

# Rayons de lune

*Les étapes de la méditation  
du Mahamudra*

Dakpo Tashi Namgyal

Transcription de l'enseignement donné par  
Lama Tilmann (Lhündrup)

Ekayāna-Institut, Lenzkirch

Semaine 1

5 – 23 avril 2017

1	Remarques préliminaires .....	4
2	Introduction au texte.....	5
3	Présentation générale .....	6
3.1	Exorde (hommage) .....	6
3.2	Promesse d'écrire le texte.....	10
3.3	L'importance de méditer sur la vraie nature de l'esprit.....	15
3.3.1	Tous les phénomènes reposent sur l'esprit .....	15
3.3.2	La séparation fondamentale du sujet et de l'objet .....	18
3.3.3	L'impression de stabilité.....	19
3.3.4	L'unité du Samsara et du Nirvana.....	20
3.3.5	L'esprit comme source de Samsara et de Nirvana .....	21
3.3.6	Les inconvénients de ne pas méditer sur la nature de l'esprit.....	26
3.3.7	Les bienfaits de cette méditation.....	31
4	Livre 1 : la méditation profonde selon la tradition commune .....	38
4.1	Présentation générale de l'absorption méditative pour résoudre les doutes.....	38
4.1.1	Méditation avec "point de référence" .....	40
4.1.2	Méditation sans point de référence.....	40
4.2	Méditation sur le calme mental et la vision profonde .....	44
4.2.1	Racines du calme mental et de la vision supérieure .....	44
4.2.2	Abandonner les voiles empêchant d'accéder au calme mental et à la vision profonde.....	55
4.2.3	La vraie nature du calme mental et de la vision profonde.....	87
4.3	Préparations pour le calme mental .....	138
4.3.1	Les quatre contenus de la méditation.....	139
4.3.2	Adaptation des objets de méditation aux individus.....	153
4.3.3	Les contenus de méditation pour les débutants .....	158
4.3.4	Méthodes qui permettent d'atteindre le calme mental .....	166
5	Annexes .....	190
5.1	Méditation du soir - Heiko - J1 .....	190
5.2	Méditation du midi – Johann - J2 .....	192
5.3	Méditation du soir – Johann - J2 .....	194
5.4	Méditation du soir - Heiko - J2 .....	195
5.5	Méditation du matin – Heiko - J3 .....	197
5.6	Méditation du midi - Johann - J3.....	199
5.7	Méditation du soir - Johann - J3 .....	202
5.8	Méditation du soir - Heiko - J3 .....	203
5.9	Méditation du matin - Heiko - J4.....	204
5.10	Méditation du midi - Johann - J4.....	206
5.11	Méditation du soir – Johann - J4 .....	207

5.12	Méditation du soir - Heiko J4 .....	208
5.13	Méditation du matin - Heiko - J5.....	208
5.14	Méditation du soir – Johann - J5 .....	210
5.15	Méditation du matin - Heiko - J6.....	211
5.16	Méditation du midi – Johann – J6 .....	213
5.17	Méditation du soir - Johann - J6 .....	214
5.18	Méditation du soir - Heiko - J6 .....	215
5.19	Méditation du matin – Heiko - J7 .....	217
5.20	Méditation du soir - Johann - J7 .....	219
5.21	Méditation du soir - Heiko - J7 .....	220
5.22	Méditation du matin - Heiko – J8 .....	222
5.23	Méditation du midi - Johann - J8.....	224
5.24	Méditation du soir – Johann - J8 .....	225
5.25	Méditation du soir - Heiko - J8 .....	227

# **1 Remarques préliminaires**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "002 instruction.mp3"*

L'occasion de cette nouvelle série de transmissions sur ce texte "Rayons de Lune du Mahamudra", c'est un souhait de Guendune Rinpoché, mon maître, qui nous a enseigné en France. À la fin des deux retraites de 3 ans, il nous a dit : "En fait, pour comprendre vraiment le Mahamudra, il vous faut étudier cette œuvre de Dakpo Tashi Namgyal, du XVI<sup>ème</sup> siècle, « Rayons de Lune du Mahamudra ». Il explique vraiment pourquoi le IX<sup>ème</sup> Karmapa a expliqué le Mahamudra comme on le connaît du livre "L'Océan du sens ultime " et pourquoi dans la lignée Kagyu, qui est devenue célèbre pour le Mahamudra, ce dernier est expliqué et enseigné de cette façon et pas d'une autre.

C'est l'un des trois grands manuels de méditation de cette lignée de transmission.

Le premier est "Mahamudra - L'Océan du sens ultime" traduit en allemand par Lama Henrik Havlat. C'est ce que j'enseigne habituellement, c'est l'œuvre standard.

La deuxième œuvre du IX<sup>ème</sup> Karmapa est "Marig Münsel" en tibétain. Je l'ai enseigné pendant 5 ans à Morat. C'est "chasser, dissiper l'obscurité du manque de conscience". Avec Frank nous avons fait la traduction en allemand, elle sera bientôt disponible.

Maintenant, il nous manquait juste le troisième de la série, le livre dont on va s'occuper dans les années à venir : "Rayons de lune-Les étapes de méditation du Mahamudra". Il nous faudra environ 7 ans, avec 2 stages par année, pour le terminer ; cela dépendra du temps que je passe sur chaque partie.

Pendant la retraite de Lama Johann, nous avons travaillé ce texte mot par mot, phrase par phrase et nous en avons ressenti un profond bienfait et beaucoup d'inspiration. Pour moi, c'est important aussi de mettre ce texte à disposition du grand public (et plus tard aussi dans le cadre d'une traduction écrite en allemand).

Nous allons maintenant traiter de ce texte ici. Traleg Rinpoché, un maître tibétain qui vivait en Australie, y a enseigné ce texte et il en existe une transcription en anglais. Traleg Rinpoché, en tant qu'enseignant instruit, avait le même besoin de rendre ce texte profond accessible à son public anglophone. Ce texte servira d'orientation pour vous, pour suivre l'enseignement, pour le lire un peu avant ou après. Les pages que nous allons étudier cette semaine, c'est le texte en anglais. Le livre n'existe plus, il est épuisé. Nous avons pu en trouver quelques exemplaires pour les retraitants mais pour les autres, vous aurez des photocopies si vous le souhaitez, en anglais. Vous n'avez pas forcément besoin d'écrire pendant que j'enseigne.

Il y a aussi un texte en français. Ce texte français est assez bien traduit, par Christian Charrier, un disciple de Guendune Rinpoché. Il nous a aussi servi de base pour l'étude, en plus du texte tibétain. Les Français ont l'avantage qu'il existe une traduction écrite qu'ils peuvent suivre pendant l'enseignement. À certains endroits, ma traduction sera différente du texte français parce que nous l'avons comparé encore plus étroitement avec le tibétain. Pour ceux qui vont suivre avec l'anglais, nous nous écarterons beaucoup du texte anglais parce qu'il ne s'agit que d'une traduction orale de Traleg Rinpoché. Son grand mérite est qu'il rend les passages difficiles relativement simples. C'est merveilleux. Ainsi, dans le texte, vous pouvez trouver suffisamment d'inspiration pour votre pratique. Comme traduction, il y a un manque de précision. Parfois, des demi-phrases ou des phrases entières sont sautées ou résumées, mais vous obtenez une structure suffisante du texte.

J'ai le texte tibétain devant moi. Je vais suivre en tibétain. Évidemment, je l'ai déjà travaillé mais je voudrais procéder de la même façon que Traleg Rinpoché. Avec un peu plus de précision, je voudrais vous donner le contenu de chaque phrase, de chaque passage, de sorte que vous puissiez suivre juste en écoutant. Vous n'êtes pas obligé d'avoir le texte sous les yeux, vous n'avez pas besoin de regarder le texte pendant que vous écoutez, ça peut même être bien de ne pas regarder le texte pendant que vous écoutez et de ne pas trop écouter avec l'intellect mais plus avec le ressenti, avec le cœur, écouter avec l'intuition.

## 2 Introduction au texte

Le texte s'appelle "Rayons de Lune du Mahamudra".

Pourquoi rayons de lune et pas rayons de soleil ? parce qu'il existe un autre texte qui s'appelle Rayons de Soleil. Cela a une certaine symbolique : la lumière de la Lune éclaire la nuit et la nuit, c'est l'obscurité du manque de conscience, c'est cela que nous essayons d'éclairer. Le titre complet est, en tibétain (Lama Guendune Rinpoché l'a toujours expliqué pour que nous puissions toujours avoir un lien avec le texte original) : "*Nges don phyag rgya chen po'i sgom rim gsal bar byed pa'i legs bzhad zla ba'i 'od zer*". Il s'agit du *nge don chag gya chenpo*, le Mahāmudrā du sens défini. Tout comme le titre du livre du 9ème Karmapa. Il est souvent simplement appelé Mahāmudrā du vrai sens ou du sens ultime.

Dans ce texte, il ne s'agit pas de décrire le chemin progressif par étape mais il s'agit de ce qu'on appelle le Mahamudra de l'Essence, le véritable Mahamudra dans lequel la pratique est importante d'instant en instant. C'est toujours dans le maintenant, sans étape. Finalement, il n'y a pas d'étape, ce qui compte, c'est seulement maintenant, être conscient ou non conscient. Guendune Rinpoché disait toujours "conscience (*rigpa*) ou non conscience (*ma rigpa*), c'est ça le chemin". Il s'agit de ce Mahamudra-là dans lequel on n'utilise pas tellement de concepts pédagogiques : fais d'abord cela, puis tu peux faire ceci et après il y aura cela... Dans ce cas, il y a l'illusion que l'on suit un chemin progressif.

Cette présentation du Mahamudra existe aussi, c'est ce qu'on appelle le Mahamudra des Sutras. C'est un chemin dans lequel le Mahamudra est expliqué de façon progressive, par étapes.

Après une introduction décrite étape par étape, l'essentiel du livre, environ 6 années de notre enseignement, concerne vraiment plus l'Essence du Mahamudra.

Il y a aussi une troisième forme de Mahamudra : le Mahamudra des Tantras. C'est l'association de la pratique du Mahamudra avec les méthodes du Vajrayāna, quand on se visualise comme un Bouddha avec le mandala du Bouddha autour, etc.

Cette œuvre que nous avons devant nous est écrite de façon très ciblée pour présenter le Mahamudra du sens ultime où il est possible de travailler avec des termes qui ne sont pas symboliques ou n'ont qu'une signification temporaire et qui indiquent le plus précisément possible le sens réel, ce qui est vraiment signifié. Ici, il s'agit d'une explication claire des différentes étapes de la méditation, des différents aspects de la méditation du Mahamudra. Cela n'exclut pas de faire une description des expériences de méditation qui se présentent au fur et à mesure. Celles-ci sont décrites et on explique pourquoi elles se présentent de telle façon, pourquoi on a telles et telles difficultés dans la méditation et comment nous pouvons les résoudre. En fait le message de base, c'est de faire la pratique dans l'instant, de ne pas comparer à ce qui a été et de ne pas se tourner vers ce qui sera. C'est de voir ce qui se passe dans l'instant parce que c'est cela qui ouvre le plus l'esprit.

Le livre comporte deux parties qui sont appelées ici 2 livres. Dans la première grande partie, on a une vue d'ensemble sur les bases générales de la méditation, c'est là-dessus qu'on passera ce stage et le stage suivant (au mois d'août) : les bases de la méditation telles qu'elles sont enseignées dans d'autres écoles. Et les 6 autres années, on se consacrera aux explications spécifiques du Mahamudra qui sont vraiment typiques et pour moi ce sera ma joie de vous indiquer au fur et à mesure ce qui est vraiment du Mahamudra et de voir les explications générales à la lumière du Mahamudra.

## 3 Présentation générale<sup>1</sup>

### 3.1 Exorde (hommage)

Dakpo Tashi Namgyal commence le texte avec un hommage, une louange. Il est important de voir quelle attitude l'auteur avait quand il s'est mis à ce texte, quels sont les mots de Dakpo Tashi Namgyal dans la deuxième partie du XVI<sup>e</sup> siècle, avec quels mots il a introduit son œuvre. En fait, il voulait que les futurs lecteurs prennent ce qu'il va écrire là pour commencer le livre :

**"Je rends respectueusement hommage à mon maître et au diamant de l'esprit".**

Il s'incline ici devant le Lama et devant toute la lignée de transmission, tous les maîtres du quatrième siècle avant J.-C. ou après, tous les Lamas qui sont réunis dans le lama racine. Il s'incline aussi devant le diamant de l'esprit ou le vajra, c'est-à-dire il s'incline devant la nature invariable de l'esprit qui est le véritable refuge. C'est ce qu'on fait quand on s'incline, quand on se prosterne devant l'autel. En fait, au niveau ultime, on ne se prosterne pas devant quelque chose de concret, on se prosterne devant les qualités d'esprit, les qualités du Bouddha qui nous permettent d'être vraiment libres et qui sont déjà en nous. C'est ce qu'on appelle le vajra de l'esprit ou le diamant de l'esprit. Puis il se prosterne devant Vajradhara, c'est le Bouddha originel (à droite de la statue de Bouddha là-bas sur l'autel). Vajradhara a les bras croisés, à droite le vajra (la compassion) et à gauche la cloche (la sagesse), qui sont indissociables. Vajradhara est le symbole de la nature de l'esprit et il s'est manifesté sans cesse sous la forme de visions pour donner des explications de Mahamudra ou de Tantra à différents disciples. Il n'a pas de biographie ou d'histoire, ce n'est pas un être humain qui aurait vécu ou qui serait devenu un Bouddha. Il est toujours apparu sous forme de visions.

Ceux qui sont là-haut dans la pièce peuvent voir Vajradhara sous la forme de Samantabhadra. C'est une statue, il a les bras posés sur ses genoux, c'est aussi une représentation de la nature de l'esprit. Vajradhara est le maître qui est au cœur de tout, qui préside à toutes les réalités matérielles et immatérielles.

**"Je me prosterne devant cette nature de l'esprit bien que la nature de l'esprit soit naturellement libre de proliférations conceptuelles ; il manifeste divers corps, diverses formes corporelles : des visions, des corps de lumière"**

**"Sa voix mélodieuse avec laquelle il enseigne le Dharma surpasse toute parole ordinaire, est indestructible et impossible à qualifier, sa compassion source de bien et de bonheur et par sa nature même, pure, libre de toute distinction entre autrui et soi-même."**

Donc on se prosterne devant la nature de l'esprit qui traverse tous les phénomènes, qui se manifeste sous toutes les formes possibles et inimaginables, qui communique le Dharma, qui communique la vérité et dont la nature véritable est compassion et produit toute guérison et c'est devant cela qu'on se prosterne.

Dans le quatrain suivant, Dakpo Tashi Namgyal se prosterne devant le Bouddha.

**"Son corps déploie des émanations illusoires dans tous les mondes, sa parole proclame les pratiques du Dharma des trois véhicules** - véhicule de la libération de soi, véhicule des Bouddhas par soi et le grand véhicule des bodhisattvas -  **dans la langue de chaque disciple**". Il parle de façon à être en accord avec la disposition d'esprit de chaque disciple. **"Son esprit embrasse également tous les êtres avec une compassion sans point de référence : devant ce maître incomparable, qui est donc le Bouddha, l'ami véritable des adeptes fortunés** - c'est-à-dire qui peuvent écouter le Dharma -, **celui qui détient les trois secrets** - c'est-à-dire corps parole esprit, ce sont les trois formes secrètes par lesquelles il se manifeste dans le monde -, **c'est devant lui que je m'incline ou que je me prosterne"**.

Le sens de ce quatrain, c'est la prosternation devant le Bouddha. Ici, on le perçoit comme étant quelqu'un qui est présent partout, qui n'est pas limité au Bouddha historique et qui se manifeste en continu dans tous les univers. Donc sa parole donne les instructions du Dharma à tous les êtres quels

---

<sup>1</sup> Rayons de Lune - p33

que soient leurs besoins et leurs spécificités et son esprit embrasse tous les êtres avec une compassion sans point de référence, c'est-à-dire sans point central, une compassion dans laquelle il n'y a pas vraiment une personne qui dit "j'ai de la compassion pour toi". C'est une compassion spontanée, qui est là et qui n'est pas créée par quelqu'un, qui n'est pas nourrie de leur relation entre sujet et objet. C'est cela qu'on veut dire ici.

### **Méditation**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "003 med dirigee.mp3"*

On va méditer dans cette inspiration, ... Vajradhara... le Bouddha... la nature de l'esprit.... Et vous devinez déjà que dans ce livre, il s'agit de réaliser tout cela.

*Silence 6 min*

Donc, pour conclure cette petite méditation, peut-être vous l'avez déjà fait, rappelez-vous de votre motivation la plus profonde qui vous a amené ici, l'essentiel, ce qui est vraiment pour vous le plus important. Et comme c'est l'essentiel, j'en tire une promesse vis-à-vis de moi-même de me rappeler ce qui est vraiment essentiel pendant le stage, et aussi après.

*Silence 30 sec*

### **Instruction - suite**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "004 instruction.mp3"*

Demain, à partir du moment où on va se lever, on est en retraite en silence. C'est-à-dire, on ne parle plus. Le premier jour et le dernier jour, on peut parler, mais sinon, au milieu, le reste de temps, on essaie de rester en silence pour digérer tous les concepts qu'on nous envoie. L'idée, c'est d'être prêt et de pouvoir recevoir... Pendant que je parle, pendant l'enseignement, ceux qui ont envie de méditer peuvent méditer. Cela dépend un peu... voir si vous arrivez à arrêter cette saisie, un peu... laisser de côté cette saisie un peu intellectuelle.

Vous pouvez vous dire « Ok, il y a le livre, il y a les enregistrements et je peux prendre un moment pour voir dans mon cœur ce qui se passe avec ces enseignements. » Donc cela peut être bien de faire une petite pause méditative pendant les enseignements.

On continue dans la présentation générale, dans cet hommage, dans cette introduction. Je vais expliquer un peu moins. Dagpo Tashi Namgyal évoque un aspect de Bouddha, un Yidam pour être lui-même auteur en pleine possessions de ses moyens intellectuels pour pouvoir écrire ce livre. Il s'adresse ici à Trowo Miyowa, c'est une émanation courroucée de Manjushri, divinité de la sagesse, de la connaissance. Donc, c'est un aspect de Bouddha.

**Un simple fragment de sa compassion permet d'élucider le sens provisoire ou définitif de nombreux traités ; (il est question ici de cette divinité.)**

**À ceux qui enseignent, débattent ou écrivent, il accorde une intelligence sans peur ni entrave ;  
Et il les conduit aisément à la réalisation directe de la profonde nature des choses, cachée aux êtres ordinaires.**

**À cette divinité suprême, cet aspect de Bouddha, ce maître courroucé, je rends hommage.**

**Accorde-moi ton don suprême, la sagesse inépuisable éveillée.**

Il s'agit ici de se prosterner devant les forces de la compréhension qui ne viennent pas du *je*. L'auteur prend une attitude ici ; il est mené, il est guidé par les Bouddhas dans sa compréhension. Donc, en

premier lieu, par cette émanation qui inspire en particulier les enseignants du Dharma et les auteurs de textes du Dharma.

Puis, dans le quatrain suivant, il s'adresse à la lignée de transmission. Donc, Sahara, c'est l'Archer dont le corps est espace.

**L'archer dont le corps est espace, et ceux qui ont pour nom Nagarjuna, Shavari, Tilopa, Naropa, Maitrīpa, Marpa et Milarépa, qui ont perçu la nature même de l'esprit, l'être naturel, profond et clair, qui ont perçu la réification mensongère des phénomènes. Au sein de leur lieu de résidence qui est l'union de la vacuité et de la conscience, c'est eux qui ont parachevé la base, la voie et le fruit : devant eux, je me prosterne avec respect.**

Il se prosterne devant tous ceux qui ont réalisé l'état d'être naturel, les fondateurs de la lignée Kagyu, les fondateurs de la lignée du Mahamudra. Donc, c'est en Inde, au moment de l'épanouissement du bouddhisme en Inde, Nagarjuna, à peu près IIe siècle après J.C., IVe, VIIIe, jusqu'au XIIe siècle. Il leur demande leur bénédiction pour qu'il puisse expliquer le chemin, afin qu'on puisse trouver le chemin dans cet espace où la vacuité et la conscience sont inséparables. Vacuité, cela veut dire qu'il n'y a pas de noyau d'être, il n'y a pas une personne qui possède ce noyau d'être. Puis il se prosterne devant Gampopa. Sur notre autel, là, Gampopa, c'est celui qui est à gauche du Bouddha. Il est connu pour avoir répandu les enseignements du Mahamudra au Tibet, sans forcément faire le lien avec les enseignements du tantra. On n'est pas obligé d'utiliser les techniques de visualisation du Vajrayāna, etc. Dagpo Tashi Namgyal, c'est peut-être une réincarnation de Gampopa, même s'il est arrivé bien plus tard, plusieurs siècles après Gampopa.

Sur Gampopa, il écrit :

**Il a atteint l'éveil en présence du Bouddha, sous les traits du jeune bodhisattva, *Daeu Sheunnou (clair de lune)*. Donc, par compassion pour le peuple tibétain, il s'est manifesté en moine-médecin pour accomplir la prophétie du vainqueur, c'est-à-dire du Bouddha. En cet âge de déclin, il était le deuxième et célèbre enseignant, le deuxième Bouddha, sous le nom de Gampopa.**

Il y a un sutra dans lequel le Bouddha a évoqué 500 bodhisattvas. Il a enseigné le sens de la méditation véritable à 500 bodhisattvas. C'est le Samadhiraja Sūtra. Il a fait cela à l'invitation d'un médecin Kumarajiva. Il a demandé au Bouddha qui porterait cet enseignement à l'avenir. Et ce médecin est sorti du Samadhi et a promis de revenir comme enseignant du Mahamudra dans le pays des neiges. Et les 500 autres bodhisattvas qui étaient présents ont dit : « nous te soutiendrons, nous t'aiderons ». Et donc, apparemment, ce serait une prophétie qui annoncerait le retour de Gampopa, qui avait pour de vrai 500 disciples. Et c'est grâce à cela que cette pratique du Mahamudra a pu être répandue au Tibet, aussi pour les personnes les plus jeunes. Avant Gampopa, c'était une pratique qui était destinée surtout aux personnes les plus avancées, les plus âgées. Il fallait avoir pratiqué de façon intensive pendant de nombreuses années pour recevoir ensuite l'introduction au Mahamudra. Et Gampopa, il avait des disciples de seize ans, dix-huit ans. Il a dit : « ok, c'est de cela qu'il s'agit, regarde ton esprit. Voilà, c'est par là que... » On se moquait de lui pour cela. Les autres maîtres se moquaient de lui : « Comment est-ce tu peux... Ils n'ont pas étudié les sutras, les tantras », etc. Et Gampopa, il disait : « Attendez un peu ! Vous verrez dans quelques années. » Et réellement, il avait cette intuition-là, qu'il faisait cela de façon juste avec certains disciples, qu'il a eu des très grands résultats et beaucoup de ces jeunes personnes, jeunes hommes sont devenus de grands maîtres du Mahamudra au Tibet. Donc, c'était une étape très importante dans l'histoire du Tibet. Ce qui était un enseignement un peu secret a été rendu accessible de plus en plus à d'autres personnes, sans forcément devoir passer par toutes les étapes sur dix ou vingt ans, etc. Bien sûr, c'est toujours encore un peu osé de parler de Mahamudra entre nous, comme cela, mais en fait, on ne peut pas se tromper de toute façon, parce que ce sont des instructions sur la nature de l'esprit, et sur la façon dont on peut la réaliser. C'est de cela qu'il s'agit ici. Et Guendune Rinpoché nous a encouragés à faire cela et il a parlé du Mahamudra à chaque enseignement public. Il disait que ceux qui ne comprennent pas, ils auront peut-être effectivement



besoin de cette progression, etc. Mais c'est important de dire aussi de quoi il s'agit vraiment. On continue. Donc, à partir de cet autre quatrain, on est dans l'introduction au texte.

**Dans cette Terre des Neiges, des érudits et vénérables moines, donc, il y a des érudits et vénérables moines qui ont analysé logiquement la nature de l'esprit et des adeptes des mantras secrets prétendent en avoir fait l'expérience (de la nature de l'esprit). Mais leurs réalisations de la nature de l'esprit sont bien minimales. C'est pourquoi, je me prosterne avec respect devant vous, glorieux maîtres Dagpo Kagyu, qui avez directement perçu le mode fondamental de l'esprit et qui savez l'enseigner aux autres sans effort. Accordez-moi votre grâce, je me prosterne devant vous. Votre transmission de cette doctrine, de ces enseignements qui ont pour nom Mahamudra, elle pacifie, elle surmonte les mécanismes fallacieux de la conceptualité des définitions. Votre transmission réfute les connaissances et les expériences intellectuelles ainsi que les expériences dualistes. Cette voie est vraiment le sens définitif de tous les sutras et de tous les tantras.**

Ici, il s'agit d'expliquer ce dont il est vraiment question dans les sutras et les tantras, le cœur du message.

**Certains, au Tibet, chassent la conceptualité ou se ruent sur la conceptualité comme sur l'eau d'un mirage. D'autres observent l'expression formelle de leurs pensées discursives. Et d'autres encore s'attachent à des expériences de méditation qui sont aussi éphémères que des arcs-en-ciel. Celui qui désire une libération rapide ne doit pas suivre ces voies. On peut étudier beaucoup, on a beau étudier de nombreux traités de sens provisoire et définitif, on peut réfléchir, analyser avec rigueur, contempler, etc. mais si on ne médite pas sur le sens véritable, la libération tardera à venir. Certains prétendent même que notre époque – XVI<sup>e</sup> siècle au Tibet – ne serait plus propice à la méditation. Mais ce discours fallacieux décourage les personnes qui le prononcent autant que les autres.**

Petite remarque : c'est quelque chose qu'on connaît aussi maintenant. Ce n'est pas juste la méditation. Il y a des maîtres qui disent que nous, on ne pourrait pas comprendre la nature de l'esprit, que ce ne serait pas le moment pour cela, qu'on ne serait plus dans ce moment-là. Il faut juste accumuler des mérites, etc. On peut se consacrer à la méditation du calme mental, etc. Mais en réalité, tout le monde peut comprendre la nature de l'esprit, en faire l'expérience directe, et aujourd'hui, encore, il faut juste savoir comment faire. Il s'agit de recevoir des instructions, de bonnes instructions et de les suivre.

**Les heureux disciples, c'est à dire ceux qui ont un bon karma, qui refusent d'adhérer à ces propos, et qui gardent ainsi la distance avec ces propos négatifs, ils devraient avec sincérité se consacrer à la méditation, parce qu'il leur est possible, dans cette vie, de réaliser le sens véritable du Dharma.**

Et maintenant, l'engagement de l'auteur. Cela fait partie de l'introduction classique des œuvres au Tibet. C'est une partie qui est exprimée à la première personne :

**Je vais maintenant présenter exhaustivement les rayons de cette lune, cette lune qui est parfaitement pleine, comme une pleine lune, et qui contient le sens des sutras et des tantras, où l'état naturel brille avec autant de clarté que la silhouette du lièvre.**

On parle d'un lièvre, oui ! Quand on regarde la lune, nous, on voit un homme et les tibétains y voient un lièvre. C'est la structure de la surface de la lune. On voit, quand c'est très clair au Tibet (de toutes façons, il n'y a pas de pollution, etc.) c'est une vue très claire, et donc, on voit la surface de la lune, c'est quelque chose qu'on peut voir de façon très claire, tout comme la nature de l'esprit est très claire.

**Puisse l'esprit de ceux qui s'égarent dans les ténèbres de l'ignorance trouver la paix !**

Ici, la paix, c'est la libération, le nirvana.

**Ceux d'entre vous qui - c'est-à-dire les disciples - sans tourner le dos à la grande vérité, qui ne vous laissez pas berner par des vues erronées, vous, disciples qui désirez pratiquer la méditation pour**

**réaliser la véritable nature de la réalité, vous, disciples d'exception pourvus de discernement, écoutez donc maintenant avec respect !**

Ceci est la fin de cette introduction.

## **3.2 Promesse d'écrire le texte**

Il continue avec la promesse d'écrire ce texte. Et donc avec cela, on arrive au début de la version anglaise, donc des photocopies. C'est juste pour vous orienter : *the resolution to compose this text*, page 1, dans les photocopies.

J'essaie de vous expliquer les points essentiels de façon plus précise. Il y a énormément d'instructions du Dharma du Bouddha. Quand on regarde le canon pali, dans ces écrits en pali, cela fait déjà beaucoup, de tout lire. Les bouddhistes mahayana étaient aussi très actifs. Ils ont écrit les sutras, dix fois, vingt fois, plus que le premier canon pali, puis encore les tantras, puis tous les commentaires sur tous les écrits, les écritures. En gros, il y a beaucoup de choses à étudier si on veut.

**Mais toutes les pratiques du saint Dharma, du noble Dharma, pour ceux d'entre nous qui détiennent et qui suivent les enseignements du Bouddha, qui est le maître parfaitement éveillé, toutes ces pratiques peuvent se ramener à dix pratiques bénéfiques, méditer exclusivement sur la signification de la réalité, est la plus sublime. La progression dans cette méditation sera expliquée ci-dessous.**

C'est une liste classique, on l'a dans la note. Les pratiques bénéfiques du Dharma, depuis deux mille ans, c'est premièrement : copier les textes des écritures, deuxièmement : faire des offrandes, troisièmement : servir les trois joyaux, Bouddha, Dharma, Sangha, quatrièmement : écouter l'enseignement, cinquièmement : le retenir, c'est-à-dire l'apprendre par cœur, sixièmement : lire l'enseignement, les instructions, septièmement : l'expliquer à d'autres ; huitièmement : les réciter par cœur ; neuvièmement : c'est réfléchir, contempler et dixièmement : méditer sur leur sens véritable.

Cela, ce sont les dix pratiques, activités vertueuses bénéfiques. Et donc, dans ce livre, ici, on parle de ce dixième point parmi ces dix pratiques du Dharma.

Il s'agit de méditer sur la signification de la réalité.

C'est le point le plus fin, le plus subtil, là où mènent tous les autres. Méditer, cela veut dire, ici, aller vraiment dans le sens véritable, s'ouvrir vraiment au sens véritable, se familiariser avec le sens véritable. Et c'est cela qu'on veut dire avec la méditation. Donc, on s'entraîne à l'ainsité, c'est-à-dire être ainsi, ainsi reconnaître l'ainsité. C'est cela le sens de la méditation, reconnaître les choses telles qu'elles sont. Et Dagpo Tashi Namgyal, ici, il se plaint :

**De nos jours, la plupart de ceux qui étudient et réfléchissent ne pratiquent pas. Et certains méditants n'ont qu'une vague connaissance des points clés de la méditation. Et donc, je me propose, avec la meilleure intention altruiste, pour le bienfait de tous, d'aider ceux qui m'accordent leur confiance (pour mieux comprendre les points clés de la méditation de façon plus profonde).**

Donc, c'était une phase d'introduction un petit peu longue, un petit peu fatigante. Mais il s'agit ici de comprendre la profondeur de tout cela, pas de rester dans le vague. Ok, alors Tilman a toujours dit, les autres aussi : détendez-vous. La seule chose qui nous reste, c'est peut-être : détends-toi ou ouvre-toi. Et si tu n'y arrives plus, tu peux rester sur le souffle. Cela, ce sont des représentations un peu vagues de la méditation. En fait, on ne sait pas vraiment ce qu'il faut faire avec l'esprit. Et donc, après des années de pratique, on peut remarquer, constater que si on nous pose des questions sur la méditation, on ne sait pas vraiment répondre et on ne sait pas soi-même exactement de quoi il s'agit. Donc, il s'agit de se débarrasser de cela et c'est le but de ce texte. C'est pour cela que Guendune Rinpoché nous a conseillé ce texte et c'est cela que je voudrais vous donner aujourd'hui.

**Face à la terminologie essentiellement conceptuelle et à la forme poétique employée, d'aucuns trouveront le sujet difficile. Je m'exprime d'une manière aisée et compréhensible, et je donnerai**

**d'abord les raisons pour lesquelles il est essentiel de méditer sur la vraie nature de l'esprit, puis j'exposerai les étapes graduelles de cette méditation.**

C'est comme ici, en occident. Quand on fait un exposé, au début, on expose un peu les intentions, etc. Et puis après, on y va ! C'est la même chose ici.

Jusque-là, est-ce que vous avez des questions ? Est-ce que vous avez des choses pas claires avant qu'on aille aux raisons pour lesquelles on médite sur la nature de l'esprit ? Est-ce qu'il y a des questions sur certains passages ?... Non... Tant mieux. Vous pouvez aussi écrire les questions dans vos notes. On pourra avoir des moments où on pourra poser les questions. Donc, je vais essayer de parler en bloc, et laisser après des espaces pour poser des questions. Je pense que comme introduction aujourd'hui, cela suffit, et on va méditer.

### **Méditation**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "005 med dirigée.mp3"*

Installez-vous très confortablement.

Selon la façon ancestrale du Mahamudra, quand vous commencez à méditer, dites-vous : « maintenant je médite ». Notre lama intérieur nous dit cependant : « ah, ici on ne médite pas ».

Certes on médite, mais il y a quelque chose en nous qui sait qu'il n'y a personne qui médite sur quoi que ce soit.

Pour faire simple, vous pouvez fermer les yeux car ici, dans cette pièce, nous sommes nombreux, pour pouvoir arriver vraiment... *silence*

Nous ne méditons pas sur quoi que ce soit... *silence*

Sans méditer sur quoi que ce soit, l'état naturel d'être se montre tel qu'il est.

Il se montre comme expérience sensorielle... *silence*

Comme un vécu corporel, physique ... *silence*

Ce qu'on entend... *silence*

La vue, si vous ouvrez les yeux... *silence*

Les goûts, les odeurs... *silence*

Et tous les petits mouvements de l'esprit qui, peut-être, donnent du sens aux expériences sensorielles ressenties, qui les relient entre elles... *silence*

Et qui se nourrissent de nos impressions, des expériences qu'on a déjà faites avant.... *silence*

Toutes les choses, les idées, les intuitions... *silence*

Tout cela se produit de soi-même, spontanément.

Une première étape importante consiste à percevoir que nous n'avons besoin de rien faire, pour dire à l'esprit qu'il peut être actif .... *Silence*

Nous prenons un instant pour percevoir comment est l'esprit, pour percevoir ce qui se produit de soi-même, ici et maintenant..... *silence*

Même si on s'endort à moitié, même si on est très agité...

Tout cela se produit de soi-même. Et on laisse à tout cela l'espace d'être, simplement...

### *Temps de silence*

Déjà cette petite découverte qu'il n'y a besoin de rien faire pour être et pour vivre les choses. C'est déjà une première étape importante. La vie, vivre les choses, cela se produit sans faire quoi que ce soit, cela se produit, tout simplement.

Et dans tout le reste de ces instructions, il s'agit de partir à la découverte, d'explorer cet état d'être naturel, un être complètement en accord avec la réalité, avec ce qui est.

Dukkha, le stress, la souffrance naît, provient d'un décalage, d'une contradiction, d'une différence entre notre représentation de la réalité et la réalité telle qu'elle est. Et c'est ce rapport de tension entre ce que nous imaginons sur la nature de l'être et la façon dont l'être est vraiment. Et c'est cette tension que l'on dissout, c'est ce que nous allons approfondir pour voir là où l'on se trompe. La fin de l'illusion, c'est ce qu'on appelle s'éveiller, s'éveiller de l'illusion. C'est de cela dont il s'agit vraiment

Première étape : vivre, être conscient. La vie, la conscience se produisent d'elles-mêmes spontanément.

Si vous avez besoin de bouger, de vous détendre les jambes, faites-le maintenant car nous allons de nouveau méditer. Vous pouvez toujours bouger pendant que je parle et nous allons refaire une autre phase de méditation dans le calme...

On continue à regarder comment cela est d'être : c'est comment d'être ?

Un point de stress important dans notre vécu, dans notre être, c'est que parfois, on essaye de lâcher les émotions, les pensées, de lâcher prise...

On regarde tout simplement comment c'est ici et maintenant...

Est-ce que les choses qui nous traversent ne se dissolvent pas déjà d'elles-mêmes, les unes après les autres ? Simplement, quand on laisse faire....

Le Bouddha appelait cela la non-solidité, la non-durabilité (l'impermanence). Le vécu, se produit de lui-même. Ce qu'on vit n'a pas de solidité en soi. Il n'y a rien qui dure.

Donc regardez dans cette phase tranquille et calme, comment le vécu, l'expérience, changent d'eux même...

### *Temps de silence*

### *Gong ....*

Nous allons faire une petite pause

On peut aussi s'étirer.

Nous allons faire tout de suite une autre méditation.

Nous prenons un instant pour percevoir comment est l'esprit, pour percevoir ce qui se produit de soi-même, ici et maintenant..... *silence*

Même si on s'endort à moitié, même si on est très agité...

Tout cela se produit de soi-même. Et on laisse à tout cela l'espace d'être, simplement...

### *Temps de silence*

Déjà cette petite découverte qu'il n'y a besoin de rien faire pour être et pour vivre les choses. C'est déjà une première étape importante. La vie, vivre les choses, cela se produit sans faire quoi que ce soit, cela se produit, tout simplement.

Et dans tout le reste de ces instructions, il s'agit de partir à la découverte, d'explorer cet état d'être naturel, un être complètement en accord avec la réalité, avec ce qui est.

Dukkha, le stress, la souffrance naît, provient d'un décalage, d'une contradiction, d'une différence entre notre représentation de la réalité et la réalité telle qu'elle est. Et c'est ce rapport de tension entre ce que nous imaginons sur la nature de l'être et la façon dont l'être est vraiment. Et c'est cette tension que l'on dissout, c'est ce que nous allons approfondir pour voir là où l'on se trompe. La fin de l'illusion, c'est ce qu'on appelle s'éveiller, s'éveiller de l'illusion. C'est de cela dont il s'agit vraiment

Première étape : vivre, être conscient. La vie, la conscience se produisent d'elles-mêmes spontanément.

Si vous avez besoin de bouger, de vous détendre les jambes, faites-le maintenant car nous allons de nouveau méditer. Vous pouvez toujours bouger pendant que je parle et nous allons refaire une autre phase de méditation dans le calme...

On continue à regarder comment cela est d'être : c'est comment d'être ?

Un point de stress important dans notre vécu, dans notre être, c'est que parfois, on essaye de lâcher les émotions, les pensées, de lâcher prise...

On regarde tout simplement comment c'est ici et maintenant...

Est-ce que les choses qui nous traversent ne se dissolvent pas déjà d'elles-mêmes, les unes après les autres ? Simplement, quand on laisse faire....

Le Bouddha appelait cela la non-solidité, la non-durabilité (l'impermanence). Le vécu, se produit de lui-même. Ce qu'on vit n'a pas de solidité en soi. Il n'y a rien qui dure.

Donc regardez dans cette phase tranquille et calme, comment le vécu, l'expérience, changent d'eux même...

### *Temps de silence*

*Gong ....*

Nous allons faire une petite pause

On peut aussi s'étirer.

Nous allons faire tout de suite une autre méditation.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "006 instruction.mp3"*

Ainsi nous continuons notre investigation de l'esprit. Cette exploration sert à dissoudre le stress de la vie que nous sommes nombreux à connaître. D'abord, simplement de se rendre compte que je n'ai besoin de rien pour être. L'être est dynamique et se modifie, c'est la deuxième étape. Et maintenant, il s'agit de parler du contrôle. Quand on saisit quelque chose, qu'est-ce que cela fait ? Dans tout ce changement là, dans cet être non solide, est-ce que je peux saisir le vécu ? En méditant, on peut essayer de saisir tout cela, essayer de tenir le vécu, de stabiliser le vécu de maintenant, là. On aimerait bien le retenir, surtout pour les moments agréables. Et on connaît beaucoup de stress en essayant de retenir tout cela. Est-ce que c'est parce que l'on fait quelque chose pas comme il faut ? Est-ce peut-être parce que l'on ne saisit pas comme il faut ?

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "007 med dirigée.mp3"*

Nous allons faire une méditation sans effort. Installez-vous aussi confortablement que possible.

Je prends ce qui vient dans les six sens, les cinq sens physiques et le sixième sens, c'est la pensée, etc.

Je prends ce qui vient. Je prends tout dans les six sens comme cela vient...

Tout change... La vue, l'ouï, ce qu'on voit, ce qu'on entend, les pensées, les sensations corporelles...

Est-ce que c'est possible d'arrêter les changements ?

Est-ce que je peux stabiliser quoi que ce soit ?

Peut-être est-ce qu'il y a une alternative que le flux du ressenti ne se laisse pas arrêter par quoi que ce soit ?

C'est comment ?

*Silence 10 min*

*Fin de la méditation*

### **Instruction - suite**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "008 instruction.mp3"*

On sonde l'esprit. Dans le Mahamudra, on pense que c'est juste être ainsi, mais en fait, Mahamudra, c'est quand notre esprit a compris totalement la nature de l'être, ce qui s'installe quand on n'est plus dans la lutte, quand on ne cherche plus à faire quoi que ce soit.

La question, c'était : « Est-ce que je peux arrêter le vécu ? » Je ne peux pas, en fait. Mais je peux contribuer à le former. Cela peut nous amener dans la prochaine méditation.

Qu'est-ce que sont ces forces qui créent, qui forment ? Si je veux maintenir une pensée dans l'esprit, je dois la recréer sans cesse, parce que cette pensée se dissout d'elle-même. Il faut que je mette en œuvre des forces pour recréer sans cesse cette pensée. Le ressenti a également besoin de ces forces actives pour reproduire continuellement un certain état d'esprit, un certain sentiment. C'est cela la suite, c'est comme cela.

C'est la réponse aux questions : d'où vient la souffrance ? D'où vient le bonheur ? Quelles sont ces forces créatives : des forces dynamiques ? Comment puis-je, dans cette nature dynamique de l'être qui se modifie en permanence, devenir créatif. Quel effet cela a-t-il ? Et c'est là qu'apparaît la création co-dépendante, une dépendance mutuelle. Beaucoup de domaines du Dharma nous font comprendre de plus en plus comment cela "est" et progressivement, nous devenons plus adroits. Nous sommes en accord avec la réalité, nous voyons ce qui se passe. On dit : « ok, ici, il y a une crampe, une tension, un stress. Si je fais différemment, il y a quelque chose qui s'ouvre. Il y a quelque chose qui coule, qui est plus léger. » Tout cela fait partie de la pratique du Mahamudra. C'est cela qui permet de rentrer dans la pratique du Mahamudra. Pour finir, la pratique du Mahamudra, c'est juste être, sans point central. On n'a même plus besoin de parler du fait d'être en accord ou d'être en harmonie, parce qu'il n'y a pas de point central artificiel séparé de ce qui se passe. C'est de cela dont il s'agit ici, dans toutes ces explications, dans toutes ces paroles, petite étape par petite étape. Et dans nos méditations, nous allons essayer sans cesse d'aller dans cette essence, dans cette vue libératrice de la réalité. Parce que c'est comme cela qu'est notre vécu, notre ressenti.

Nous allons dédicacer.

### **Instruction**

Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "015 instruction.mp3"

## **3.3 L'importance de méditer sur la vraie nature de l'esprit<sup>2</sup>**

### **3.3.1 Tous les phénomènes reposent sur l'esprit**

Bonjour et joyeuses Pâques à tous !

Hier après-midi, nous sommes déjà rentrés dans ce livre. Nous avons entendu comment Dagpo Tashi Namgyal demande la bénédiction, prend refuge, demande l'inspiration et la clarté de l'esprit et décide d'écrire ce texte, pourquoi il le fait etc. Parce qu'il avait l'impression, à l'époque, au 16ème siècle qu'il y avait trop de malentendus autour de la méditation, qu'il y avait un manque de clarté, c'était juste plus ou moins clair pourquoi on médite comme c'est expliqué dans le Mahamudra. Et maintenant, on va regarder le passage suivant, à savoir pourquoi il est important de méditer sur la nature de l'esprit.

Ce n'est pas seulement la question de savoir pourquoi c'est important de méditer, peut-être vous le savez, cela. On le dit souvent avec des amis, pourquoi il faudrait méditer, pourquoi c'est important de méditer. Ici, il ne s'agit pas de voir pourquoi c'est important de méditer dans l'absolu, mais pourquoi c'est important de méditer sur la nature de l'esprit et cela, c'est la grande différence avec beaucoup de méditations, on va dire « de bien-être », où il s'agit simplement de se sentir bien, où il s'agit de lâcher les tensions mais qui ne contribuent pas à la vision et à la libération. Tout ce qu'on va voir ici, dans ces deux cours annuels, c'est de reconnaître la nature de l'esprit qui est aussi libératrice. Il ne s'agit pas juste de méditation, ce n'est pas juste un état d'être détendu, une espèce de bien-être. Donc, c'est le titre de ces trois chapitres, de ces trois petits paragraphes.

**Tous les phénomènes reposent sur l'esprit** (dans le livre on est page 37 en français)

En sanscrit, Dharma, en tibétain Tcheu, donc tous les phénomènes, tous les Dharmas reposent sur l'esprit. Ici, cela veut dire tout notre vécu, tout ce que nous percevons comme phénomènes, toutes les apparences, sont esprit. Toutes les expériences, pourrions-nous dire, tout ce qui est dans le Samsara et dans le Nirvana, tout ce qu'il est possible de vivre, tout cela repose sur l'esprit.

Tous les phénomènes inclus dans le cercle du Samsara, c'est-à-dire le cycle des fixations et le dépassement, c'est-à-dire le Nirvana, tout cela est basé sur l'esprit. Tout notre vécu se déroule dans l'esprit. C'est ce qu'on dit dans le **Soutra des Dix Terres** :

**Ô Fils des Vainqueurs, les trois mondes sont l'esprit seul.**

Les trois mondes font référence au domaine du désir, au domaine de la forme et au domaine de la non-forme. On pourrait dire aussi : tous les mondes sont esprit parce que les trois contiennent tous les mondes. Chacun d'entre nous, à l'instant précis est dans son propre monde. Je ne sais pas ce que ma voisine traverse en ce moment. Elle est dans son monde, je suis dans mon monde, chacun est dans son monde, dans son propre monde de perception. Et c'est cela qu'on veut dire, tout cela c'est de l'esprit. Et notre façon de vivre le monde dépend de la façon dont nous l'interprétons, de voir comment il se compose dans notre perception. Et cela dépend de nos expériences, nos empreintes sociales. Le

---

<sup>2</sup> Rayons de Lune p37

monde d'aujourd'hui, dans lequel nous sommes ici, serait décrit complètement différemment, par quelqu'un d'une culture différente, par exemple, par un esquimau qui viendrait ici complètement non préparé, il aurait un sentiment complètement différent, il aurait l'impression d'être dans un autre monde. C'est ainsi que nous percevons le monde complètement différemment en tant qu'enfant ou en tant qu'adulte. On perçoit le monde différemment le matin, le midi, le soir. C'est cela, les mondes. On ne parle pas ici d'un monde extérieur et stable ; on parle ici en fait du monde de nos perceptions, pas du tout ce que nous spéculons sur un soi-disant monde extérieur supposé, etc. Ici, c'est ce qu'on veut dire avec le Dharma, les phénomènes.

***Le Vajrapanajara Tantra***, Le Tantra du Dôme adamantin dit :

**Éveillé ou ordinaire, aucun être n'existe en-dehors de cet esprit pareil à un joyau.**

En d'autres termes :

Les êtres vivants, où est-ce qu'ils vivent, où est-ce qu'ils expérimentent ? Où existent-ils véritablement ? Ils existent comme chacun de nous puisque nous sommes tous des êtres vivants, des êtres humains et c'est en tant que tels qu'ils vivent et expérimentent quelque chose. Quand cette vie est finie, nous sommes morts. Donc, c'est cette vie qui est vécue, perçue ; il se passe des choses dans notre esprit, dans la conscience. Les êtres humains, les animaux, les autres etc., tous les êtres vivants, on ne peut créer une abstraction à partir de là. Tu existes indépendamment de ton esprit, cela n'est pas possible parce qu'en fait mon existence, ton existence est définie par le fait que nous percevons quelque chose, sinon, nous n'existerions pas. Tant que je perçois quelque chose, j'existe. Et sinon, s'il n'y a pas de vécu, quelqu'un est mort. Et donc, tout ce que nous définissons comme étant un être vivant, c'est un courant de conscience, un vécu vivant qui fait des expériences sans cesse, et c'est cela qui détermine le vécu. Ce sont des faits très basiques que j'explique là, mais nous faisons souvent des erreurs. Par exemple, nous prenons l'existence corporelle de quelqu'un et alors nous la voyons comme étant son existence, alors qu'en fait ce n'est pas vraiment pertinent. Ce qui est vraiment pertinent, c'est comment est notre vécu, c'est cela notre monde.

Dans le même corps, nous pouvons sentir de façon complètement différente. Notre monde intérieur se modifie en permanence. Cela est un enseignement très typique de la doctrine bouddhiste, elle prend un point de vue subjectif qui est en réalité objectif sur le monde. On peut juste parler du monde depuis le point de vue de notre expérience. Le monde extérieur des chiffres, des molécules, des données chiffrées etc., cela n'existe que dans notre représentation, dans nos déductions, mais cela n'existe pas comme quelque chose dont on peut faire l'expérience directement. Ce dont on peut faire l'expérience, ce sont les perceptions corporelles, sensorielles, les six sens, donc les cinq sens, plus les pensées et le monde intérieur, toutes les combinaisons qu'on peut faire avec cela, c'est notre monde.

***Le Tantra Sampouta dit :***

**Les phénomènes extérieurs et les expériences intérieures, toute chose est représentation mentale ou reflets mentaux. Hormis l'esprit, en-dehors de l'esprit, il n'existe rien.**

Chaque citation nous amène un petit peu plus loin dans la description de ce dont il s'agit ici. Tout est représentation ou reflets mentaux. Dans la psychologie de la perception, on sait très clairement, et on sait très bien que cela a déjà été très étudié. À partir de l'impression sur la rétine de l'œil droit et l'œil gauche, par le nerf optique, la connexion au cervelet et ensuite au cerveau, associé aux autres sensations tout se relie jusqu'à une perception tridimensionnelle et ensuite on voit également les objets qui bougent et ceux qui ne bougent pas, etc. On combine, on identifie, on fait la différence entre les hommes, les femmes, les arbres, les fleurs, etc. Donc, à partir du sens visuel, notre perception est interprétée et quand on se regarde là, maintenant, on voit quelque chose, on est complètement convaincu qu'on voit une pièce pleine d'êtres humains, oui là, à priori, c'est plutôt sensé. Mais le fait qu'on voie cela, c'est une performance déjà incroyable de notre esprit.



Cette façon de procéder est apprise, liée à d'innombrables expériences qui sont présentes à ce moment-là, et cela nous permet de donner du sens. Si nous voyons cette pièce en tant que bébé ou enfant, nous n'aurions pas eu une vision aussi différenciée, cette vision est construite, apprise. Maintenant, par exemple, vous pouvez fermer les yeux et pendant un instant, vous pourrez revoir l'image de la pièce : c'est l'exemple de la représentation d'un reflet. Nous produisons des images. Cela se fait aussi pendant qu'on écoute. Nous entendons des sons et leur ensemble de sons génère une signification pour nous.

Nous comprenons la langue, nous associons des suites de sons avec des images intérieures. Si je dis par exemple « balle », tout le monde associe quelque chose qui ressemble à une balle. C'est juste une suite de sons, « balle », c'est cela que l'on veut dire quand on parle de représentation. Le langage, c'est de la pensée conceptuelle, c'est une performance gigantesque de notre esprit, pour travailler avec des images et ça implique la capacité de pouvoir relier des choses de façon abstraite. Sans voir quoi que ce soit, on peut, par exemple, imaginer comment quelqu'un saute d'un avion avec un parachute. J'ai juste besoin de le dire et voilà, on le voit. C'est une performance énorme, on travaille avec des images. Et ces images naissent dans l'instant de la perception. Donc immédiatement, il y a des pixels qui excitent la rétine et nous les comparons, nous les relierons avec des milliards d'expériences internes pour en faire une image visuelle significative. Nous faisons de la même manière avec tous les autres sens, le goût, l'odeur, le toucher, etc. Et nous mettons en place ainsi des processus mentaux très complexes. Les Bouddhistes d'il y a 2500 ans avaient déjà vu clairement que nous travaillons avec des représentations visuelles, des images. Tout ce qu'on prend pour vrai et réel, c'est toujours une interprétation et il y a des choses qui se recoupent et ainsi nous arrivons à peu près à être au même endroit, au même moment, car nous comprenons plus ou moins de la même manière. C'est une grande performance d'arriver à faire cela. Cela est appelé des images ou des représentations. Et comme il s'agit d'images ou bien sûr de nos émotions, tout cela est également soumis à l'impression de nos concepts, de nos valeurs, de nos empreintes familiales, etc.

**Shavari**, un Mahasiddha indien, grand accompli, érudit dit :

**Tous les phénomènes sont notre propre esprit.** Hors l'esprit, il n'existe rien, pas même la moindre particule.

Donc, ce que nous appelons les Dharmas, les phénomènes, c'est vraiment le vécu de notre propre esprit. Dharma, le mot Dharma a beaucoup de significations. Plus ou moins dix significations. Une des significations, c'est ce qu'on vit, ce qu'on connaît, les expériences que l'on fait. C'est ce qui compose notre vécu, notre ressenti. Et ce que nous expérimentons, la situation là maintenant, telle qu'on l'expérimente maintenant, en réalité, en tant que telle, elle n'existe que dans mon propre esprit. Ta perspective par exemple de cette pièce, ton vécu, toutes les interprétations émotionnelles, cela n'existe que chez toi, l'expérience est différente pour chacun. Nous avons l'impression que ce monde existe à l'extérieur, mais en fait, on a ici 100 perspectives différentes de 100 personnes différentes. Et cette expérience n'est pas stable mais en processus continu. Notre perspective sur le monde n'est pas stable, et l'extérieur n'est pas stable non plus. C'est important d'être au clair avec cela, nous examinons déjà un peu la nature de l'esprit avec ces réflexions. Là, on peut voir clairement que, ouf, c'est fou, j'ai mon petit réalisateur de film dans la tête ! Mon esprit est fait de telle façon, c'est formidable, à partir des six sens, il arrive à créer un film cohérent à chaque instant.

C'est super ! C'est cela qui nous permet d'être, de vivre dans ce monde, mais en même temps, ce film qui est cohérent pour moi, je l'applique à tout le monde. Je l'applique aux autres qui sont avec moi. Je ne comprends pas pourquoi tout le monde ne voit pas le même film que moi. Nous sommes pourtant dans la même pièce. Il peut y avoir des différences très fortes entre les gens. La pièce a une température qu'on peut mesurer mais certains ont froid, d'autres ont chaud. Pour certains, la pièce va être trop grande, pour d'autres, trop petite, pour certains on peut même rajouter des gens, pour d'autres c'est déjà trop plein. Tout ce qui correspond à des faits extérieurs, en réalité, cela n'existe pas dans notre vécu. Les faits extérieurs, ce sont juste des bases pour notre vécu. Ils déclenchent

différentes réactions en nous. Par exemple, les couleurs que nous voyons autour de nous sont constituées, formées en continu par nos sens, par notre esprit. Elles deviennent tridimensionnelles après avoir été bidimensionnelles. C'est un processus continu.

S'il en est ainsi (on est à la fin de la page 37), on est en droit de se demander pourquoi la réalité extérieure que nous appréhendons (les formes, les sons etc.) nous semble si réelle.

La question est justifiée. Pourquoi est-ce que tout cela nous apparaît aussi réel alors qu'en fait la réalité que nous percevons n'est que notre processus intérieur ?

### **3.3.2 La séparation fondamentale du sujet et de l'objet**

Une courte explication de *Tashi Namgyal* :

**Depuis les temps sans commencement, l'esprit ignore sa vraie nature fondamentale, manque de conscience et se sépare des autres.**

Ce que l'on veut dire ici, c'est que, pendant que ce vécu se déroule dans le film, la séparation est produite en plus de l'illusion. Moi ici, et ce que je perçois, c'est là, à l'extérieur. C'est comme une production qui est associée en permanence à ce sentiment de « je ». Et donc, l'observateur et l'observé sont perçus comme séparés. Et cette séparation fondamentale entre celui qui vit quelque chose et ce qui est vécu, c'est la base de ce qui fait que nous percevons la réalité existante comme indépendante. Si cette séparation n'était pas cultivée aussi fortement dans notre conscience, nous n'aurions même pas l'idée que les autres ou l'autre dans le monde existent comme quelque chose d'indépendant. En fait, pour mettre en place ce ressenti, il faut qu'il y ait cette séparation entre ce qui vit et ce qui est vécu, ce qui perçoit et ce qui est perçu, entre sujet et objet. Quand nous croyons dans cette dualité, notre esprit se perd dans les conditionnements, dans les schémas dualistes. Cela inclut aussi les émotions. Nous savons que l'émotion de base, c'est « je veux, je ne veux pas ». Le désir et l'aversion reposent sur la séparation. Tout le reste découle de cela. Et ce mouvement de base, « moi ici et le reste là, je le veux, je ne le veux pas », etc., tout ce mouvement solidifie ce que nous percevons comme étant séparé. C'est pour cela que l'on en vient à percevoir les phénomènes soi-disant extérieurs comme réels et que nous les percevons comme ayant une existence indépendante.

Dans le *Sûtra de l'Entrée à Lankâ (Lankavatâra Sûtra)* (page 38 haut) :

**L'esprit, troublé par les imprégnations karmiques perçoit la manifestation des phénomènes comme réel. En fait, il n'y a aucune réalité en-dehors de l'esprit. Percevoir une réalité extérieure est une méprise, une illusion.**

Encore une fois, nous sommes menés un petit peu plus loin. Il n'y a pas vraiment besoin de le voir comme quelque chose de très loin, nous pouvons le voir dans la situation présente. Notre esprit dualiste perçoit un phénomène extérieur, je vois quelqu'un qui rentre et qui s'assied, etc. Et je pense, c'est comme cela. Oui, OK, il y a une réalité extérieure, quelqu'un est sur la chaise, etc. Mais en fait, j'ai aussi, dans mon monde personnel interprété beaucoup de choses. Je pense savoir qui est cette personne, etc., beaucoup d'évaluations, etc. Et c'est cela, le vécu réel. Ce vécu qui se passe en moi, il n'existe pas à l'extérieur. À l'extérieur, il existe seulement des déclencheurs relatifs, en gros, ce sont des pixels de couleur qui se déplacent. C'est cela qui existe à l'extérieur. On peut aller voir, on peut toucher, ah, il y a peut-être même de la substance mais tout le reste, c'est de l'interprétation. C'est très important de comprendre cela, parce que l'émergence de ces expériences des sens - comme par exemple les expériences visuelles -, nous les interprétons, nous en faisons un petit film. Nous nous disons : OK, il s'est passé ceci et cela. Et ce film est un peu différent pour chacun d'entre nous. Et c'est ce qu'on appelle l'influence des schémas d'habitude, des conditionnements avec lesquels nous interprétons la réalité. C'est un phénomène que connaît très bien la police, tous les témoins d'un accident, par exemple, ils voient quelque chose d'un peu différent. C'est à se faire dresser les cheveux

sur la tête. Les policiers connaissent cela et ils essaient à partir des différents témoignages de trouver un dénominateur à peu près commun, pour voir ce qui s'est à peu près passé. Et de la même manière, chacun ici entend quelque chose de différent concernant ces instructions : chacun a son interprétation personnelle. C'est aussi quelque chose à s'arracher les cheveux ! C'est aussi pour cela que je n'ai plus de cheveux ! Sur quel sol tombe la graine d'une perception sensorielle, dans quel état d'esprit, dans quel monde de valeurs, etc. ? Tout cela définit notre vécu. L'expérience dite "neutre", sans schémas habituel, est une pure hypothèse. Il y a toujours un vécu subjectif. Parce que s'il n'y avait pas tout ce vécu subjectif, on entendrait mais on ne pourrait rien interpréter, on ne pourrait pas y attribuer un sens. C'est grâce à l'habitude, grâce à ce que vous avez appris, que vous pouvez donner du sens, à partir de la langue que vous entendez, etc. Et tout cela se fait à partir de votre interprétation et tout ce que vous avez appris antérieurement concernant le sens qui était attribué à ces sons. Cela doit avoir un lien avec ce que vous avez appris.

Cette accumulation de schémas de conditionnement, qui sont de nature trompeuse, donne à la réalité extérieure une qualité illusoire de solidité, etc. Dans notre façon d'interpréter, nous avons tendance à mettre de la solidité, nous sommes un peu dépassés par toutes ces modifications extérieures, c'est intéressant à observer.

Par exemple, Andréa, je la connais depuis 30 ans, c'est assez rassurant de savoir qu'Andréa est toujours la même personne, mais bien sûr ce n'est pas du tout le cas, déjà entre hier et aujourd'hui, ce n'est pas la même personne. Mais pour nous rassurer, nous rajoutons de la solidité là où il n'y en a pas. Cela nous permet de nous sentir en sécurité dans ce monde. Nous faisons tout ce que nous pouvons pour nous rassurer en ralentissant et ainsi amener un sentiment de solidité et de stabilité, de fiabilité dans les phénomènes. C'est exactement pareil dans les relations, et en général, cela ne donne pas de bons résultats, avec notre métier, notre voiture, nos économies, etc. Cette solidité et cette fiabilité n'existent pas et en fait, c'est un défi très important de se confronter à cette dynamique incroyable de notre monde. C'est si intensif que nous mettons le filtre de l'ignorance par-dessus. Nous associons une certaine stabilité à tout cela et cela nous donne un certain calme. Quand nous sommes confrontés à toute cette dynamique, c'est plutôt inquiétant. C'est quelque chose que vous savez déjà. Vous avez pratiqué assez le Dharma pour voir à quel point cela peut être inquiétant quand on voit que les phénomènes ne sont pas solides.

### **3.3.3 L'impression de stabilité**

Ce monde soi-disant extérieur est comme l'eau qui est brassée par le vent et qui prend des formes qui ressemblent à la terre et à la roche. Quand on voit des vagues par exemple, nous savons que c'est dynamique mais nous avons l'impression que ce sont des murs, des formes solides, alors qu'en réalité tout cela n'est que de l'eau. Et la force du vent, dans cet exemple, représente le vent karmique de nos schémas conditionnés. Il fouette notre conscience intérieure et fait apparaître des formes stables, des démons et des dieux stables, quelque chose avec laquelle nous pouvons entrer en relation comme étant stable. Tout cela, c'est ce qu'on veut dire ici avec cet exemple.

Donc **Saraha**, dont on a dit que c'était le fondateur du Mahamudra, peut-être au 2ème siècle après Jésus-Christ ou après.

**Saraha** a dit : **brassée par le vent, l'eau qui est si souple, prend des formes qui sont dures comme la pierre quand elle est agitée par le vent. Brassée par nos pensées, l'esprit ignorant change le sans-forme en entité solide.** Il le change en quelque chose de substantiel. Donc l'esprit qui est brassé par les schémas intérieurs, les conditionnements donnent une caractéristique substantielle à ce qui n'en a pas. C'est le problème de base de ce qu'on appelle le Samsāra, toutes les perceptions erronées.

Par exemple, le phénomène qu'on appelle le « Grüner Baum », notre centre de retraite. Je vois s'infiltrer la tendance de percevoir qu'il y aurait quelque chose de réel ; en réalité, il n'y a rien. C'est

juste de la dynamique, grande dynamique et nous essayons toujours de mettre de la stabilité là-dedans. Et on voit que ce qui est soi-disant stable change en fait tout le temps, est dynamique en permanence. Et c'est la même chose pour toute votre vie ! Que ce soit dans notre famille, dans notre métier, etc., c'est toujours pareil. Ce serait tellement bien que toutes les choses puissent avoir une forme ! Mais en fait, il n'y a pas de forme. Ce serait bien que tous les êtres humains puissent rester comme ils sont juste là, maintenant, parce qu'ils sont bien, juste là, maintenant et là, il n'y a pas de forme, cela se développe encore et à chaque fois, il faut se réajuster. C'est plus facile quand on a une conscience aigüe de la nature changeante des phénomènes, cela devient beaucoup plus léger.

### **3.3.4 L'unité du Samsara et du Nirvana**

Dans *le Tantra des Vajra*, (page 38)

**Ce qu'on appelle le Saṃsāra prend forme à cause du manque de conscience. Ce manque de conscience qu'on appelle aussi l'ignorance, une fois purifié, devient Nirvāṇa. Le Saṃsāra se révèle comme Nirvāṇa.**

Je vais l'expliquer encore tout à l'heure.

*Le Sampouta Tantra* dit :

**Obscurci par les ténèbres de l'ombre de beaucoup de pensées, beaucoup d'idées, dominé par la folie, aussi rapide que l'éclair et souillé par le désir et d'autres impuretés difficiles à éviter, l'esprit, dit Vajradhara, est bien le Saṃsāra.**

**On se libère en réalisant que, par nature, cet esprit est luminosité, une clarté illuminante, Euzel en tibétain. Dépourvu de toutes les souillures, de toutes les ombres du désir et des autres impuretés, dégagé de la dualité du sujet et de l'objet, ce sublime, cet esprit éveillé supérieur (il y a ici un jeu de mots en tibétain), ce « Héro de l'Éveil », c'est le Nirvāṇa Suprême.**

Nous rencontrons dans ces deux citations une explication très profonde sur la nature de l'être. Ce que nous percevons ici de façon un peu confuse, qui nous apparaît dans la dualité comme le monde des perceptions, là où nous avons des émotions, de l'attachement, du désir, du rejet, etc., tout ce vécu, même quand il est libéré de la dualité de l'illusion, c'est aussi le vécu des Éveillés, c'est le Nirvāṇa. Donc en fait, ce qu'on appelle le Nirvāṇa, c'est la paix la plus profonde, l'ouverture, la grande joie qui n'est pas à chercher ailleurs qu'ici, dans le vécu, maintenant. C'est le même vécu. Quand il est libéré des fixations dualistes et de la saisie, il se révèle dans sa nature originelle.

Ce sont des instructions très importantes parce que nous pouvons comprendre que nous n'avons pas à chercher la libération ailleurs, que le Nirvāṇa n'est pas ailleurs. Cela veut dire pour le méditant : toujours maintenant, là, dans le vécu de maintenant. La clé, elle est là. Je n'ai besoin de rien d'autre que ce que la vie me présente maintenant, là. Quand je laisse tout être tel que c'est, je vais reconnaître sa vraie nature et trouver la liberté là-dedans. C'est cela la clé de la méditation du Mahamudra. Le Mahamudra n'existe pas en-dehors de cette compréhension de l'unité du Saṃsāra et du Nirvāṇa.

Ils ne sont pas similaires, ils sont extrêmement différents. Le Saṃsāra, c'est la souffrance, c'est le stress et le Nirvāṇa, c'est la liberté et la paix. Ils sont extrêmement différents. Mais c'est ce qui est possible à chaque instant. Avec saisie dualiste, c'est le Saṃsāra et sans saisie dualiste, le même instant présent, c'est le Nirvāṇa.

C'est pourquoi **Guendune Rinpoché** a dit comme beaucoup d'autres Maîtres du Mahamudra :

« Soit il y a conscience, Rigpa, soit il n'y en a pas et c'est Ma rigpa »

C'est la seule différence entre éveillé et non éveillé. Rigpa/Ma rigpa, conscience/ignorance, conscience/non-conscience ou manque de conscience.

### **3.3.5 L'esprit comme source de Samsara et de Nirvana**

**Nagarjuna** a dit :

**La pureté qui est obtenue en purifiant la cause du Saṃsāra, c'est cela le Nirvāṇa.**

La cause du Saṃsāra qu'il faut purifier, c'est cette saisie dualiste. À ce moment-là, le monde se présente comme Nirvāṇa.

**Ainsi, l'esprit est la racine de tous les défauts et de toutes les qualités** (de tous les défauts du Saṃsāra et de toutes les qualités du Nirvāṇa éveillées). **Tout cela émane de l'esprit, tout cela se passe dans l'esprit. L'esprit est leur unique source, l'unique source du Saṃsāra et du Nirvāṇa. Il n'y a personne d'autre, il n'y a rien d'autre qui est responsable de la différence entre Nirvāṇa et Saṃsāra.**

C'est aussi très important. En pratique, cela veut dire, Saṃsāra et Nirvāṇa, ce sont des productions de notre esprit. Et c'est à moi de voir où je suis en train de me créer mon propre Saṃsāra. À ce moment-là, je me détends et mon esprit peut s'ouvrir à une autre dimension et une nouvelle expérience. Je n'ai plus d'excuse, ce n'est pas les autres, ce n'est pas le monde.

Le *Sûtra de l'entrée à Lankâ (Lankavatâra Sûtra)* dit :

**Les formes qui se montrent dans le miroir, ce sont des images sans substance. De même, l'apparente dualité est seulement une perception dans notre esprit. Percevoir une réalité phénoménale extérieure vient des pensées, des activités de l'esprit, des pensées soumises aux imprégnations karmiques, c'est-à-dire les schémas, les tendances.** C'est peut-être un peu rapide. Autrement dit, tout ce que nous percevons comme soi-disant dualité, aussi maintenant, ne commencez pas à lutter contre, c'est juste une image dans le miroir. C'est juste une image temporaire dans l'esprit. La dualité non plus n'existe pas en tant que telle, elle s'élève comme un vécu sur la base ou en raison des schémas qui sont en nous et à la suite de conditionnements. Ils deviennent de plus en plus actifs et ce sont comme des traces de perceptions, des sillons dans notre esprit qui ont été suivis plusieurs fois.

**Ce n'est que l'esprit dynamique qui change en permanence qui crée la multiplicité des objets.** Comme s'il existait des objets concrets, stables. **Mais en fait, l'apparente réalité stable extérieure n'existe pas.** Aujourd'hui, la physique moderne, la biologie et la chimie nous aident pour savoir que tous ces piliers (par exemple) très solides en métal, etc. sont aussi en mouvement perpétuel. Ils sont aussi dynamiques. Même à l'extérieur, c'est un processus dynamique et intérieurement en nous, de la même manière, la perception est dynamique. Vous connaissez cette phrase : « on ne se baigne jamais dans le même fleuve », on ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve mais on ne voit jamais non plus deux fois la même colonne, le même pilier. La colonne change, l'observateur change, les conditions changent. Et pour le dire pour les méditants, on ne prend jamais la même inspiration une deuxième fois. Nous ne sommes pas la même personne d'instant en instant. La suite : **tout cela, ce n'est que perceptions de l'esprit.** Quand je tiens ce bol, vous le voyez, le bol [tibétain], je l'ai dans les mains, j'ai un objet matériel dans la main, mais en fait, ce qui se passe vraiment, j'ai fait l'expérience du poids, l'expérience du rond, du frais, du lisse. Il y a aussi du son. Le son est réfléchi différemment et j'ai vraiment beaucoup de perceptions sensorielles qui se composent pour former la perception et la conviction que j'ai un bol qui fait du son. Mais les Maîtres bouddhistes ne disent pas qu'il n'y a pas de bol, là. Ils utilisent un bol pour boire du thé, etc. Ce n'est pas nié. Mais c'est toujours un autre bol, c'est toujours un autre thé, parce que le vécu est toujours différent. Et même en soi, c'est toujours différent, tout est dynamique, tout change. On n'arrête pas de se relier à ce monde soi-disant extérieur. Je ne vais pas prendre peur parce que tout-à-coup tout est dynamique et on se dit que notre étage, ici, va s'écrouler. Nous avons confiance que le sol nous porte, etc., les colonnes, etc., mais il y a quelque chose en plus. C'est-à-dire qu'avec la conscience, nous réalisons que tout cela, c'est un vécu subjectif et que,

en soi, c'est complètement dynamique. Tant qu'il ne fait pas trop chaud, par exemple, tant qu'il n'y a pas de tempête, tant que les conditions extérieures restent plus ou moins stables, les murs restent stables, là aussi. Mais nous ne jetons pas le bébé avec l'eau du bain, on garde quand même le sens commun de l'humain. On peut se reposer sur le fait que tant que les conditions normales restent présentes, cette maison va rester telle qu'elle est. Si la maison commence à brûler, s'il commence à y avoir le feu, les colonnes en métal vont commencer à bouger parce qu'elles vont chauffer. Donc, si les conditions changent, la situation change. En fait, les choses sont plus ou moins stables tant que les conditions restent les mêmes parce que tout est sujet à des modifications des conditions extérieures et également intérieures. Et bien sûr, notre pratique s'applique à nos conditions intérieures. Toute la souffrance, le stress, la tension émergent de nos conditions intérieures. Le Saṃsāra, il se produit à partir de l'intérieur. Le Saṃsāra, c'est du stress à 100% et il naît de l'intérieur, il naît de la façon dont on gère les situations.

***Le Sûtra des Ornaments de Splendeur*** dit : (page 39 au milieu)

**L'esprit est comme un artiste. Il crée par les skandhas de l'esprit. Tous les mondes, où que nous soyons, sont l'œuvre de l'esprit.**

Avatamsaka, c'est le nom du Sûtra, Avatamsaka Sûtra. Dans le texte anglais, cette citation est absente. Dans les processus de perception nous créons la perception du monde de la même façon qu'un artiste peint un tableau, c'est cela qu'on veut dire ici. Nous sommes des artistes. Nous sommes des artistes et nous peignons en continu notre monde. Nous nous imaginons comment c'est. Maintenant, il y a une image intérieure, le passé c'est une autre image, le futur c'est une autre image. Et cette capacité de l'esprit, on peut l'utiliser pour déjà commencer à se faire des jolis tableaux. Guendune Rinpoché disait de passer d'un cauchemar à un joli rêve. Et ensuite, on peut s'éveiller du joli rêve et se dire : oui, toutes ces jolies images n'ont aucune substance. On peut les former et les modeler comme on veut.

***Le Sûtra du Nuage des trois joyaux*** dit :

**C'est l'esprit qui mène le monde. Mais l'esprit ne voit pas l'esprit. Il accumule des actions bénéfiques ou moins bénéfiques. Il tourne comme un cercle de feu, il est agité comme des vagues, il s'embrase comme un incendie de forêt, il s'étale comme un grand fleuve.**

Ce qu'on veut dire ici, c'est que l'esprit commence à sonder l'esprit lui-même et voir comment il fonctionne. Jusqu'à présent, nous sommes fascinés par les productions de notre propre esprit, comme des enfants qui prendraient un film pour la réalité. Donc, il s'agit de suivre la trace de tout cela et pas seulement de le remarquer, mais aussi de commencer à modeler tout cela de façon concrète. Mais sinon, cet esprit peut faire des choses bénéfiques ou moins bénéfiques ou produites en fonction des empreintes karmiques, etc. Les influences de ces marques karmiques se répandent dans tous les domaines de notre vie, comme un feu de forêt, une inondation, et créent une illusion qui correspond à ces tendances.

***Le Tantra du Vajrapanjara (le Dôme Adamantin)*** :

**Depuis des temps sans commencement, tout ce que nous appelons le monde extérieur est une projection de l'esprit. C'est l'esprit à partir duquel tout provient.**

Ce sont des descriptions ici de la force de création de l'esprit. L'esprit est vraiment créateur. C'est un processus dynamique et créateur. Si le processus est libéré dans l'esprit, c'est une création éveillée qui est créée pour le bien de tous les êtres.

On parle, on pense pour le bien de tous les êtres. Tout cela se fait sans saisie de soi, sans l'illusion d'une séparation qui existerait vraiment. Ce même esprit créateur, dans l'illusion de la séparation, imbibe toutes les projections de saisie de soi. Notre perception du monde vient à ce moment de cette perception du Grand Soi. On appelle cela nga gyal. Nga c'est « je », gyal, c'est le roi, « je roi », moi-orgueil, moi, je suis le centre du monde. C'est cela l'orgueil. C'est le film normal qui s'élève, c'est le Saṃsāra. Le Nirvāṇa, c'est se libérer de cela. C'est le même esprit créatif qui fait naître la réalité libérée perçue.

Et dans le même texte, on dit : (en haut de la page 40)

**Il n'est pas de réalité extérieure à l'esprit. Les formes et toute autre apparence ou apparition ou forme sont simplement sa manifestation.**

On peut prendre cela de façon un peu philosophique. Ce qu'on appelle réalité, c'est ce qui a un effet (un jeu de mots en allemand). Ce qu'on perçoit, c'est juste ce qui se passe dans notre esprit, ce qui a un effet. Si on ne saisit pas, cela arrête d'avoir un effet. Même si cela a une réalité extérieure, il y a seulement ce qui s'élève dans notre esprit qui commence à avoir un effet sur notre esprit.

Pour ce matin, cela suffit. Nous avons peut-être le temps pour des questions ou la méditation.

### **QUESTIONS**

Est-ce que quelqu'un voudrait poser une question ? Est-ce que quelque chose n'était pas clair ?

*Participant/e :*

*Quand les écritures disent qu'il n'y a pas de réalité, quand les Maîtres bouddhistes ne contredisent pas le fait que ce bol existe, est-ce qu'il n'y a pas une contradiction là-dedans ?*

Si on reste sur ce mot, il y a effectivement une contradiction. Ce n'est pas un bol, ce n'est pas une réalité qui reste, qui est stable et indépendante. C'est pour cela qu'on utilise ce mot-là. Quand on parle de réalité, on parle de quelque chose qui est réel, qui est stable, quelque chose qui existe de lui-même, indépendamment des conditions. Ce n'est pas le cas dans notre esprit, parce qu'on a toujours des conditions différentes et ce n'est même pas le cas pour ce bol, parce que même ce bol, il est soumis à des conditions qui changent un tout petit peu entre hier et aujourd'hui par exemple. C'est invisible pour nous. Si on voit par exemple la rouille, la poussière, etc., on voit qu'il y a des choses qui changent. Mais la plupart du temps, ou très souvent, nous ne voyons pas ce qui change. Le terme de réalité est une définition très étroite. Je peux dire que c'est une réalité de processus, c'est une réalité processuelle. C'est relativement stable. Ce bol va rester bol pendant encore plusieurs années. Mais ce terme de réalité peut être élargi. Il s'agit de voir qu'il n'y a pas de réalité indépendante. Cela dit, ce bol a quand même une réalité stable. Nous créons notre réalité de la même façon que nous la percevons en permanence. En tant qu'enfant, on ne voit pas un bol tibétain. Quelqu'un d'une autre culture, il l'utiliserait comme un pot pour cuisiner, par exemple, ce n'est pas très différent des bonnes casseroles indiennes. On peut aussi s'asseoir dessus, par exemple, ou je ne sais pas quoi (en le tournant de l'autre côté évidemment). Et un petit chat pourrait dire : « Ah, c'est un lieu parfait pour dormir ! Je vais dormir dedans ». C'est cela que l'on veut dire quand on parle de réalité, la réalité telle qu'elle est perçue par les êtres. Notre science s'est beaucoup intéressée à déterminer la réalité mesurable, soi-disant objective. Mais ce n'est pas là que s'élève la souffrance ou la libération, c'est assez non-intéressant, en fait. C'est juste le dénominateur commun des conditions changeantes. Mais cela ne dit pas si c'est vécu avec ou sans stress. Ainsi, dans le sens philosophique, ce n'est pas une « réalité », ce qui réalise (allemand : wirklich, qui provoque) un effet. Il s'agit toujours de ce que nous en faisons à l'intérieur de nous-mêmes, qui peut nous mener à la libération ou pas.

*Participant/e :*

*Tilmann, tu as parlé du terme vent karmique. Est-ce que tu peux en dire un peu plus ?*

Cet exemple où on compare le vent avec le karma, avec les empreintes karmiques. La citation où il est dit que les vagues sont formées par le vent, le vent karmique est comparé à nos schémas karmiques. Elles donnent l'impression de quelque chose de très solide. C'est la même chose que dans notre esprit, le vent karmique et les empreintes karmiques provoquent certains phénomènes dans notre esprit, des idées, qui nous paraissent totalement réelles. Par exemple un objet pour lequel nous avons un grand désir, grâce aux forces du désir (ces vents karmiques), gonflent tellement l'attrait, que nous avons l'impression que c'est hyper solide et qu'on n'a pas la liberté d'y résister par exemple. Ou le vent

karmique de l'aversion qui s'élève dans mon esprit génère un rejet fort chez moi, tellement fort que je n'arrive même pas à dormir le soir, alors que cela n'a rien à faire avec moi dans mon lit. Le problème est loin, mais il est tellement solidifié par les vents karmiques, que c'est comme si j'allais me coucher avec ce problème, que j'allais au lit avec tout cela. C'est cela qu'on appelle le vent karmique et qui donne une réalité solide à des choses qui n'ont aucune réalité en fait, comme les objets les plus solides du monde extérieur. Et qui n'a jamais eu devant lui une espèce de mur karmique comme celui devant lequel il se tenait, disparaître en un clin d'œil, alors que le point de vue change. Que ce soit généré par le désir ou par la colère, c'est insaisissable. C'est déjà arrivé à la plupart d'entre nous.

*Participant/e :*

*Je vais essayer de rassembler tout cela ! Donc, tout à l'heure, tu as dit : on peut changer les « mauvaises images » en « bonnes images » et c'est quelque chose qui me fait douter. Si j'essaie d'imaginer par exemple, que j'ai mal, je ne peux pas juste penser ok, tout va bien, c'est juste que je vais changer l'image, etc. Je me demande comment est-ce que je vais faire cela ? Et je le sais, ok, c'est mon esprit, et puis il y a un phénomène, ok, je commence à me calmer, je peux respirer. C'est-à-dire que je me sers des expériences que j'ai faites qui ont eu un « aspect positif », mais encore une fois, c'est quelque chose que je fais.*

Oui, je comprends tout à fait ce que tu veux dire. La première chose, c'est une incompréhension. Il ne s'agit pas de faire d'une mauvaise image, une belle image. Par exemple, je m'énervais contre quelque chose, contre quelqu'un et je me dis wow, mauvais film ! Cela fait s'élever les mauvais côtés en moi, etc. On ne peut pas changer ces images-là. Ce serait comme peindre un mur noir en rose. Cela ne marche pas vraiment dans l'esprit. Ce n'est pas très convaincant. Mais le film bénéfique, ce serait de se dire... par exemple, que celui qui m'énervait, si je le regarde un peu plus précisément, je vois comment lui est soumis à des émotions très fortes, il est emprisonné dans ses émotions. Et à ce moment-là, il y aura une petite compréhension en moi et je me dis qu'il ne fait pas cela exprès pour m'agacer, mais qu'il ne peut pas faire autrement. À ce moment-là, il y aura une petite compréhension, peut-être un tout petit début de compassion. Juste en voyant, en orientant mon regard, en choisissant le point de vue que je veux adopter, mon film intérieur commence à changer un tout petit peu et commence à avoir un aspect un peu plus bénéfique tout en étant aussi crédible.

Mais dans la deuxième partie de ce que tu as dit, c'est également une production de notre esprit. Ce n'est pas encore reconnaître qu'en fait, il n'y a personne qui a besoin de s'énervier, ce n'est pas encore cela, cela reste un peu artificiel. Ce n'est toujours pas la sortie de la dualité. Cela se fait toujours dans le cadre de la réalité. Le rêve un peu bénéfique et un peu plus habile, c'est un processus un peu plus bénéfique dans notre esprit, mais qui provient toujours de la saisie de soi. Cela, c'est ce qu'on utilise, c'est un outil très utile en fait. Et dans ce domaine, toutes ces interventions bénéfiques qu'on peut faire en tant qu'ami, en tant que thérapeute, etc., c'est cela, l'idée. C'est d'entrer dans un rêve de plus en plus bénéfique et c'est plus facile de s'éveiller à partir de ce rêve bénéfique plutôt qu'à partir d'un cauchemar.

Dans ce livre ici, il ne s'agit pas de nous créer un rêve meilleur. Ce n'est pas le but. Nos instructions ici, c'est de sonder l'esprit et les processus de l'esprit pour prendre le problème à la racine et de passer du manque de conscience à la conscience pleine et entière. Il y a des instructions sur les émotions, sur les antidotes, etc., elles ne sont mentionnées qu'à la marge. Le sujet, c'est comment nous pouvons dévoiler la vision de la nature de la réalité. Cela ne veut pas dire que le reste n'est pas pertinent, ce n'est juste pas le sujet, là, maintenant, dans ce travail.

On va faire une méditation pour conclure et tout-à-l'heure, c'est Johann qui va continuer avec vous. Il est comment, le vécu, quand on ne s'intéresse plus à nos projections ?

*Méditation du midi – Johann - J2*

---



## **Instruction - Tilmann**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "022 instruction.mp3"*

Je résume là où nous en sommes dans les explications du Mahamudra. Ces explications ont déjà commencé ; on n'a pas besoin d'attendre. Elles sont déjà dans ces explications du début. Dagpo Tashi Namgyal montre, avec le choix de ces citations, tout ce qui vibre en arrière-fond. Vous allez sentir aussi qu'avec cette profondeur-là, il s'agit toujours de l'essentiel, en fait. Il s'agit toujours de la nature de l'esprit ; il s'agit toujours de l'ainsité, être ainsi. Il ne s'agit pas d'attendre plus tard. La question qui nous préoccupe à ce moment-là, c'est comment est-ce qu'on peut s'ouvrir là-dedans ? Comment est-ce qu'on peut trouver le chemin là-dedans ? Et c'est cette question qu'on va explorer de plein de façons différentes. Mais ce livre, c'est un manuel de méditation. Il s'agit tout le temps de méditation, de la première à la dernière page. Et donc les autres points, ils sont considérés comme prérequis, alors qu'ils sont précisés d'habitude.

L'auteur part du principe que nous avons posé notre vie sur une base éthique, que nous avons déjà pris la décision de mettre en application le fait de ne pas créer de souffrance pour nous-même et pour les autres ; que nous connaissons les dix actes bénéfiques, etc. Il part du principe qu'on a déjà pris refuge, les souhaits de bodhicitta, etc. Et qu'on a ce souhait de nous mettre dans le courant de l'éveil pour le bienfait de tous les êtres, qu'on a pris cette résolution. Il part du principe qu'on a développé une compréhension des six pāramitās, ou des dix pāramitās qui sont les qualités libératrices ; peut-être vous les connaissez. Cela commence avec la générosité, l'action bénéfique, la patience, la persévérance enthousiaste, la stabilité méditative et la sagesse, etc. Que nous nous sentons dans cette pratique comme chez nous. Et maintenant, nous nous demandons : "Ok, maintenant, la méditation, comment on fait ?"

Il s'agit ici de ces deux derniers pāramitās sur la sagesse et la stabilité méditative. Le reste est prérequis. Ici, on part du principe qu'on est tous sur la route, sur le chemin du Bodhisattva. Ici, cette pratique est décrite très en détails ; il y en aura de plus en plus. On part du principe qu'on sait comment inclure cela dans une pratique d'amour et de compassion, dans une attitude de base très chaleureuse, très ouverte, avec laquelle aller dans le monde et aussi dans la pratique. Et on laisse méditer la Bodhicitta, vous l'avez peut-être entendu déjà. Ce n'est pas un projet ambitieux de dire "Je médite le Mahamudra". Il s'agit ici de bodhicitta, il s'agit de laisser venir cet esprit éveillé qui est déjà naturellement en nous, de le laisser venir et de nous laisser aller dans ce flot, de nous ouvrir à cela pour que cela puisse se diffuser à travers nous. Il s'agit aussi de s'ouvrir à la bénédiction, de nous ouvrir à l'inspiration de nombreux exemples qu'on a eus par le passé, de s'ouvrir à cette dimension éveillée et de laisser tout cela agir en nous. Et donc, on ne pratique pas depuis le "je" depuis le "moi" mais avec un cœur ouvert dans un état d'être détendu. Et là-dedans, on travaille de façon très, très fine pour nous sortir de plus en plus des nœuds de l'esprit, des émotions. On peut petit à petit dissoudre les voiles de la méditation, les voiles émotionnels, etc. C'est le sujet du texte. Le Dharma inclut toute notre vie et puis il y a la pratique qui mène jusqu'à l'essence. Là, on ne parle plus de compassion et d'amour mais est-ce qu'il y a un sentiment de point central ? Est-ce qu'il y a une saisie ? Est-ce qu'il n'y a pas de saisie ? On est dans la mécanique super fine de l'esprit. Comment est-ce que se crée la souffrance ? Comment est-ce que se fait l'ouverture ? Il s'agit de cela ici. Ce que je vous demande ici, c'est d'inclure tout ce qu'on fait là dans votre pratique. J'en ai parlé avec Johann. C'est très important, on ne peut pas tout faire en même temps, mais il s'agit d'inclure tout ce qu'on fait là dans votre pratique quotidienne et que ce soit empreint d'amour.

Il s'agit de traverser tout cela avec l'amour. L'amour, il n'y a rien de plus fort dans le monde. C'est grâce à l'amour qu'on peut trouver notre chemin dans le Mahamudra, dans cette ouverture, dans ce lâcher-prise. Avec l'amour, la dévotion pour les maîtres du passé, etc. Guendune Rinpoché disait toujours, je le redis encore une fois : "Ce qui est la dévotion pour le Bouddha et les Bodhisattvas, en fait, c'est la même ouverture du cœur qu'on peut avoir, qu'on a pour les êtres vivants. En fait, c'est la même

ouverture du cœur". Il n'y a pas de différence vers quoi on s'ouvre. Ces deux mouvements de dévotion font qu'on s'ouvre par la bénédiction. Donc, c'est la bénédiction par la dévotion et la bénédiction par la compassion.

Alors, on continue là où on s'était arrêté.

Nous avons entendu les raisons qu'il y a pour méditer sur la nature de l'esprit. Nous avons entendu que c'était important de voir que le samsara et le nirvana étaient présents dans le même instant et que c'était deux possibilités présentes dans le même instant. Connaître la nature de l'esprit, c'est important pour voir comment le film intérieur s'élève, comment le monde de nos perceptions est notre propre création. Comment voir à travers la nature de l'esprit ? C'est important de savoir à quel point c'est nécessaire de méditer sur la nature de l'esprit pour comprendre tout cela.

### **3.3.6 Les inconvénients de ne pas méditer sur la nature de l'esprit**

**L'adepte du Bouddha qui ne médite pas sur la vraie nature de l'esprit, se contentant d'écouter et de contempler uniquement la lettre du sublime Dharma, n'obtiendra qu'un résultat temporaire (ou qu'un bénéfice temporaire) et ne réalisera pas la libération ultime.**

#### **3.3.6.1 Sans méditation le Dharma est sans effet**

**Ainsi, Le *Sūtra en Forme d'arbre* illustre ceci par de nombreux exemples :**

**On ne peut réaliser les parfaits enseignements du Bouddha  
Par la simple écoute.**

**Sans la méditation, le Dharma est aussi impuissant et a aussi peu d'effets  
Que le faible qui meurt de soif  
Tandis que le courant l'emporte** (alors qu'il aurait juste à ouvrir la bouche pour boire).

**Sans la méditation, le Dharma est aussi impuissant** (ou inefficace)  
**Que l'individu qui meurt de faim  
Après avoir offert nourriture et boissons à satiété** (qu'il a offert à d'autres).

Cet exemple était particulier pour les enseignants du Dharma qui ne pratiquent pas. Ils l'offrent aux autres, mais eux-mêmes, ils ne l'appliquent pas, ne pratiquent pas. C'est comme des gens qui ont faim et qui font cadeau de la nourriture et ne l'utilisent pas pour eux-mêmes.

**Sans la méditation, le Dharma est aussi impuissant  
Que le médecin qui dispose de tous les remèdes  
Mais ne les utilisant pas pour lui-même, meurt de maladie.**

**Sans la méditation, le Dharma est aussi impuissant** (ou inefficace)  
**Que le gardien du trésor qui tient le compte des gemmes et des bijoux  
Dont il n'est pas le propriétaire.**

Avec d'autres termes, écouter le Dharma, et le compter, cela veut dire peut-être avoir une super bibliothèque avec beaucoup de livres, les trésors du Dharma, etc., une étagère et puis une autre et une autre, mais on ne se les est pas appropriés, ils ne sont pas arrivés dans le cœur. Quand on sort de la maison ils ne nous accompagnent pas. C'est comme si on ne les avait pas vraiment à disposition. C'est très triste.

**Sans la méditation**, le mot *méditation* d'ailleurs ici (en tibétain c'est *gom*, *bhavana* en sanscrit) cela veut dire s'entraîner, devenir familier de quelque chose. Donc, appliquer les indications pour se familiariser petit à petit avec ce dont il s'agit vraiment. La méditation, ici dans ce livre, c'est le fait de

se familiariser avec notre propre esprit, avec lequel on va trouver la libération dans notre propre esprit, de se familiariser avec la façon dont on va sortir de tous les obscurcissements dans la tête. Donc en sanscrit, en tibétain, ce qu'il y a derrière tout cela, c'est une familiarisation continue, un entraînement continu pour se familiariser complètement avec tous ces processus-là. Ici, cela veut dire se familiariser avec le Dharma. C'est cela, la méditation.

**Sans la méditation, le Dharma est aussi impuissant (ou inefficace)**

**Que le serviteur qui est né dans un palais somptueux**

**Où rien de ce qui se mange et se boit ne lui appartient.**

Toujours ce sentiment de ne pas avoir vraiment assez, de ne pas vraiment arriver à la maison. On est comme un étranger dans le palais. Quand nous arrivons dans le Dharma, nous nous sentons vraiment comme à la maison. On pourra vraiment goûter chaque explication ici. Pour chaque phrase, on pourra se dire "ah oui, je peux l'appliquer, je peux m'ouvrir..."

**Sans la méditation, le Dharma est aussi impuissant**

**Que l'artiste aveugle sur la place du marché**

**Qui ne peut peindre ce qu'il ne voit pas.**

Tout est là en fait, autour de nous. La vie se déroule autour de nous, mais on n'a pas la clé, on n'a pas les yeux, les yeux du Dharma pour voir et pour comprendre. Quand on médite, quand on rentre dans l'expérience directe de l'esprit, le Dharma se révèle à nous dans chaque situation.

**Sans la méditation, le Dharma est aussi impuissant**

**Que le navigateur qui transporte une foule de passagers sur l'océan**

**Et qui trouve la mort en se noyant.**

Il n'a pas appris à nager. Il a appris à transmettre le Dharma (c'est l'exemple des érudits ici, ils ont appris à transmettre le Dharma) mais lui-même, il ne sait pas nager. Une fois qu'il est lui-même dans la situation où il doit nager, par exemple s'il est malade ou quand il vieillit, qu'il est sur le point de mourir, il ne peut pas s'aider lui-même en fait. Cela existe aussi.

**Sans la méditation, le Dharma est aussi impuissant**

**Que celui qui, à la croisée des chemins, vante les mérites de tous ce qui est excellent mais qui fait les louanges des richesses qui ne lui appartiennent pas.**

Lui-même reste pauvre. Ce serait peut-être comme quelqu'un... Ce sont peut-être les gens parmi vous qui sont comme cela, les gens qui ont beaucoup d'admiration pour le Dharma, qui peuvent dire : "oui, tu peux aller voir cela, écouter ce maître", etc. Mais eux-mêmes, ils n'arrivent pas à rentrer dans cette richesse. Et ils sont toujours séparés.

### **3.3.6.2 Pris au piège des émotions enchevêtrées**

À la fin de la citation, on retrouve Tashi Namgyal :

**De plus, si l'on ne médite pas, les émotions négatives dominent l'esprit et l'entraînent dans les mondes inférieurs dans cette vie et dans les vies suivantes.**

**Le *Manjushrīvikrīḍita Sūtra* nous dit :**

**Si l'on ne réalise pas la nature, l'être profond de l'esprit, les pensées discursives, les pensées conceptuelles nous emportent, nous conduisant à errer dans les trois mondes et les six sphères de l'existence.**

Les trois mondes : le monde du désir, de la forme et celui de la non-forme. On peut détailler davantage. Le monde du désir comprend les existences dans les mondes infernaux, les esprits avides (qui connaissent ce ressenti de manque), puis les demi-dieux, les dieux, les êtres humains et les animaux. Mais en gros, ces détails ne sont pas importants. Quand on ne connaît pas la nature de l'esprit, on n'est pas en mesure d'arrêter de saisir les apparences. On n'est plus en mesure de sortir des relations de conflit et de colère, et on rentre dans des situations très emmêlées, très compliquées. C'est seulement quand on est sorti de toutes ces intrications, qu'on a compris leur nature, qu'on peut se libérer.

**L'entrée dans la pratique des bodhisattvas** : c'est à dire le Bodhicaryāvatāra nous dit aussi :

**L'homme qui a l'esprit distrait est pris entre les crocs des émotions négatives....**

Il vit entre les crocs de ses émotions.

Shantideva nous dit ici, quelqu'un qui est distrait, cela veut dire quelqu'un qui est distrait de la vraie nature de l'esprit. Ce n'est pas juste la distraction, mais c'est quelqu'un qui ne sait pas de quoi il s'agit vraiment, ce qu'est la nature de l'esprit.

**Même si quelqu'un aspire à la fin de la souffrance et au bonheur,  
Ceux qui ne connaissent pas ce mystère, ce secret de l'esprit,  
Qui est vraiment la meilleure et la principale des choses,  
Errent vainement et sans raison.**

Leurs efforts seront sans résultats. Pour nous, cela est très important. Nous avons tous cet objectif de ne pas souffrir et d'être libéré de la souffrance et d'être heureux. Nous aspirons tous à cela et plus cette aspiration est profonde, plus le bonheur est complet et plus cela nous va. Nous avons déjà entendu beaucoup d'enseignements du Dharma et nous savons qu'il y a une forme de bonheur qui n'est pas du tout marquée par la saisie de soi. Mais même si nous avons ce souhait, cette aspiration, tout seul, cela ne nous fait pas sortir de la souffrance tant que nous n'avons pas reconnu la nature de l'esprit ; on peut le dire avec beaucoup de mots différents. Mais tant que nous ne trouvons pas accès dans la non-dualité, nous n'y arriverons pas, tant que nous ne sommes pas dans cette ouverture, dans cette ainsité, tant que nous n'arrivons pas à nous oublier nous-même (encore une formulation différente), nous n'arrivons pas à sortir de la souffrance. S'oublier soi-même, c'est la dissolution de la saisie de soi. Comment est-ce que cela marche ? Comment est-ce que je peux dissoudre cette saisie de soi ?

### **3.3.6.3 Pas de sagesse sans immersion méditative**

La sagesse des six pāramitās, la sagesse qui reconnaît la nature des choses. Ici, dans le livre, ces connaissances transcendantes, en fait, c'est la sagesse.

**La sagesse transcendante ne naît pas sans recueillement méditatif, or sans elle, on ne peut atteindre l'Éveil.**

Sans absorption méditative, sans cette présence complète qui permet de voir les choses clairement comme elles sont. Et sans sagesse, on ne peut pas atteindre l'éveil, réaliser l'éveil.

Donc, ces trois étapes, ... Nous aimerions bien accéder à l'éveil, mais pour accéder à l'éveil, il faut comprendre l'être, et il n'y a pas de compréhension de l'être si on n'a pas pleinement conscience de ce qui est. Il faut avoir compris ce qui est.

**Nagarjuna, dans la lettre à un ami nous dit :**

**Sans recueillement méditatif, sans absorption méditative, pas de sagesse.**

Dans le livre, le traducteur a mis *concentration* et *connaissance*, mais ce n'est pas tout à fait cela.

Ah, zut, alors ! On ne va pas pouvoir l'éviter, il va falloir s'entraîner. Il va falloir méditer. Il va falloir se familiariser avec notre propre esprit pour qu'il devienne très clair. Et après, une fois qu'on a fait cela, on n'a pas besoin de s'occuper de grand-chose d'autre. Mais il faut pratiquer pour que notre esprit trouve vraiment sa clarté naturelle et se montre naturellement comme il est. Tous ceux qui observent une conduite éthique, étudient et réfléchissent sur le Dharma ou contemplent, doivent, tôt ou tard, pratiquer la méditation.

**Le Trésor de l'Abhidharma dit :**

**Ceux qui pratiquent une éthique, étudient et réfléchissent doivent alors s'appliquer à la méditation.**

C'était le paragraphe sur les inconvénients de ne pas méditer sur la nature de l'esprit. On se demande pourquoi ils enseignent cela. Cela nous indique que la plupart des méditants sur notre planète terre ne méditent pas sur la nature de l'esprit. C'est important de voir à quel point c'est important.

Vous vous rappelez peut-être votre méditation, combien d'années vous avez médité, sans avoir eu à l'esprit la nature de l'esprit. Ok, c'est facile de s'installer, de s'asseoir, et on est détendu, on pratique. Peut-être on fait ses mantras aussi. Mais sans tourner ce regard vers l'intérieur, c'est facile et on peut s'habituer à ne pas mettre le regard là-dessus. Et un jour, on va voir le lama et on dit : "cela fait 10, 20, 30 ans que je médite, et il ne se passe rien. J'ai l'impression que je n'ai toujours pas avancé". Et cela, c'est lié au fait que ce temps précieux, on ne l'a pas utilisé pour ce qui est vraiment libérateur. C'est pour cela qu'il y a ce conseil qui est là, au début, avant de donner d'autres instructions dans le livre.

Avant de passer au chapitre sur les bienfaits de cette méditation, qui est un peu moins déprimant, est-ce qu'il y a des questions là-dessus ?

**Questions/Réponses**

*Participant/e : Pour moi, je pourrai dire que je fais partie de ces gens ; j'ai l'impression que je médite depuis des années et qu'il ne se passe pas grand-chose. Je me relie à ce que tu viens de dire là. Je suis dans les exercices, dans les pratiques préliminaires. Comment est-ce que je peux me rapprocher, comment est-ce que je peux inclure ce temps de pratique quotidienne dans le Mahamudra ?*

C'est cela qui est merveilleux, c'est que tous ces exercices de méditation, on peut les utiliser comme pratique sur la nature de l'esprit. Par exemple, pour le refuge, pour les prosternations, on peut tourner le regard vers l'intérieur. Comment est ton esprit ? Comme s'élèvent les images dans l'esprit ? Pareil dans la méditation de Dordje Sempa, on peut travailler sur les fixations dualistes. Comment elles s'élèvent, comment elles se dissolvent ? La même chose avec la bodhicitta, dans la phase de dissolution. On rentre toujours dans cette ouverture qui nous rend l'accès possible à cette ainsité. Même la pratique du mandala, c'est une pratique d'approfondissement où on se met complètement dans cette visualisation bénéfique. Et en faisant cela, on apprend comment les formes dans l'esprit se dissolvent à nouveau, qu'elles n'ont pas de substance. Et dans le guru yoga, il s'agit seulement de méditer sur les qualités de l'esprit éveillé, et de s'ouvrir à cela à chaque fois. Et chacune de ces pratiques peut être pratiquée comme un exercice du Mahamudra. Bien sûr, il faut un peu de soutien de la part des enseignants qui donnent les indications pour cela. Je me rappelle bien ma deuxième retraite. J'ai fait les exercices préliminaires en tout trois fois. Mais pendant la deuxième fois, c'était la deuxième retraite, j'avais déjà fait trois ans, il y avait déjà des compréhensions profondes qui s'étaient faites. J'étais dans les prosternations et je faisais beaucoup d'efforts avec les autres du groupe qui étaient dans la première retraite et j'étais toujours dans ce 'Voilà ! Je fais ! Je... Plusieurs milliers de prosternations par jour ! On y va, on y va !' Et puis Guendune Rinpoché est venu nous voir. Je lui ai parlé de la pratique. Il a remarqué dans quel effort j'étais et il m'a dit : "Est-ce que tu as tout oublié ? ! Est-ce que tu pratiques les prosternations avec Mahamudra ?" C'est de cela dont il s'agit en fait, dans les prosternations, dans le Dordje Sempa, dans le mandala, d'être dans le non-effort. Et comme j'ai pu le faire une deuxième fois avec un maître qui pouvait me l'expliquer, j'ai bien compris qu'on pouvait faire toutes ces pratiques dans l'esprit du Mahamudra. Avoir le calme mental, toutes ces pratiques-là,

elles peuvent être faites dans l'esprit du Mahamudra. Donc, peut-être que je pourrais te donner cette inspiration de faire cela chez toi. Tu auras certainement besoin de soutien encore, mais j'espère que cela pourra t'aider.

### **Méditation dirigée**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "023 med dirigée.mp3"*

Après autant de mots, le plus important c'est de se rappeler de ne rien faire. Juste être !

...

Et si vous voulez faire quelque chose, c'est plus une autorisation, autorisez votre esprit à être complètement vaste.

...

Ouvert, sans maintenir de séparation.

...

Et dans cette ouverture, il s'agit juste de ressentir un intérêt pour se demander comment c'est d'être.

...

Est-ce que vous remarquez comment l'esprit est conscient par lui-même automatiquement. C'est sa nature d'être conscient.

...

Vous voyez comment le vécu, pendant tout ce temps, comment ce vécu est remodelé en permanence, sans cesse.

...

Et vous voyez comment toutes ces choses qui se modèlent, se dissolvent d'elles-mêmes, qu'elles disparaissent d'elles-mêmes, qu'elles laissent la place à d'autres choses, sans qu'on n'ait besoin de faire quoi que ce soit. C'est exactement parce qu'on ne fait rien que toutes ces choses peuvent se dissoudre d'elles-mêmes.

### **Instructions**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "024 instruction.mp3"*

#### **3.3.6.4 La qualité miroir de l'esprit**

Ce devenir sans entrave qui se modifie en permanence est ce qu'on appelle "la qualité semblable au miroir de l'esprit". Le miroir qui montre des reflets différents quelle que soit la direction du miroir et donc l'image précédente n'empêche pas l'image suivante d'apparaître. Elle se dissout au même moment que le miroir est tourné dans une autre direction. C'est exactement la même chose dans l'esprit. Ce qui se présente comme formes, comme images intérieures et vécu intérieur dans l'esprit, tout cela se dissout et ne laisse aucune trace quand la prochaine image apparaît. C'est une des qualités fondamentales de l'esprit. Et c'est dans ces qualités qu'on peut avoir confiance. On peut se dire que c'est toujours ainsi. Tant qu'il n'y a pas de saisie et que cette saisie ne fait pas venir des formes, toujours les mêmes, toutes ces formes se dissolvent d'elles-mêmes. Même quand il y a la saisie, cela se dissout aussi, mais c'est la saisie qui fait que des formes similaires arrivent en fait. C'est pour cela qu'on ne le voit pas très bien. Et même dans la saisie, la nature semblable au miroir de l'esprit, de la conscience, est active aussi. Dans la saisie, ce qui se montre sans obstacle, c'est ce que génère la saisie. Il n'y a rien qui empêche notre esprit de faire venir les images qui naissent de la saisie ou du rejet par exemple. Et le problème, c'est que dans la saisie on ne se rend pas compte que c'est la nature inobstruée de l'esprit qui se révèle.

#### **3.3.6.5 Les bienfaits de méditer sur la nature de l'esprit**

Je voudrais d'abord donner quelques mots d'explication de ce que cela signifie méditer sur la nature de l'esprit. Je pense que vous avez tous compris que la nature de l'esprit n'est pas un objet sur lequel on peut méditer. Ce n'est pas comme si on regardait un objet. Quand on dit qu'on médite la nature de l'esprit, c'est un processus intérieur, comme si on s'ouvrait dans le vécu, dans ce qu'on vit, dans

l'expérience. C'est en fait le contraire de l'observation. On laisse tomber l'observation et il s'ouvre en nous ce qui est tel que c'est quand on n'observe pas. La conscience continue d'elle-même, elle ne s'arrête pas. Et on continue à expérimenter. Mais cette expérience n'est plus marquée par un point central de pensée. Nous, en tant que moi, on est tellement superflu ! L'ainsité n'a pas besoin d'un "je". Et de s'ouvrir là-dedans, c'est comme la fleur de lotus qui s'ouvre.

Ce mouvement que faisait Guendune Rinpoché en permanence pour expliquer le Dharma. Il faisait toujours ce mouvement, les deux mains, elles le font, elles l'expriment beaucoup mieux que les mots. C'est une ouverture, se laisser tomber, laisser se révéler les choses telles qu'elles sont. Et quand on travaille avec des questions comme cela : "c'est comment d'être ?". Cette question n'a pas de but. Cette question éveille en nous l'intérêt de "c'est comment d'être ?". C'est le silence. Fffff ! Il n'y a pas besoin de réponse. La réponse, c'est le vécu lui-même. Faire l'expérience de ce qui est, c'est cela la réponse, il n'y a pas besoin de réponse conceptuelle. C'est une invitation à se laisser tomber.

Dans le langage, on a besoin de prépositions telles que méditer sur la nature de l'esprit. Méditer sur la nature de l'esprit ou méditer sur la nature de l'esprit avec un objet de référence. On a toujours des objets parce que la langue est faite comme cela, sujet, verbe et complément. C'est la structure de notre langue. En fait, c'est très difficile de sortir de cela. Il faut devenir un peu un artiste de la langue pour trouver des chemins pour communiquer cela, pour communiquer ce qu'on veut dire là. Et donc, ne vous laissez pas égarer par ces titres.

Comme tous les tibétains aussi, on est attrapé, on est enfermé dans le langage, parce que ce langage, il se fait toujours d'un point de vue dualiste et marqué par la dualité.

### **3.3.7 Les bienfaits de cette méditation<sup>3</sup>**

**Les bienfaits que l'on recueille en méditant sur la vraie nature de l'esprit, la vraie nature de la réalité sont illimités.**

***Le Sûtra où est montrée la réalité ultime : nous dit (sur la nature de l'Ainsité) :***

**Sharipoutra, s'absorber dans la méditation sur l'Ainsité, même le temps d'un claquement de doigts, recèle ou développe plus de force positive, de mérites que d'étudier et écouter le Dharma pendant toute une ère cosmique.**

**C'est pourquoi, Sharipoutra, efforce-toi d'instruire assidument autrui dans l'absorption de la méditation sur l'Ainsité.**

Sharipoutra, c'était un des disciples les plus proches du Bouddha et il avait le don d'expliquer le Dharma de façon merveilleuse. C'est pour cela que lui devait enseigner aux débutants. Les meilleurs enseignants sont toujours pour les débutants, car ils ont besoin des meilleurs. Sharipoutra enseignait avant qu'ils rentrent dans le flot et Maudgalyana enseignait ceux qui étaient déjà entrés dans le flot, ceux qui avaient déjà connu la nature de l'esprit.

**Sharipoutra, puisses-tu leur enseigner la méditation de l'Ainsité, (Ainsité, c'est ce qui est ainsi), même si c'est juste le temps d'un claquement de doigts, tout cela a plus de force que toute l'étude, parce que toute l'étude ne sert qu'à faire cette expérience de l'Ainsité. C'est ce qu'on appelle en fait, l'Éveil. Puisque tout nous mène à cela. C'est cette expérience qui déclenche la véritable transformation.**

***Le Sûtra Mahaoshnisha, le Sûtra du Grand Apex nous dit :***

**Mieux vaut méditer un seul jour sur le sens, la signification de la Nature de l'Être, mieux vaut cela que d'étudier et réfléchir pendant maintes périodes cosmiques.**

**Pourquoi ? Parce que cette méditation éloigne du chemin de la naissance et de la mort (donc nous aide à sortir du cycle des renaissances).**

Parce que c'est seulement cette méditation qui a la capacité de nous faire sortir de notre saisie de soi et qui nous permet de ne pas retomber dans le cycle des existences. Si on revient par la Bodhicitta,

---

<sup>3</sup> Rayons de Lune p41

évidemment, c'est une décision différente. Mais le fait de retomber dans cette souffrance, toujours la même, cela s'arrête quand on médite sur la nature de l'esprit.

***Le Sûtra de l'épanouissement de la grande réalisation*** nous dit :

**Un instant d'absorption** (c'est-à-dire d'absorption dans la nature de l'être), **de l'esprit, vaut mieux que de sauver la vie de tous les êtres des trois mondes.**

Ce serait vraiment bien si on pouvait sauver la vie de tous les êtres, mais il se passerait quoi ? Est-ce qu'on pourrait les sauver de la faim, de la soif, de la souffrance, etc. ? Et puis après ? Cela étant, ils continuent dans leurs schémas. Et ils continuent à s'emmêler, à s'empêtrer. Et en fait, on ne peut pas vraiment sauver de vies. On peut juste, là, maintenant, se libérer de la souffrance. Et si rien n'a changé dans l'attitude d'esprit à l'intérieur, on continue comme avant. C'est douloureux de voir cela. Il faut vraiment qu'il y ait quelque chose qui change profondément, fondamentalement. Il faut sortir de cette illusion, de cette croyance en un "je" qui serait le centre du monde. Tout ce "moi, je et toi", tout ce "sujet-objet", c'est une grande erreur. Et tant qu'on est dans cette erreur, on va la répéter. C'est pourquoi, un seul instant de véritable connaissance est mieux que de sauver des vies, et les Tibétains exagèrent toujours, évidemment, c'est vraiment juste pour dire quelque chose d'important.

**Par ailleurs, il est dit qu'une méditation ou absorption méditative dans la nature de l'être renverse le désir, dissipe tous les doutes,**

Ce qu'on appelle le désir, c'est par exemple le désir qu'on a pour l'objet de notre désir, pour les différentes perceptions sensorielles que nous qualifions d'agréables, qu'il s'agisse des sens extérieurs, de quelque chose que nous aimons voir, goûter, sentir ou d'un désir d'objet spirituel, de choses auxquelles nous aimons penser, de choses que nous aimons visualiser intérieurement. À partir du moment où il y a de la saisie, tout cela ne sera dissout que par la connaissance qui se produit dans un moment d'absorption méditative, au moment où la vision claire, intérieure se met en place grâce à une présence profonde.

Grâce à cela se **développe la connaissance, la concentration profonde, la grande compassion** parce qu'on voit que c'est là, justement, qu'il y a le germe de la souffrance de tous les êtres. Des pratiques méditatives qui montrent la nature de l'esprit vous permettent de voir ce qui est vraiment la base de la souffrance, la raison de la souffrance, pourquoi les hommes, les animaux, etc. souffrent vraiment. Ces pratiques nous permettent aussi de voir quelle est la liberté, de sentir la différence entre la liberté et la souffrance. Et de le sentir vraiment. Il y a un véritable saut quantique, notre compassion atteint vraiment un niveau, une autre dimension. On voit qu'il y a des soi-disant causes de la souffrance, des problèmes émotionnels, des mauvaises conditions de vie, etc. On voit là-dedans la vraie raison, la vraie erreur et la solution. Et c'est grâce à cela que la compassion accède à une autre dimension. On ne s'oriente plus sur l'extérieur, mais sur ce qui est vraiment important, de prendre pour vrai tout ce qu'on croit dans la tête, etc. **Cela permet de voir la vraie nature de la réalité, rend apte à guider les disciples sur la voie de l'Éveil et présente bien d'autres qualités.** Si quelqu'un ne connaît pas l'Éveil, il ne peut pas mener les autres dedans. C'est juste comme cela. C'est juste quand on a commencé à connaître l'Éveil qu'on peut guider les autres. Et puis à ce moment-là s'élèvent aussi d'autres qualités. Toutes les qualités s'éveillent, viennent d'une reconnaissance profonde de la nature de l'esprit grâce à de telles méditations.

***Dans le Prajnaparamitasamjyagatha, l'abrégé du Sûtra de la connaissance transcendante, de la Prajnaparamita :***

**Une telle absorption méditative, ou recueillement, élimine l'attachement aux qualités inférieures des plaisirs sensoriels et elle conduit à des qualités plus subtiles, des qualités plus fines, à la**



**connaissance, à la vue claire, suprême et au Samadhi** (qui est donc la capacité de demeurer dans l'Ainsité).

Une explication sur le rapport entre les expériences sensorielles. Les expériences sensorielles, elles sont comme elles sont. La vue, les sons, les sensations dans le corps, la pensée, etc., tout cela sont des processus mentaux. Il n'y a aucun problème avec cela. On a deux possibilités de réagir à cela : soit on peut s'attacher à l'extérieur et s'opposer à ce qui est désagréable et s'attacher à ce qui est agréable. On voudrait exclure de notre pensée, de notre ressenti, les choses désagréables. Mais cela, c'est une relation aux aspects les plus grossiers des perceptions sensorielles. C'est quelque chose qui est trop fort ou pas assez fort, c'est doux ou quelque chose qui pique, etc. Tout cela, c'est agréable ou désagréable. Cela, c'est l'aspect extérieur des expériences sensorielles. Si quelque chose est bon au goût ou pas bon du tout, on fait des évaluations et on classe les choses. Tout cela se relie, est en lien avec l'extérieur. Il ne faut pas croire qu'un Bouddha ne remarquerait pas qu'une soupe est trop salée. Il le remarquerait exactement comme un autre. Mais il s'économise, il ne fait pas tout un cinéma autour de cela, soit il la mange, soit-il ne la mange pas. Il ne se sent pas personnellement offensé par le fait que la soupe soit trop salée. Il n'a pas non plus la panique de mourir de faim et on peut méditer aussi sur le goût unique de toutes les expériences. S'il y a beaucoup de sel, c'est une expérience sensorielle qui va se dissoudre aussi d'elle-même, comme le miroir, comme les images dans le miroir. S'il n'y a pas de saisie, la transparence de l'expérience est perçue à ce moment-là. On se rend compte que l'expérience sensorielle est intensive, mais qu'elle n'est pas solide, qu'elle n'a pas de solidité. Elle disparaît en un instant. C'est pourquoi, il n'y a pas besoin de faire tout un cinéma. Un Éveillé, il laisse passer cette expérience, il n'y a pas de saisie et de rejet. Cela ne veut pas dire qu'il est obligé de manger la soupe qui est trop salée ! Il n'est pas obligé. Il peut aussi la laisser parce qu'elle est trop salée si cela ne lui fait pas du bien. Mais toute cette sensibilité qui nous caractérise, où on est sursensible à certaines modifications dans notre environnement, on aimerait bien faire tout un cinéma à propos de tout ce qui est agréable, cinéma du désir ou cinéma du rejet. Mais on est toujours dans l'évaluation. Ce cinéma, tout ce cinéma ne se produit pas, cela, c'est la première chose. La deuxième chose, c'est que chaque expérience sensorielle, par exemple la soupe trop salée, on la voit comme une stimulation pour la conscience. Un bruit très fort peut ouvrir l'esprit, comme un goût très fort et même les expériences les plus subtiles peuvent ouvrir l'esprit.

C'est le principe Dakini. Toutes les perceptions sensorielles sont vues comme des Dakinis, des messagères de sagesse. Quel que soit ce dont il s'agit, on peut utiliser les perceptions sensorielles pour ouvrir l'esprit, le rendre plus vif, plus éveillé. Éveillé pour la nature du vécu, la nature de l'expérience. Donc chaque expérience peut être un indicateur de la nature de l'esprit. C'est quelque chose qu'on peut utiliser de façon très positive sur le chemin de l'Éveil. Prendre chaque expérience sensorielle comme catalyseur pour notre pratique de la méditation. Bouddha n'a plus besoin de cela. Il est tout le temps dans cet état, dans cette conscience éveillée, il est dans cette ouverture, dans cette conscience très éveillée, très vive. Il est complètement dans le vécu. Mais jusqu'à ce qu'on arrive là, les perceptions sensorielles peuvent élever le degré d'Éveil et de vivacité de la conscience, à chaque instant.

L'expérience sensorielle la plus fondamentale, c'est l'impression, la sensation d'être, c'est d'avoir conscience. Elle n'a aucun objet, elle n'a aucune expérience sensorielle comme objet. La nuit, quand on dort, quand on rentre en ce qu'on appelle "la Claire Lumière", la Claire Lumière de l'être non-conceptuel, sans qu'il y ait de perception sensorielle, la seule chose qui reste, c'est que la conscience a conscience d'elle-même, elle est consciente en elle-même. Mais même cela, on le vit comme une stimulation plus pour la conscience elle-même. Cela suffit de percevoir la conscience elle-même. La conscience repose en elle-même, elle n'a aucun objet, rien d'extérieur. C'est ce qu'on appelle la Claire Lumière. Il n'y a pas besoin d'objet extérieur. La conscience est consciente, par elle-même.

Je voulais juste vous montrer cette palette de l'impression sensorielle la plus forte jusqu'à l'impression la plus subtile, être vraiment dans l'ouverture, dans la perception de ce qu'est être. Et dans chacune de ces expériences, il y a la possibilité de s'éveiller, de s'ouvrir.

Dans *le Sûtra de la dixième roue d'Essence-de-la-Terre* (c'est le nom d'un Bodhisattva qui a reçu ces instructions) :

**Seule l'absorption méditative** (sur la nature de l'esprit évidemment) **dissipe les doutes. Aucune autre méthode n'y parvient. Puisque l'absorption méditative est l'entraînement suprême, les sages la cultivent assidument.**

Celui qui est sage se consacre exactement à ce qui dissipe tous les doutes sur la nature de l'esprit, la nature de l'être. Reconnaître l'être, c'est ce qui est très important dans la philosophie occidentale. La méthode qui est utilisée pour cela, c'est trop souvent quelque chose qui passe par la compréhension intellectuelle. On utilise à fond les capacités, nos capacités intellectuelles. Mais cela conduit toujours à des contradictions, parce que l'intellect est pris dans cette perception dualiste. Il y a d'autres indications dans la philosophie occidentale, qui vont avec des moments de connaissance intuitive qui ont également nourri les philosophes. Dans le Dharma du Bouddha, c'est cela le chemin. On ne suit pas un chemin de l'intellect. On l'utilise juste un tout petit peu comme-là, maintenant, dans les enseignements. On arrive à un moment aux frontières de ce que peut percevoir l'esprit. Et le reste du chemin, on le fait dans la contemplation méditative, la présence à l'Ainsité sans commentaire, sans la pensée discursive, sans stimuler la pensée discursive. C'est cela la différence, quand on passe à l'étude de la méditation. À ce moment-là, on laisse... La compréhension de la réalité se fait d'elle-même.

*Le Sûtra qui résume parfaitement la doctrine* nous dit :

**En posant uniment (c'est-à-dire de façon unie) l'esprit, on en perçoit la nature pure comme elle est. Percevant parfaitement cette nature comme elle est, le Bodhisattva est pris de grande compassion pour le bien de tous les êtres.**

Quand on a reconnu la nature de l'être comme il est, c'est à partir de là que s'élève la grande compassion. On a fait l'expérience personnelle de ce qu'est cette vraie libération. Et à partir de là, vient l'énergie inépuisable de montrer cela aux autres aussi. C'est ce qu'on appelle la grande compassion, parce qu'elle vient de notre expérience personnelle, cette expérience de liberté intérieure. Et on voudrait rendre accessible à tous les autres cette liberté intérieure, sans qu'il y ait un "je" qui soit central et qui soit actif là-dedans. La compassion agit, on trouve des moyens d'agir, d'expliquer, etc. On dégage les chemins, on montre les chemins qui mènent à cela.

En d'autres termes, à l'instant où on a réalisé ce qui est vraiment, on veut se frapper le front et se dire : "Ah, comme j'ai été bête, comment est-ce que cela a été possible que cette Ainsité, je ne l'aie pas reconnue plus tôt ? ! Comment ai-je pu passer à côté, comment est-ce possible ?". Et pourtant, c'est si simple ! Et à ce moment-là, de façon très naturelle, l'esprit commence à penser à tous ceux qui sont dans le même état et qui passent à côté aussi, à côté de ce qui est leur vraie nature.

Et à ce moment-là vient une grande compassion de devoir communiquer cela sans faire quoi que ce soit vraiment. C'est comme si on avait trouvé quelque chose d'extraordinaire et on a juste envie d'en parler aux autres, pour le transmettre. C'est comme si on a une maladie et on dit à quelqu'un qui a la même maladie : "Vas-y, c'est comme cela que j'ai fait, c'est comme cela que cela m'a guéri !". C'est l'élan du cœur qui se montre dans les êtres éveillés, c'est l'élan d'amitié.

Le mieux qu'on a pu connaître, de vraiment bien, on a envie de le partager avec les autres.

### 3.3.7.1 Les trois formes d'éveil

*L'ornement des Sûtras* nous dit :

**Grâce à l'absorption méditative** (c'est-à-dire la méditation de la nature de l'esprit) **tous les êtres s'établissent dans les trois formes de l'Éveil.**

Ce que cela veut dire c'est que, une fois qu'on rentre dans la nature de l'esprit (ce qu'on appelle ici l'absorption méditative) c'est exactement ce qui permet de générer le bien de tous les êtres, donc l'Éveil pour tous les êtres. Et puis on se demande : « Ok, trois formes d'Éveil, hum, c'est quoi cela ? »

Il s'agit de l'Éveil sur le chemin des Shravakas (des auditeurs), des Bouddhas pour soi (des pratiquants Bouddha) et ceux qui sont sur le chemin des Bodhisattvas. Mais je préférerais vous épargner ces explications. Cela n'apporte pas grand-chose en fait. C'est un Éveil, c'est le même Éveil. La question c'est juste de voir dans quel récipient arrive cet Éveil. L'Éveil est le même et le récipient c'est nous. Quand l'Éveil se produit dans le courant d'un esprit qui n'a rien d'autre en tête que de sortir du cercle des existences le plus vite possible, à ce moment-là, c'est possible de sortir du cycle des existences. Cela, c'est la première forme d'Éveil, oui, c'est possible de sortir de cela. Avec cet Éveil, on peut aller un peu plus loin, dans une perception encore plus profonde de l'esprit. En ce qui concerne le monde extérieur, c'est le chemin des Bouddhas pour soi qui restent dans le silence et qui ne vont pas dans l'activité pour communiquer cela aux autres, pour le rendre accessible. Puis, il peut y avoir aussi un Éveil qui se produit dans un récipient, dans une motivation dans laquelle, il est clair depuis le début que, quel que soit l'Éveil que l'on va réaliser, on va le mettre à la disposition de tous les autres. Il s'agit de travailler pour les autres jusqu'à ce que tous les êtres soient libérés. C'est ce qu'on appelle la motivation d'un Bodhisattva. Cela implique qu'il faut que cette reconnaissance de soi soit encore plus élargie pour être en mesure d'être dans toutes les situations du Samsāra (que ce soient les enfers ou les samādhi des domaines des dieux) pour montrer le chemin à tous les êtres. Ceux qui ont juste la motivation de se libérer pour eux-mêmes n'ont pas besoin d'avoir cette ambition. La même chose pour ceux qui ont compris pour eux-mêmes mais qui n'ont pas du tout l'idée de le transmettre à d'autres. Ce qui est important, c'est de voir comment on continue le chemin une fois qu'on a fait cette expérience d'Éveil. Avec la motivation de la Bodhicitta (la motivation d'un Bodhisattva) on pratique l'Éveil pour le bien de tous les autres. On va faire tout ce qui est en notre pouvoir, au-delà de nos propres besoins, pour être au service de tous les êtres.

C'est là que la motivation fait vraiment une différence. Cette motivation n'est pas réservée au Bouddhisme. Dans chaque courant bouddhiste, il y a des Shravakas, des Pratyekas Bouddhas (des pratiquants Bouddha) et des Bouddhas (arhats) ainsi que des Bodhisattvas. Il y a beaucoup de pratiquants du Mahamudra qui sont en fait sur le chemin de la libération personnelle ou qui voudraient aller un petit peu plus loin, mais qui n'ont pas du tout envie de revenir jusqu'à ce que tous les êtres soient libérés. Oui, c'est comme cela ! C'est bien de nommer les choses clairement. Ce n'est pas parce qu'on a pris les vœux de Bodhisattva qu'on est sur le chemin des Bodhisattvas. Cela dépend aussi de la façon dont on cultive cette motivation en nous. Et cette motivation, elle va continuer à évoluer, il faut lui donner une chance. Mais en fait, il y a trois façons de réaliser l'Éveil ou trois voies, trois chemins. Tous ces trois chemins sont ok.

Donc, voilà, pour aujourd'hui, on en est là. Mais je peux prendre encore quelques questions.

### **Questions/Réponses**

*Participant/e : "Tu as évoqué parfois les méditations sur la nature de l'être, et parfois sur la nature de l'esprit, ces deux termes-là, est-ce que c'est une erreur de ta part ?"*

Non, c'est le contraire d'une erreur ! À chaque fois, j'ai écrit le tibétain pour reprendre la traduction exactement du tibétain. Par exemple, le texte français n'est pas très précis. Il passe d'un terme à l'autre et on ne voit pas trop le fil rouge. Et en fait, moi j'ai pris le tibétain pour traduire exactement. Il y a des petites nuances. Évidemment, c'est assez proche.

*Participant/e suite de la question : il y a une parenté.*

*Bien entendu, la nature de l'esprit et la nature de l'être. J'ai été content que tu parles de la compréhension occidentale qui cimente encore une fois le processus de la compréhension. J'ai compris*

*que la méditation sur l'esprit, c'est que je reconnais l'esprit non plus comme un autre en face mais je reconnais l'esprit dans la reconnaissance de l'esprit. C'est plus proche de l'être que de l'avoir.*

C'est beaucoup plus dans l'être que dans l'avoir, bien sûr.

*Participant/e : si j'ai bien compris, avant l'Éveil, il y a un soi qui se dissout, mais après l'Éveil, je décide si je prends le chemin d'un Bodhisattva ou un autre. Il y a quand même une espèce de "je" qui veut enseigner ou quelque chose comme cela ?*

C'est une bonne question intéressante, c'est quelque chose qui m'intéresse aussi.

Dans mon ressenti, dans ce que je connais, il n'y a pas vraiment un choix libre, il y a juste en fait une possibilité. Pour moi, je n'ai pas la possibilité de dire, je voudrais juste sortir de tout cela. Tout mon être, tout mon cœur va dans le sens de cette activité de Bodhisattva. J'en ai parlé aussi avec d'autres qui ont réalisé la nature de l'esprit, il n'y a rien d'autre. J'ai parlé aussi avec des pratiquants du Theravada qui ont aussi atteint une réalisation importante. Parce qu'en fait, il est très difficile de trouver exactement le point. Mais il y a des pratiquants qui, vraiment, veulent uniquement sortir de tout cela et où cette expérience de l'ouverture de l'esprit n'a pas comme conséquence consciente de suivre le chemin du Bodhisattva. Il y a des textes Mahayana qui disent : d'accord, ils sortent de là maintenant, mais de l'autre côté les Bouddhas les récupèrent et ils reçoivent les enseignements de la Bodhicitta et ils reviennent. Cela, c'est un peu l'humour du Mahayana, des spots de publicité, mais quand on comprend les enseignements, cette motivation est là avant l'Éveil, elle vient aussi des autres vies d'avant et apparaît lors de l'entraînement pendant de longues années, elle s'approfondit, etc., et c'est sur ce terreau que se produit l'Éveil. Et cet Éveil se produit comme il est préparé par des millions de pensées tournées vers le bien des êtres. Puis, il y a encore autre chose. J'ai aussi rencontré des pratiquants qui sont sur la voie de la libération personnelle et qui ont fait l'expérience de l'Éveil. Par l'expérience de l'éveil, ils ont constaté qu'il n'y a aucun problème à agir pour le bien des êtres, que cela peut se faire sans effort, parce qu'on n'est pas dans cette saisie de soi et ainsi ils ont perdu naturellement cette peur de s'impliquer dans le monde et ils sont d'accord de revenir dans une autre vie pour vivre tout cela. Il peut y avoir aussi une modification qui se fait, que certaines personnes décrivent, un processus comme cela.

*Participant/e : il y a quand même un « Je » qui s'éveille, comprend et il y a une continuité de ce soi.*

Ce soi conventionnel, la forme extérieure continue. Un Bouddha parle de lui-même en disant "je", etc. Mais à l'intérieur, il n'y a plus la croyance que ce "je" existe vraiment et les motivations ne se nourrissent plus d'une évaluation "qu'est-ce qui est bon pour moi ?", mais on se demande "qu'est-ce qui est bon pour toute la situation, ou pas si bon ? ». Et c'est de voir ce que ce courant d'esprit peut faire dans la situation. Toute la pensée est décalée et se déplace en fait, et on n'est plus concerné par soi-même, par l'espoir et la crainte pour soi-même, etc. Je peux juste te répondre là-dessus. Et le "je", il n'existe pas avant l'Éveil, il n'existe pas non plus après l'Éveil. J'ai seulement essayé de décrire comment les processus de décision se mettent en place.

*Pratiquant/e : je me demande, quand je m'ouvre dans un vécu, dans un ressenti, il y a plein de possibilités de vécus, d'expériences. Et tout à l'heure, tu as parlé de contemplation et moi je voudrais par exemple sonder une telle expérience. Comment est-ce que je fais ? Est-ce que je m'ouvre encore plus dans le vécu ? (est-ce que ce n'est pas une pensée, évidemment). Si je veux aller au fond de quelque chose, je passe d'une pensée à une autre.*

D'abord, réfléchis, pense, réfléchis le plus profondément possible et une fois que les pensées commencent à se répéter, à ne plus être productives, là, tu passes à l'intuition. D'abord, c'est bien de réfléchir, de contempler de la façon la plus profonde possible, jusqu'à ce qu'on arrive aux limites de la pensée. Et là, on sait que cela continue encore. On n'a pas besoin de sauter la pensée, on n'a pas besoin

d'essayer de se débarrasser de la pensée. Comment est-ce que je pourrais dire cela ? Comme j'ai toujours contemplé et réfléchi profondément aux choses, c'était beaucoup plus facile de mettre le Dharma dans des mots. Si on cultive cette phase beaucoup moins, on peut arriver à une perception intuitive de la réalité, mais on a beaucoup plus de difficultés à répondre aux questions que les autres se posent là-dessus. Et la meilleure forme de réflexion, c'est, une fois que la connaissance intuitive s'est élevée, de la contempler encore une fois, d'y penser et de la mettre en relation avec les mots, les termes, les concepts, ce que disent les textes, etc. Et donc, faire une expérience, réfléchir après avoir fait l'expérience de contemplation, c'est encore aussi très utile.

*Méditation du soir – Johann - J2*

*Méditation du soir - Heiko - J2*

---

### **Jour 3**

*Méditation du matin – Heiko - J3*

---

## **4 Livre 1 : la méditation profonde selon la tradition commune**

### **Instruction Tilmann**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "038 instruction.mp3"*

Bienvenue à ce troisième jour de transmission. On va commencer un nouveau chapitre. Et donc c'est le chapitre de ce livre qui porte le titre : Les instructions générales sur le calme de l'esprit et la méditation profonde.

Quand on dit instructions générales, cela veut dire que l'approche qui va être décrite dans ces pages est la base pour tous les méditants de la méditation dans le Grand Véhicule. Donc c'est la première partie de ce livre. Ensuite c'est le deuxième livre, et là il s'agit en particulier du Mahamudra, et l'approche du Mahamudra diffère de ce qu'on va voir maintenant comme étant les instructions générales de la méditation.

### **4.1 Présentation générale de l'absorption méditative pour résoudre les doutes<sup>4</sup>**

Il s'agit d'abord ici de voir l'absorption méditative, les différentes étapes qui sont décrites ici et qui conduisent jusqu'au calme mental. Il nous donne d'abord une petite vue d'ensemble pour voir de quoi il s'agit, pour répondre à nos questions, à nos doutes, pour voir ce qu'on veut dire exactement quand on parle de calme mental et d'absorption méditative.

Quand j'utilise le terme de calme mental, c'est ce qui est connu sous le terme de Shamatha et de Shiné, et quand on parle de méditation de la vision intuitive, c'est ce qu'on appelle Vipassana (en sanscrit) ou Lhaktong (en tibétain). Et l'absorption méditative, c'est le Samadhi. Pour que vous sachiez quel mot désigne quoi.

Ici, dans ce chapitre, il s'agit de traiter du Samadhi. Accéder au calme mental de sorte que l'on est dans une telle ouverture et un tel calme qu'on peut parler de Samadhi. Et c'est dans cette direction que nous avançons. Dans cette pratique du calme mental et de l'absorption, il s'agit déjà de dissoudre la saisie de soi. On n'atteint pas encore ce but complètement, mais cela va déjà dans cette direction.

Vous savez que le calme de l'esprit ne peut être atteint que quand on s'ouvre et quand on se détend, alors que la saisie de soi fait le contraire. Elle nous tend. On veut quelque chose, on lutte, on résiste. Quand on approfondit le calme mental, cela veut dire que ces mécanismes normaux de saisie de soi, ces émotions perturbatrices, sont déjà un peu affaiblis. Mais tant qu'on parle de calme mental, il y a encore l'illusion d'un soi qui serait vraiment là. Cette illusion est encore assez active en nous. Donc c'est pour cela qu'après la méditation du calme mental, nous détendons un peu cette saisie de soi. On n'a pas trouvé encore de solution. Les schémas ne sont pas encore profondément dissous. Quand on connaît la différence entre calme mental et le reste, on voit qu'il y a encore une petite tension. On se sent assez libre, libéré de la saisie de soi, on peut rester des heures, voire même des jours dans cet état sans qu'il y ait le sens de saisie de soi. Cela conduit à ce que certains le comparent à l'éveil complet, mais c'est une erreur. Et à la grande déception de tous, quand on sort de cela, on se rend compte que les vieux mécanismes émotionnels remontent, qu'il y a encore de la saisie, etc. Et si on ne pratique pas le calme mental pendant longtemps, on peut retomber dans les vieux schémas mentaux. Tant que le

---

<sup>4</sup> Rayons de Lune, p45

calme de l'esprit est très présent, on est très équilibré, très calme, on tombe très peu dans ses schémas émotionnels, mais on remarque qu'il faut méditer régulièrement pour maintenir ce niveau de calme mental. Juste quelques mots pour commencer ce sujet-là.

Tashi Namgyal écrit :

**Il existe de multiples explications sur la façon d'accomplir les absorptions méditatives du Petit et du Grand Véhicule. Les sùtras présentent clairement l'absorption profonde telle qu'on la connaît actuellement. *Le sùtra du Dévoilement du sens profond* et d'autres discours du Bouddha, les doctrines de Maitreya, *les Traités des Terres*, *le Compendium l'Abhidharma* d'Asanga, *les instructions essentielles sur la Sagesse transcendante* de Shantipa qui résument ces textes, ainsi que les trois traités de Kamalashila, *les Étapes de la méditation*, sont particulièrement réputés pour leur clarté.**

Ils sont tous reliés à l'école du Mahayana. Ce sont des textes indiens écrits en sanscrit. On ne sait pas exactement quand ils ont été écrits, mais c'est entre le deuxième et le huitième siècle après JC, pour la plupart d'entre eux. Kamalashila, c'est à peu près le huitième siècle aussi. À cette époque-là, ce sont tous des textes de référence pour la méditation dans le bouddhisme tibétain, pour les bases de la méditation, et ils sont cités très souvent dans les pages suivantes.

Et dans les jours à venir, on va en découvrir plusieurs passages, parce que ces textes sont particulièrement réputés pour leur clarté.

**Nous éluciderons le sens général de la méditation profonde, de l'absorption méditative, à partir de ces textes fondamentaux**

Et nous commençons avec *Le Sùtra du dévoilement du sens profond* qui donne cette présentation succincte du Samadhi, c'est-à-dire de l'absorption méditative.

**Ce qu'on appelle la méditation du calme mental et de la vue profonde contient de nombreux aspects du Samadhi, de l'absorption méditative des auditeurs, des bodhisattvas et des ainsi-allés.**

Et tout ce qu'il y a, toutes les absorptions méditatives qui sont enseignées peuvent être résumées comme la pratique du calme mental et de la vue profonde.

Kamalashila enseigne dans *Les étapes de la méditation* : **Le yogi devra à tout moment s'appliquer au calme mental et à la vision profonde car toutes les absorptions se trouvent incluses dans ces deux (méditations).**

Car tous les Samadhis y sont inclus.

Pourquoi est-ce que c'est aussi important, pour Tashi Namgyal de dire cela ? Il dit : je vais parler du calme mental et de la vision intuitive. Ne croyez pas qu'il y ait quelque chose d'autre quand on parle de méditation. Tout ce qui peut être expérimenté comme absorption méditative est contenu dans ces deux formes de méditation.

De la même façon :

**Telles les racines qui nourrissent le tronc, les branches et les feuilles de l'arbre, le calme mental et la vision profonde forment la base de toutes les absorptions du Petit et du Grand Véhicule.**

**Il se pose juste la question : comment ces deux (quiétude mentale et vision profonde) réunissent-elles toutes les méditations avec points de référence et sans points de référence du Petit et du Grand Véhicule, les méditations avec signes et sans signe, avec focus et sans focus du Véhicule des Tantras, et toutes les absorptions, méditations du Mahamudra, avec leurs expériences de joie, de clarté et de non-pensée ?**

Est-ce qu'on peut vraiment tout résumer avec le calme mental et la vue profonde ?

**Qu'elle soit avec point de référence ou non, avec ou sans signe, la méditation dans laquelle l'esprit repose sur un point bénéfique, est une pratique de calme mental.**

On peut expliquer aussi la pratique du calme mental ainsi. Dans le calme mental, il y a encore une fonction qui observe. On trouve encore une légère dualité. C'est pour cela qu'on a encore l'impression que l'esprit repose dans ou sur quelque chose. Qu'il y ait un point de référence précis, ou qu'il n'y en ait pas, il est centré, dirigé sur quelque chose. On a le sentiment qu'il y a ici quelqu'un qui médite, et la méditation est perçue comme étant ceci ou cela, on peut la décrire. C'est la caractéristique commune des méditations du calme mental.

#### **4.1.1 Méditation avec "point de référence"**

En ce qui concerne les termes, on va souvent voir qu'on fait la différence entre « avec point de référence » et « sans point de référence ». Une méditation « avec point de référence », c'est une méditation dans laquelle on dirige l'attention sur quelque chose. Cela peut être des objets visuels extérieurs ou des objets intérieurs, comme une visualisation. Ce peut être des sons extérieurs ou des sons intérieurs. Des sons, des goûts, ou des sensations corporelles, le souffle par exemple. La méditation sur le souffle, c'est une méditation avec le souffle comme point de référence. Et puis, selon les écoles, on peut aussi avoir des méditations sur des objets abstraits, avec ou sans points de référence. Par exemple, quand on médite sur la Compassion ou la Mettā-méditation, ou Tonglen, il y a un point de référence. Soit on a par exemple les qualités du cœur, la joie, la compassion, l'amour, etc., et on se consacre à rayonner ces qualités, peut-être même à les recevoir, soit pendant le Guru Yoga, quand on s'ouvre au lama ou au Bouddha au-dessus de soi, on peut appeler cela « avec point de référence ». Certaines écoles appellent cela cependant « sans point de référence » parce qu'il n'y a pas de point concret, il n'y a pas d'objet concret. La pratique de Tonglen, si on imagine une personne devant nous, cette pratique du don et de la prise en charge, on peut la faire avec une personne concrète, ou sans point de référence concret. Mais dans tous les cas, l'esprit est orienté sur quelque chose. On peut se concentrer aussi sur la région du cœur, etc. Tout cela, je l'appellerai méditation « avec point de référence ». Tout cela, c'est pour que nous nous comprenions bien entre nous, peu importe comment les écoles le classifient : chaque fois que nous dirigeons consciemment l'esprit vers quelque chose, je le classerai comme une méditation avec point de référence.

#### **4.1.2 Méditation sans point de référence**

Une méditation classique sans point de référence, ce serait de prendre chaque pensée qui s'élève comme un point de référence. À chaque fois on remarque qu'il y a une pensée, et on se détend là-dedans, on laisse passer la pensée comme elle est. On appelle cela une méditation sans point de référence parce qu'il n'y a rien de fixe. On peut aussi méditer avec chaque pensée qui s'élève, chaque perception sensorielle. Durant cette méditation, c'est dans cette perception qu'on se détend. Tout cela, c'est du calme mental. Et avec le calme mental, on peut continuer encore un peu, on peut avoir encore moins de points de référence et ne pas s'occuper du tout des pensées ou des perceptions sensorielles, et arriver dans un calme mental très profond où on ne perçoit plus du tout les perceptions sensorielles à l'extérieur. Il n'y a plus du tout de rapport avec les champs sensoriels.

Il y a aussi un calme mental dans lequel on ne prend pas de référence sur soi et les autres. On ne prend pas consciemment de référence entre soi et les autres. Tout est très calme, il n'y a plus du tout de pensées. Et cela, c'est ce qu'on appelle le calme mental « sans point de référence ». Ce qui est très fin. Il n'y a plus qu'un observateur silencieux, mais il y a un calme, une petite séparation entre le méditant et sa méditation, sans que cet observateur ne fasse de commentaire. Il est en silence, il se tait, c'est une séparation sans commentaire dualiste. Et cela permet de rentrer dans les Samadhi profonds. On ne pense plus du tout en termes de concepts. Les apparences, les phénomènes ne sont plus importants, ils passent au second plan. On ne perçoit plus non plus le corps. Alors, on a l'impression que l'esprit



est dans le calme, sans se diriger vers quoi que ce soit, mais il y a un schéma dualiste très subtil d'observation en silence qui persiste. C'est la frontière de ce qu'on appelle le calme mental. Dans cet état de calme mental, on peut encore décrire quelque chose. On peut décrire la méditation, on peut se rappeler soi-même, etc., parce qu'il y a encore cette fonction d'observation.

C'était une petite digression dans la description sur la façon de procéder avec supports et les points de référence de la méditation. Quelles sont les différentes possibilités qu'on a ? Dans les textes sur la méditation, vous les rencontrerez régulièrement. On appelle cela parfois « objet de méditation », parfois « support de méditation ». Dans les textes tibétains, on dit Migpa, c'est-à-dire référence, ce vers quoi l'attention se dirige ou s'oriente. Et là, il faut regarder de façon très fine et être honnête avec soi-même. Et quand on prétend méditer sur la vacuité, et qu'on a une représentation de la vacuité, là on a une référence. Ce n'est pas la méditation sur la vacuité. Quand on médite sur l'impermanence, à ce moment-là, on a l'impression qu'on n'a pas de référence, mais en fait, on dirige l'esprit sur quelque chose. Cela aide beaucoup, mais il faut juste être au clair avec soi-même qu'il s'agit toujours d'une orientation, d'une direction de l'esprit. Comme ce sont des références très fines et très subtiles, on les appelle parfois « les méditations sans point de référence ». Mais en fait, quand on regarde de plus près, on voit que les limites bougent un peu. Il y a de moins en moins de points de référence.

Retour au texte :

**La sagesse naturellement vertueuse (ou bénéfique de la nature de l'esprit) qui discerne la nature véritable appartient à la vue profonde.**

On parle ici de compréhension intuitive. On parle ici de compréhension qui ne vient plus de l'intellect. Ce sont des compréhensions qui viennent de l'intérieur. Au début, on peut avoir du mal à les exprimer en mots, même s'il y a une petite compréhension de ce dont il s'agit. Les visions dont il s'agit ici ne sont pas des conclusions intellectuelles ou des compréhensions intellectuelles. C'est l'activité des capacités naturelles de reconnaître qui sont activées en nous, sans qu'il y ait besoin d'une pensée conceptuelle. La pensée conceptuelle est assez lente. On reconnaît, on devine les choses, bien avant de pouvoir formuler des pensées dans l'esprit pour commenter cela, etc. Cela, c'est quelque chose qu'on connaît bien.

**De même, selon le Mahamudra, le calme mental désigne l'esprit - que ce soit un esprit très fin, très subtil, ou un esprit plus grossier - quand il est orienté sur un objet de méditation.**

C'est-à-dire le point de référence que je viens de vous expliquer. Quand il y a des points de référence qui peuvent être perçus, quelque chose qui perçoit, et quelque chose qui est perçu, on est toujours dans le domaine du calme mental. Donc investiguer et comprendre la réalité telle qu'elle est favorisée la vue profonde, la vision intuitive. Quand on parle, dans la tradition tibétaine, de méditation de Lhaktong - ou de Vipassana dans la tradition Theravada - à ce moment-là, une partie des pratiques est de nature conceptuelle. On examine, on sonde, on se pose des questions, on pose l'esprit, par exemple de sorte à voir comment tout est processus. On examine l'impermanence, on regarde qui médite.

C'est une question qui mène à la découverte du non-soi. Quelle couleur a l'esprit ? Où est l'esprit ? Est-ce que l'esprit a un lieu ? On examine l'esprit avec beaucoup de questions. On considère la nature des processus de perception. Comment se constitue un souvenir ? Comment se constitue un sentiment, une sensation ? Tout cela, c'est ce qu'on appelle la Vue profonde, parce qu'on est dans un processus qui stimule la vision intuitive. Mais tant qu'on fait cela, on a des points de référence tout le temps. On se pose des questions, et on regarde quelque part, sur quelque chose. C'est-à-dire que cette méditation de la vision profonde prend place dans le calme de l'esprit. Elle utilise la clarté de l'esprit et elle examine la nature de l'être.

Tant qu'on se pose la question : « qui médite ? », c'est un processus conceptuel au sein du calme mental, qui prend une nouvelle orientation de l'esprit, et là on ne trouve rien. On cherche qui médite et on ne trouve rien. Et quand il n'y a pas de réponse conceptuelle et seulement une reconnaissance étonnée, c'est cela la vue, la vision, la compréhension, la connaissance. Et quand il y a une réponse conceptuelle, c'est juste une conclusion, ce n'est pas une vision profonde. Il faut faire vraiment une distinction précise. Les vraies expériences Vipassana, Lhaktong, ce sont les vues et les compréhensions pré-conceptuelles, avant qu'on puisse les formuler, et qui émergent naturellement, spontanément.

Ce sont des ponts, des questions, orientations, directions de l'esprit, de l'attention, qui soutiennent cela et qui nous montrent que nous regardons dans la bonne direction, qui nous montrent dans quel endroit il y a des choses intéressantes à voir. Mais même si on appelle tout cela Vipassana ou Lhaktong, ce sont des méthodes qui nous guident, et qui sont toutes pratiquées dans le calme mental.

Seule la vraie connaissance est la vraie méditation de vision profonde. Quand on décrit tout cela, on comprend que toutes les méditations sont résumées dans le calme mental et la vision profonde. Vous vous demandez peut-être : et puis par exemple la méditation Mettā sur la bonté du cœur, qu'est-ce que c'est ? C'est le calme mental ou la vue profonde ? Ou est-ce que c'est encore différent ? Oui, la qualité d'amour et de compassion sont actives, mais en fait, c'est une pratique du calme mental tant que cette méditation d'amour bienveillant est pratiquée avec un sentiment de point central. Moi comme centre d'un champ d'amour, etc. ou centre d'une pratique de Tonglen, etc. Alors c'est une pratique dont nous remarquons qu'elle ouvre et élargit l'esprit. Je ne m'y oublie pas complètement mais je vis une paix profonde, un calme profond grâce à cette ouverture du cœur.

Quand il n'y a plus de point central, à ce moment-là elle devient une méditation de la vision profonde, et c'est la même méditation. Enfin, ce n'est plus exactement la même, parce qu'alors, on n'a plus de point central, que ce soit dans l'amour, dans la dévotion par exemple, ou dans quelque qualité que ce soit sur laquelle on médite. On découvre comment l'amour, la dévotion peut couler, sans qu'il y ait un propriétaire.

Vue, vision profonde, c'est la même chose, il n'y a pas un mot qui va vraiment bien. Le terme quiétude, j'aimerais le remplacer par calme mental. Mais le terme vision supérieure, vision profonde, il n'y a pas besoin de le remplacer par autre chose, il convient.

### ***Selon les Sûtras du Mahayana sur la Culture de la foi dans le Grand Véhicule :***

**"Enfant de la lignée de bonne famille, comprends que la confiance des bodhisattvas dans le Grand Véhicule et tout ce qu'ils ont réalisé sur leur chemin, proviennent essentiellement de leur absence de distraction, de la non-distraction (c'est un autre mot pour l'absorption méditative, il faut oublier concentration dans tous ces textes-là) et du fait qu'ils ont discerné la réalité authentique (la façon dont les phénomènes sont vraiment)."**<sup>5</sup>

Ce texte ici nous parle de la confiance. Il s'agit de voir que la confiance est la qualité essentielle sur le chemin. Et la confiance croît en nous en raison des expériences. On a de plus en plus confiance en la nature de l'esprit parce qu'on apprend à la connaître et que la confiance se développe et devient de la certitude. Au début nous sommes inspirés, nous avons d'abord une confiance inspirée, on rencontre un enseignant ou une enseignante qui nous inspire, nous lisons des textes du dharma, cela nous inspire, et nous développons une aspiration, une orientation, et le désir de vouloir réaliser cela aussi. Cela est aussi une forme de confiance, la confiance d'aspiration. Et c'est cela qui oriente notre pratique. Nous commençons à pratiquer, nous prenons refuge, etc., nous écoutons des enseignements. Et notre inspiration, notre souhait de réaliser tout cela, nous conduit à l'appliquer et nous faisons des expériences personnelles dans la pratique, et avec chaque expérience, notre confiance grandit. Nous nous disons : "ah oui, c'est comme cela !" Et nous faisons des expériences dans le domaine du calme mental. Et toujours, quand l'esprit se clarifie, quand il se calme, nous faisons des expériences qui nous

---

<sup>5</sup> Rayons de Lune, p46

permettent de sentir "en fait, j'ai juste besoin de me détendre !" Toujours, quand je m'ouvre et quand je me détends, l'esprit devient calme, clair. Il se calme. Tout ce qui est intérieur, les émotions, nous ne saisissons plus, et nous commençons à avoir confiance en notre propre esprit. Tout cela, c'est toujours dans le domaine du calme mental. Donc, grâce à ce calme mental, nous commençons à avoir confiance dans la détente. Et cela est vraiment merveilleux. Nous quittons toutes les pensées que notre esprit serait stupide, ou que ce serait un esprit qui ne sert à rien, parce que nous nous rendons compte qu'il est totalement fiable. Chaque fois que je m'ouvre, chaque fois que je me détends, il démontre ses qualités fondamentales. Et si là, en plus, nous voyons comment il est vraiment, qu'il n'a pas de substance, qu'il est dynamique, qu'il n'a pas de lieu, que ce qu'on appelle l'esprit, c'est juste la description d'une somme de phénomènes liés à la conscience et à de nombreuses autres qualités, à ce moment-là, notre confiance grandit de plus en plus, jusqu'à ce qu'elle soit suffisamment forte pour que, au moment de la mort, au moment où l'on connaîtra la séparation entre le corps et l'esprit, on ait une confiance totale dans l'esprit. Nous nous connaissons dans notre esprit, nous nous y sentons tellement bien chez nous, dans notre esprit, que nous pouvons lâcher complètement. Nous n'avons plus besoin de saisir quoi que ce soit, et nous pouvons nous ouvrir complètement dans les qualités de l'esprit. C'est la sécurité qu'on appelle la certitude, la confiance, qui est le résultat d'une vie de pratique où on peut mourir dans l'insouciance totale. On sait exactement quoi faire de notre esprit quand on est dans l'état proche de la mort, etc. On a toutes les certitudes. C'est ce qu'on appelle la confiance. C'est un concept très vaste.

**Dès lors, toutes les qualités du Petit et du Grand Véhicule s'obtiennent sous l'action conjointe du fait d'avoir un calme mental sur un point unifié et de la Sagesse qui reconnaît la nature de l'esprit (la nature de l'être).**

Toutes les qualités d'Éveil sont réalisées quand on pratique l'unité (le fait d'être dirigé sur un point avec la sagesse qui discerne tous les aspects de la réalité). Cela est une annonce importante. Toutes les qualités de l'Éveil sont réalisées par la pratique combinée du calme mental et de la vision supérieure. Cela, je peux vous le confirmer. Cela ne veut pas dire que je ressens toutes les qualités, mais tout ce que j'ai développé, je l'ai développé grâce à l'association de ces deux aspects de la pratique. Et cela a l'air d'être l'expérience de tous ceux que je connais, avec qui j'ai parlé, et c'était l'expérience des anciennes générations de maîtres.

Est-ce que nous pouvons réfléchir un peu pour nous demander pourquoi c'est comme cela ? On pourrait se dire, toutes ces expériences, toutes les qualités par exemple, viennent de l'amour ou de la compassion, ce serait la première supposition. L'amour et la compassion, ce sont vraiment des qualités qui s'élèvent quand on se détend et qu'on s'ouvre. Et toujours, quand on sort de cette illusion de la saisie de soi, l'amour et la compassion sont là, naturellement. Même chose pour la joie et la gratitude, etc., toutes ces qualités : la patience, la persévérance, tout ce que vous voulez évoquer. Elles sont juste là. Le calme mental, c'est presque un synonyme d'un esprit, d'un corps-esprit détendu, d'un cœur-esprit détendu. Et la clarté qui découle de tout cela, c'est comme une surface d'eau lisse à l'instar d'un miroir. Notre esprit devient très clair et il peut tout percevoir. Et c'est à cette perception qu'on reconnaît la nature de l'être, et cela dissout les vues erronées. Et quand l'illusion est transpercée, l'illusion de la saisie de soi est dissoute, etc., et on peut comprendre qu'il n'y a pas de soi.

*Kamalashila écrit dans Les étapes de la méditation (troisième volume) :*

**Le Bouddha a expliqué les innombrables et inconcevables absorptions méditatives des bodhisattvas. Cependant, puisque la pratique conjointe du calme mental et de la vision profonde englobe toutes les absorptions, nous décrirons la voie qui les intègre toutes les deux.<sup>6</sup>**

---

<sup>6</sup> Rayons de Lune, p46

Qui intègre les deux en une unité. C'était une introduction au chapitre sur le calme mental et la vision supérieure qui est donc la base de toutes les méditations.

Le chapitre suivant, traite encore des généralités sur le calme mental et la vision profonde. Il s'agit des causes qui créent calme mental et vision profonde.

## **4.2 Méditation sur le calme mental et la vision profonde<sup>7</sup>**

### **4.2.1 Racines du calme mental et de la vision supérieure**

Ce sujet de l'unité du calme mental et de la vue profonde va se poursuivre dans tout le livre. On peut presque dire que ce livre a été écrit pour affirmer qu'il ne faut pas séparer le calme mental et la vue profonde. Les deux vont vraiment ensemble tout le temps. Dans les enseignements en pali, il n'y a pas de séparation. Dans les enseignements du Bouddha, il n'y a pas de séparation entre calme mental et vue profonde. C'est une distinction qui est venue plus tard en fait, avec un commentaire qui s'appelle Visuddhimagga, intégré après coup dans le canon pali, et qui fait cette distinction pédagogique très forte entre le calme mental et la vision profonde. C'est la première indication de cette séparation, de cette distinction.

Une caractéristique clé de l'approche du Mahamudra, c'est de relier les deux parce qu'ils représentent et constituent une unité naturelle. C'est quand l'esprit est calme et naturel qu'il comprend beaucoup mieux la Réalité. C'est toujours quand la Réalité est comprise que l'esprit devient plus clair et plus calme. Cela, c'est très important. Prenez cela avec vous, ne jamais séparer les deux. On ne peut pas arrêter cette vue profonde. Une fois que le calme mental s'installe, la vue profonde s'élève. Et plus on est détendu, moins on suit les schémas de stress. Et c'est pour cela que s'approfondit le calme mental. Et c'est pour cela que nous parlons à ce niveau toujours des deux ensemble.

Dans *le Sutra du Dévoilement du sens profond*, on lit :

- **Bienheureux (Maitreya s'adresse au Bouddha), quelles sont les causes du calme mental et de la vision supérieure ?**
- **Maitreya, elles ont pour cause un comportement éthique parfaitement pur et une vision pure émanant de l'écoute et de la réflexion.**

Les causes communes du calme mental et de la vision supérieure, toutes les formes de Samadhi, sont que notre vie est établie sur ce qui est bénéfique :

- Conduite bénéfique avec le corps. Ne pas voler, ne pas tuer.
- Comportement éthique avec la parole, communication éthique, ne pas mentir, ne pas bavarder, etc.
- Ne pas générer de conflit, de séparation, que la compréhension s'élève, etc.
- Et orienter aussi notre esprit de telle sorte que nous ne le laissons pas partir vers des chemins qui n'ont pas de sens, et que nous le ramenons toujours dans des états d'esprit bénéfiques. Cela est appelé « Shila » et c'est parfois traduit comme « discipline ». C'est une association difficile que cela déclenche chez nous. Nous relions à "discipline" en premier, qu'il faut se reprendre, se tendre. C'est juste valable dans le sens que parfois il faut se ressaisir pour se taire et retenir le corps. Mais tout le reste de ce qu'on appelle "Shila", c'est-à-dire le comportement vertueux, ce comportement rafraîchissant et bénéfique, c'est aussi un grand plaisir, une grande joie d'aller de plus en plus dans les choses bénéfiques et vertueuses. Il ne

---

<sup>7</sup> Rayons de lune - Page 49

s'agit pas du tout de se ressaisir. C'est un cadeau qu'on se fait à soi-même et aux autres. C'est pour cela que je traduis ici *Tsultrim*, le mot tibétain qui veut dire « tel qu'on doit agir », par comportement bénéfique (Shila, en pali). En sanscrit, c'est ce qui est rafraîchissant, ce qui rafraîchit le cœur et l'esprit, contrairement à la chaleur des émotions perturbatrices. Tout ce qui nous aide à rentrer dans cette fraîcheur, c'est la base de la méditation. Sans cette base, nous ne pourrions pas faire de progrès. Quand l'auteur parle de réflexion, ici, c'est plus une contemplation profonde que vraiment une réflexion mentale.

Dans le deuxième point ici, une vision pure ou juste, c'est une vue qui correspond à la Réalité. En fait, pour le Bouddha, c'était important de nous libérer de tous les points de vue, de toutes les vues. Cela, c'est la direction finale. Mais pour arriver là, il faut une direction générale. Cette direction, il est important de savoir de quoi il s'agit dans le Dharma. C'est ce qu'on appelle la Vue avec laquelle on médite, avec laquelle on pratique. C'est la deuxième base nécessaire pour pouvoir « réussir » sa méditation. C'est ce qu'on appelle la Vue. C'est-à-dire comprendre de quoi il s'agit, comprendre aussi pourquoi on fait tout cela. Et donc ces deux – savoir comment on se comporte de façon bénéfique avec le corps, la parole, l'esprit, et savoir de quoi il s'agit, quelle est la direction – ces deux émanent de l'écoute et de la contemplation, la réflexion profonde de ce qu'on a entendu. Donc avec cela, nous rentrons dans une contemplation profonde et l'appliquons sur nous-mêmes.

Par exemple aujourd'hui, vous entendez ces instructions. Cela, c'est écouter. Vous prenez des notes. Vous étudiez le texte. Cela, c'est la première étape. Puis il y a une compréhension intellectuelle. La contemplation, c'est se demander : « qu'est-ce que cela a à voir avec moi en fait ? ». Si je prends tout cela au sérieux, comment est-ce que cela changera ma vie ? Je commence avec ce que j'ai entendu du Dharma, je l'ai bien compris, et je l'applique à moi-même. C'est ce qu'on appelle ici dans le texte « réflexion » et qu'en fait, on appelle en général contemplation.

Je réfléchis aux conséquences que cela aurait si je l'appliquais dans ma vie. L'application – on appelle cela s'entraîner « gom » en tibétain – c'est ce qu'on appelle la méditation. C'est la mise en pratique. Tout ce que j'ai trouvé comme étant correct dans la contemplation (gom en tibétain, bhavana en sanscrit), c'est beaucoup plus vaste que ce que nous appelons la méditation. Ce concept englobe tous les aspects, tous les domaines de notre vie. Bien sûr, nous nous entraînons d'abord beaucoup sur le coussin ou sur une chaise.

**Le vénérable Gampopa attribue les mêmes causes à la naissance du calme mental, mais il rajoute les bénédictions du maître, les connexions favorables (*Tendrel* en tibétain, c'est-à-dire les relations bénéfiques, vertueuses), l'accumulation de mérites (de forces positives) et l'élimination des voiles. Ces causes s'appliquent également au développement de la vision supérieure.**

Gampopa, qui est un célèbre maître du Mahamudra, parle beaucoup de la contribution que la bénédiction amène pour le calme mental et la vision profonde. C'est toujours quand on s'ouvre intérieurement et qu'on laisse entrer le Bouddha en nous, on s'ouvre au fait que ce soit le Bouddha ou le lama qui médite en nous. C'est une étape dans laquelle le « je » se retire, se met en retrait, et on s'ouvre tout simplement à ce que ce soit quelque chose de plus grand, de plus sage que nous qui s'ouvre en nous. C'est ce qu'on appelle parfois la dévotion, c'est une ouverture aux qualités de l'Éveil en nous.

Ce qu'on appelle ici "Tendrel", a une signification très pratique, concrète. Dans les instructions de méditation, il s'agit par exemple de prendre une posture très droite, alignée, d'être assis droit avec le corps, laisser poser les yeux de façon détendue, détendre le ventre, etc. Tout cela crée une relation avec le calme mental et la vision profonde. Cela, ce sont déjà les "Tendrel". On utilise la relation entre le corps et cette expérience de méditation pour obtenir le calme mental et la vision supérieure. C'est pour cela que nous veillons à ne pas trop manger, afin que l'esprit reste vif. Il s'agit de ne pas trop s'habiller aussi, pour que l'esprit reste clair. Et si l'esprit est un peu agité, on peut au contraire s'habiller chaud et manger un peu plus pour se calmer. Tout cela, les "Tendrel", ce sont des relations entre des

facteurs de notre vie comme notre corps, l'environnement, et les conséquences que cela a sur l'état d'esprit. Quand on remarque que nous devenons fatigués et embrouillés, nous pouvons lever les yeux et regarder vers le haut afin que l'esprit soit plus vif. Nous regardons plus loin, par la fenêtre. Et quand l'esprit est agité, nous dirigeons le regard vers le bas, et nous éteignons peut-être un peu la lumière. Nous faisons attention aussi - toutes les histoires de Feng-Shui par exemple – comment est le lieu de méditation, ce que nous avons autour de nous, ce que nous voyons. Tout cela, ce sont des facteurs qui soutiennent la pratique de la méditation quand nous méditons à la maison, dans la nature, etc. La façon dont nous commençons la session, par exemple, commencer par le refuge, etc. Tout cela crée des "Tendrel", crée des relations qui permettent de faciliter le calme mental et la vision profonde. Nous faisons le lien avec toutes ces choses concrètes. Gampopa en parle parce que tant de choses de la vie quotidienne ont une influence sur nous, les rencontres qu'on fait dans la journée, comment on commence la journée, comment on termine la journée. Et tout cela a des conséquences.

Pour l'accumulation des mérites, c'est le fait de mettre en place une force positive en nous. Cela aide la méditation quand on a fait des actions vertueuses, bénéfiques pour nous-même et pour les autres. Être vraiment généreux, prendre soin des autres, les soutenir, faire des offrandes là où elles ont du sens, et s'engager sous toutes les formes possibles pour le bien-être et l'Éveil de tous les êtres. Tout ce qu'on peut faire dans cette direction-là nous aide à entrer dans la profondeur de la méditation. Tout ce qui sape la saisie de soi et qui n'est pas nourri par la saisie de soi, c'est ce qu'on appelle des mérites, cette force positive qui travaille en direction de l'Éveil.

L'élimination des voiles, c'est un grand sujet. Pour nous, cela veut dire très concrètement que nous travaillons avec les états d'esprit que nous percevons comme étant confus. Quand nous sommes confus nous-mêmes, nous nous occupons à éclaircir tout cela, nous aérons un peu les voiles, cela peut être un travail thérapeutique, un travail authentique avec soi-même quand on est honnête avec soi-même. L'exemple classique, c'est la pratique de Vajrasattva, parfois nommée "l'esprit diamant". Nous présentons toutes nos ombres, toutes nos négativités, et nous laissons rentrer la bodhicitta. Nous laissons rentrer l'esprit de l'Éveil, nous le laissons s'écouler. C'est un travail qui consiste à dissoudre les voiles. Mais aussi avec notre partenaire. S'asseoir avec lui, avec elle, et parler sincèrement de nos états d'esprit, et de faire venir l'esprit de l'amour là-dedans. C'est cela le processus concret qui permet d'éliminer les voiles. Quand quelqu'un s'est ouvert, qu'il n'a plus rien à cacher, dans ce cas-là, il est très ouvert dans la méditation. C'est beaucoup plus facile, il n'y a plus rien qui traîne, on peut juste être là. C'est pourquoi Gampopa en parle ici aussi. Ce sont des actions très concrètes que nous pouvons faire quand nous sommes agités ou dans la torpeur dans notre méditation. La cause se situe souvent dans notre comportement au quotidien, comment nous nous comportons avec notre corps, avec nos relations, notre environnement, etc. Tout cela a des conséquences sur notre méditation ou sur notre incapacité à méditer.

Voilà pour ce matin, cela suffit. On va méditer un petit peu. Tellement de mots, on pourrait tous les envoyer sur la lune. Hop ! Ce qui voulait dire en fait : le calme...

### **Méditation**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - " 039 med calme-dedicace.mp3"*

*Pas de retranscription car c'est une méditation silencieuse*

**Méditation du midi - Johann - J3**

---

## **Instructions**

Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "044 instruction.mp3"

### **4.2.1.1 Les 6 conditions favorables pour le calme mental**

Citation du deuxième volume de Kamalashila, *les Étapes de la méditation*.<sup>8</sup>

- **Habiter ou pratiquer en un lieu favorable.**
- **Avoir peu de désirs.**
- **Se contenter de peu.**
- **Renoncer à beaucoup d'activité(s).**
- **Avoir une conduite éthique pure**
- Et puis le plus difficile : **abandonner complètement les pensées dualistes ou discursives : voilà les six conditions favorables au calme mental.**

Cette liste est exactement ce dont nous avons besoin.

Tout d'abord, quand nous voulons entrer en méditation profonde, il faut choisir un bon lieu, un lieu où on se sent bien et en sécurité. À cet endroit-là, on laisse de côté tous les souhaits de ce qui pourrait être mieux. Et puis nous faisons attention à ce qu'il n'y ait pas trop d'activités qui s'infiltreraient sans que nous ne l'ayons forcément souhaité. C'est important de ne pas prendre de projets, pas de contacts extérieurs, de choses qui nous préoccupent, pour que nous puissions vraiment arriver à un certain calme. Pendant toute la vie, nous pratiquons autant que possible avec respect pour tous les êtres vivants dans nos actions. À ce moment-là, notre esprit trouvera facilement la paix, parce qu'il n'y a rien qui va nous agiter, du regret ou des affaires non terminées, de la culpabilité... Il n'y a pas de raison pour cela. Nous nous sommes occupés de tout, nous nous comportons avec les autres de façon que nous puissions vraiment en répondre vis-à-vis de nous-même et vis-à-vis des Bouddhas. Cela est une énorme aide pour le calme mental. Et ce qui reste, c'est le théâtre, le cinéma des pensées, c'est notre feu d'artifice karmique. Il s'agit juste de ne pas se laisser prendre là-dedans.

Ce qui est dit dans le dernier point, *Nam Tok*, cette pensée dualiste, lâchez cela. Tout ce qui est saisi de soi. *Nam Tok*, en fait, c'est un terme en tibétain pour toutes les pensées superflues. En fait, en réalité, toutes les pensées sont assez superflues.

### **4.2.1.2 Facteurs favorisant la vision profonde**

Puis, il y a trois facteurs, qui sont ajoutés, particulièrement pour la vision profonde :

- **Suivre une personne digne de confiance ou avec de grandes qualités (c'est-à-dire un Maître spirituel ou un.e enseignant.e spirituel.le).**
- **Chercher à écouter de nombreux enseignements.**
- **Réfléchir correctement et les contempler de façon juste.**

Ce sont les trois facteurs qui sont associés à la vision supérieure, qui donnent ce soutien dans la vision supérieure. Si nous lisons et contemplons le texte de Dagpo Tashi Namgyal, nous faisons exactement cela. Là, en faisant cela, nous apportons un soutien important à notre pratique de la vision supérieure. C'est-à-dire que dans la journée, avec ces instructions, notre investigation de l'esprit est stimulée et en fait, quand nous méditons nous n'avons pas besoin de continuer cela, cela se fait tout seul, en nous. Ce que nous avons entendu, cela continue à travailler en nous. En nous, il y a comme un radar qui est actif, qui cherche à mieux comprendre. Quand nous remarquons que ce radar est éteint, et que nous ne nous intéressons plus vraiment à la façon dont nous vivons les choses, nous pouvons donner un petit coup de pouce intérieur, nous pouvons nous poser une question, par exemple la question passepartout : « C'est comment d'être ? ». Ou se rappeler : « Qui médite, qui est-ce qui est en train de méditer, là, maintenant ? ». Ou une question ou un rappel : « Et alors, est-ce que tout cela a une substance ? ». Par exemple, d'introduire une méditation sur l'impermanence. C'est juste un petit coup

---

<sup>8</sup> Rayons de lune – page 49

de pouce, tout le reste est déjà couvert par l'intérêt porté aux instructions avec l'intellect, et une fois que nous sommes dans la méditation nous n'avons pas besoin d'en faire beaucoup plus.

#### 4.2.1.3 Conditions pour un lieu de pratique favorable

Habiter ou pratiquer en un lieu favorable, cela veut dire dans un environnement propice où il est facile de se procurer nourriture et vêtements, où ne se trouve aucun être nuisible, aucun ennemi et aucune bête sauvage qui pourrait nous faire peur. Il s'agit d'un lieu plaisant, sain et qui ne provoque pas de maladie, peu fréquenté le jour et peu bruyant la nuit, habité par de bons compagnons qui ont la même conduite bénéfique et la même vue, la même orientation intérieure que le pratiquant, c'est-à-dire nous. Voilà ! C'est la description du « Grünen Baum ! ». On n'a pas besoin d'avoir peur que le plafond nous tombe sur la tête !

Les caractéristiques auxquelles il faut faire attention, pour le dire de façon très concrète : C'est un environnement agréable. Pour les retraites longues, c'est important, c'est bien d'être dans la nature. En fait, on est des êtres de nature, l'être humain est bien dans la nature. C'est bien d'être entouré de vert, de pouvoir sortir et d'être au contact avec les éléments. C'est un des critères qu'on a pris en considération, ici à Raitenbuch, quand nous nous sommes installés.

Que ce soit facile de trouver à manger. Quand on s'est organisé ici, on a le fournisseur bio qui vient nous livrer une fois par semaine, on n'a plus besoin de faire des courses, cela, c'est super ! Et sinon, si ce n'est pas possible, les réduire au minimum. Par exemple, quand nous étions en Dordogne dans la forêt, pendant la retraite, nous faisons la liste des courses et une fois toutes les deux semaines, il y avait des personnes qui faisaient les courses pour nous et cela suffisait. Cela s'organisait, les légumes qui tiennent plus longtemps sont cuisinés en dernier, etc.

Aujourd'hui, les vêtements, ce n'est pas très important, on n'a pas besoin de faire des courses, d'acheter des vêtements pendant au moins deux ans.

Qu'il n'y ait pas d'ennemis, des gens qui pourraient nous faire du mal. Imaginez qu'on ait des voisins qui ne sont pas bien disposés vis-à-vis de nous, à ce moment-là, l'esprit n'arrive pas à se calmer. Quand on fait des retraites au Brésil, on fait attention à ne pas avoir besoin de se préoccuper de la peur des serpents par exemple, on fait attention de ne pas être dans un lieu où ce sera le cas. Ici, en Europe, c'est rarement le cas, mais on fait attention de ne pas avoir besoin de s'occuper de cela. Si par exemple on a des insectes, on peut mettre une moustiquaire à la fenêtre. On peut faire attention aussi, comme en Grèce, de ne pas craindre les scorpions etc. L'idée, c'est qu'une fois qu'on s'installe en méditation, on puisse vraiment se détendre. S'il y en a qui sont habitués à tout cela, cela ne les dérange pas, mais juste prendre en considération que pour certains cela peut être dérangeant.

Il s'agit de faire attention d'être dans un endroit où on se sent bien, où personne ne nuit aux autres. Cela c'est important comme communauté de pratique et de retraite. Et dans cette communauté de pratique, il est important d'avoir tous la même orientation intérieure, qu'il n'y ait pas de conflits sur les points de vue, sur les vues, sur les opinions, etc. Il ne s'agit pas de ne pas respecter le point de vue des autres, mais quand on est en retraite, on n'a pas envie de s'occuper de cela. Ce n'est pas le moment pour mener une discussion et de commencer à discuter de philosophie, des opinions, etc. L'idée, c'est d'aller ensemble dans la même direction.

Dans l'*Ornement des Sutras du Mahayana*, il est dit :

**L'être avisé (ou sage qui veut atteindre des réalisations), qui recherche la réalisation, la recherche dans un lieu favorable où tout est facile à trouver, bien protégé, sain, entouré de bons compagnons, avec de bonnes conditions matérielles pour la pratique.<sup>9</sup>**

---

<sup>9</sup> Rayons de Lune, p50



Peut-être que cela vous étonne que les citations disent la même chose que l'auteur ; en tibétain, cela signifie un bon style. L'auteur montre avec cela qu'il n'a rien inventé. Il ne rédige pas son Dharma. Il se repose sur la lignée de transmission et il appuie tout ce qu'il dit par des citations qui sont aussi accessibles à tous ses lecteurs avertis, ainsi, les affirmations sont souvent répétées deux fois. Parfois avec des petites nuances, avec des accents différents, il faut juste s'y habituer. Il n'est pas là pour nous ennuyer, cela a à faire avec l'authenticité de la transmission. C'est pour dire, oui, ça a toujours été comme cela.

D'ailleurs, j'ai oublié de dire...un lieu sain, sain dans le sens de santé, cela, c'est très important. Par exemple, il ne faut pas que le lieu soit humide. Notre premier lieu de retraite où nous étions, Irène et moi, c'était tellement humide, qu'on a eu des rhumatismes en l'espace de trois ans. Dans les lieux humides, cela arrive très vite. Il faut faire vraiment attention à cela.

L'eau doit être bonne. Quand on pratique longtemps quelque part, ce lieu doit être bénéfique à la santé. Par exemple, il y a des descriptions sur la grotte idéale pour méditer dans l'Himalaya. Il faut qu'elle soit sèche et qu'il y ait un peu d'eau à proximité, bien aérée, etc. Cela, ce sont des indications, parce que tous les lieux ne sont pas adaptés. Il y a des lieux dans lesquels les pratiquants tombent malades quel que soit leur niveau de réalisation. Et donc, en choisissant notre lieu de pratique, il faut faire attention à cela.

#### **4.2.1.4 Conditions pour avoir peu de désir, pour pratiquer le contentement**

**Qu'entend-on par « avoir peu de désirs » ? Ne pas s'attacher à la qualité ou à la quantité de la nourriture ou des vêtements.**

Quand on a les conditions de base, de ne pas être critique au sujet de la nourriture et se contenter facilement de tout, pareil pour les vêtements, c'est sans importance d'avoir des trous dans les vêtements. C'est important de se détendre vis-à-vis de cela.

**Qu'entend-on par « pratiquer le contentement » ? Toujours se satisfaire de la nourriture et des vêtements dont nous disposons, quelle qu'en soit la qualité.**

#### **4.2.1.5 Abandonner les activités**

**Qu'entend-on par « renoncer à beaucoup d'activités » ? D'abord, se détourner des activités néfastes, notamment le commerce, la fréquentation excessive des laïcs ou des monastiques, de l'exercice de la médecine, de l'astrologie, etc.**

Il y a certaines choses qui vous étonnent peut-être. Ici, il s'agit de développer le calme mental et la vision profonde. Il est clair que toutes les activités néfastes agitent notre esprit : culpabilité, doute sur soi, émotions perturbatrices, etc. Quand il faut qu'on réfléchisse à qui on a dit quoi parce qu'on a menti, etc., cela devient juste compliqué.

Un exemple très simple. Quelqu'un qui, pour des raisons compréhensibles a des problèmes d'argent ou qui a peur d'un contrôle fiscal ou quelque chose comme cela, il va avoir du mal à trouver le calme mental et développer la vision profonde. Cela nous inquiète quelque part. Peut-être, lors de notre divorce, nous avons joué un mauvais tour à notre partenaire, cela nous inquiète et on se dit « ah, il y a un truc qui ne va pas là ! Et c'est à des aspects similaires qu'il faut faire attention. Ce sont les perturbations classiques qui peuvent nous agiter.

Ensuite, abandonner le commerce, ce n'est pas que le commerce soit mauvais, mais faire des affaires, faire du commerce, cela préoccupe énormément l'esprit. Il y a des pratiquants qui m'ont demandé s'ils pouvaient s'occuper de leurs actions pendant les retraites. Pour certains, s'occuper de leurs actions prend une heure par jour. Non, ce n'est pas possible, sinon on est toujours préoccupé par l'évolution des cours, les nouvelles de l'économie, etc. Ou alors le commerce personnel, « je te donne cela, tu me donnes cela, etc. », toutes ces pensées, comment on peut tirer un profit d'une situation, tout cela agite

l'esprit, c'est pourquoi c'est mentionné dans ce texte. Vous pouvez comprendre cela, j'imagine. C'est quelque chose qui crée de l'inquiétude ou de l'agitation. Quand quelqu'un rentre en retraite et qu'il doit encore écrire son programme annuel pour toutes ses activités, ou quelqu'un qui veut faire une heure de courriels par jour pour être juste au courant, cela est préoccupant. Parfois, il y a juste un courriel, cela suffit à être déjà préoccupé pendant quelques heures, jusqu'à ce que ce soit calmé.

Puis, ne pas avoir un contact intensif avec d'autres personnes - peu importe si ce sont des laïcs ou pas, être confronté aux questions vitales des uns et des autres, etc. Tout cela aussi cela nous agite. Avoir beaucoup de conversations, recevoir des nouvelles avec les questions de vie des autres, quand on veut approfondir la méditation, ce n'est pas cela qu'on veut. Dans la dernière retraite de trois mois ici, on a vu que les personnes qui venaient pour une semaine avaient besoin de quelques temps pour se calmer avant d'avoir fini de raconter toutes leurs histoires. Pour les autres qui étaient là, c'était un peu difficile de voir quelqu'un qui est à table et qui raconte tout ce qu'il y a à raconter, tout ce qu'il a vécu à l'extérieur, qu'il a besoin de se décharger de cela. Ce sont des personnes avec de bonnes intentions, elles sont juste dans une autre énergie. Elles viennent juste de sortir de cette activité intensive et elles se déchargent, elles déchargent leurs choses et elles ont enfin le temps de parler avec quelqu'un. C'est tout à fait compréhensible, mais ce n'est pas vraiment sensé et évidemment, c'est différent par rapport aux autres qui sont en retraite depuis un mois. C'est pour cela que j'en parle maintenant parce nous aurons cette situation encore plusieurs fois. C'est important de se préparer pour pouvoir faire la transition de façon détendue. Pour les yogis au Tibet, c'était : on ne va pas boire le thé pendant des heures avec les yogis de la grotte d'à côté ! C'est exactement ce dont il s'agit ici. On ne va pas dans la chambre d'à côté pendant les sessions de méditation pour discuter, ce n'est pas de cela qu'il s'agit. C'est ce qu'on appelle en français, « le brassage », on est agité et on continue et d'un seul coup on a de l'émotion, on est confronté aux émotions des autres, pas forcément les nôtres mais celles des autres. Parce qu'en fait, on veut investiguer notre propre esprit et on ne veut pas être confronté à l'agitation. Nous voulons travailler nos propres traces karmiques et si nous avons des impulsions extérieures en permanence, nous ne pouvons pas travailler les processus intérieurs, nous sommes juste assommés par des inputs qui viennent de l'extérieur. Il suffit d'une lettre, d'un courriel par jour, pour arriver à un niveau de saturation et ainsi, toute la retraite est gâchée si on est tous les jours préoccupé par quelque chose d'autre ; on n'arrive vraiment pas dans la profondeur. On peut passer des mois à côté de la pratique parce qu'on est toujours préoccupé par quelque chose. Bien sûr, on peut aussi développer la capacité de laisser être les choses, on n'est pas obligé de s'occuper de tout cela. On n'est pas obligé d'amener tout cela sur le coussin de méditation. Mais cela, pour les débutants, c'est un exercice difficile. Je viens d'entendre quelque chose qui m'a touché, qui me concerne et il faudrait lâcher tout cela, il faudrait laisser tomber en s'installant sur le coussin, cela va revenir tout le temps, c'est très difficile. Jusqu'à ce qu'on puisse lâcher quelque chose complètement, cela revient trois, quatre, dix fois. Cela c'est l'expérience normale.

Puis il y avait également écrit, laisser tomber, arrêter l'exercice de la médecine. Au Tibet ce n'étaient pas forcément des médecins comme chez nous, mais des personnes qui travaillent avec les minéraux, les plantes. Il y a des personnes qui pratiquaient des formes très fines d'astrologie. Tout cela, ce sont des activités excellentes, mais elles nous emmêlent la tête avec notre propre importance. Le point important, ce n'est pas de laisser tomber tout cela, c'est de dire, on est important pour quelqu'un et sans le remarquer, on nourrit notre orgueil. Je suis ceci et cela, j'ai de la valeur pour quelqu'un. On a tous un petit syndrome de l'infirmière ou du médecin et pendant la retraite, on nourrit cela. Pour moi, c'était extrêmement marqué. La première retraite où je n'ai traité personne, même si j'avais fait beaucoup de traitements homéopathiques avant, c'était un tel changement, je ne savais plus qui j'étais. Qui suis-je si je ne suis plus important pour personne ? Toutes mes tentatives de thérapie auprès de ma femme avaient échoué de toute façon, elle avait tous les symptômes et il n'y avait rien qui marchait vraiment. C'était une bonne épreuve pour mon orgueil ! Et plus personne ne demande plus quoi que ce soit. Nous étions assez connus et appréciés. Au début de la première retraite, nous recevions beaucoup de lettres. Ensuite nous recevions de moins en moins de lettres (lors de notre

deuxième ou troisième retraite) parce que nous y répondions moins. À un moment, je ne recevais plus qu'une ou deux lettres par mois. Ainsi, on a le temps d'arriver vraiment à soi. Et on ne sait plus du tout qui on est quand on ne s'oriente plus en fonction du respect et de la valeur que nous donnent les autres, tout ce qu'on construit habituellement. La retraite signifie que tout cela tombe au fur et à mesure du temps. Vous remarquez : je ne peux pas me définir par cela, cela ne m'aide pas dans la mort. Ce n'est pas cela qui m'aide vraiment quand je me confronte à moi-même dans mon propre esprit. Tout cela tombe dès que je suis malade ; ce ne sera plus là quand je vais déménager, quand je n'aurai plus d'amis, etc. Qui suis-je vraiment quand je ne me définis plus par des activités, par l'appréciation des autres ?

#### 4.2.1.6 Observer une éthique pure

**Qu'entend-on par « observer une éthique pure » ? Cela veut dire que l'on respecte fermement les consignes de comportement édictées par le Bouddha (ce n'est pas la morale), en particulier les vœux de libération individuelle et de Bodhisattva et en cas de transgression par inattention, d'appliquer les différents antidotes. À chaque fois, on commence par le regret de ce qu'on a fait.**<sup>10</sup>

Ce sont les bases du Dharma, la base de l'enseignement. Cela signifie qu'on regarde sans cesse : « est-ce que j'ai fait du mal à quelqu'un aujourd'hui par mes actions, par mes paroles et peut-être aussi par mes pensées ? Est-ce que je suis en accord avec l'attitude intérieure, est-ce que je respecte mes engagements, mes promesses ? » Si non, je nettoie, je purifie d'abord cela tout seul et après éventuellement avec la personne concernée. Cela peut aider de le faire aussi avec la personne, c'est ainsi qu'on fait le nettoyage en permanence en soi. Dans le quotidien, on ne remarque pas vraiment les conséquences que peut avoir un comportement néfaste. Quand on pratique de façon intensive, on remarque que cela agite l'esprit, même d'avoir fait du mal à une seule mouche, ce n'est pas dénué de conséquences, cela nous touche, ou si on fait un peu de jardin et qu'on a peut-être blessé un ver de terre alors qu'on aurait pu l'éviter. Ces petits détails nous préoccupent, notre cœur s'ouvre et devient de plus en plus sensible à l'attitude intérieure avec laquelle nous traversons le monde. C'est quelque chose de bien, mais il faut s'en occuper particulièrement, il faut s'efforcer de donner une bonne base à notre comportement pour notre pratique. On remarque aussi comment une seule pensée négative nous ferme, si par exemple nous rencontrons une personne de notre communauté et que nous avons par exemple une pensée d'évaluation négative vis-à-vis de cette personne, nous causons du mal en premier lieu à nous-mêmes, à notre propre cœur. Quand nous avons du mal à être détendu dans la méditation suivante, c'est peut-être à cause de cela. Tout a des conséquences, donc il s'agit de vivre toute la journée avec la Bodhicitta et ouvrir le cœur pour tous ceux que nous rencontrons, pour tous les êtres que nous voyons autour de nous, que nous pouvons entendre, voir.

Les Tibétains ont l'habitude, à chaque fois qu'ils pensent à quelqu'un, de dire OM MANI PADME HOUNG et ils cultivent une attitude bienveillante, ou on peut prendre l'habitude de faire Tonglen avec les personnes de notre entourage et toujours faire cela avec les gens de notre entourage, les gens qui habitent avec nous, de les prendre dans notre cœur. On imagine la personne en face de nous : « de quoi tu as besoin, comment est-ce que tu vas ? » Nous ouvrir et laisser couler cet esprit d'amour entre les deux. On peut faire le ménage comme cela autour de nous, c'est-à-dire avec les pensées vis-à-vis des personnes autour de nous, c'est ce qu'on entend par comportement vertueux.

#### 4.2.1.7 Abandonner entièrement les pensées d'attachement

**Qu'entend-on par "abandonner entièrement les pensées d'attachement ? "**

Tout à l'heure, c'était écrit les pensées dualistes et là, c'est marqué les pensées d'attachement et de désir. **Nous prenons conscience des nombreux effets négatifs du désir dans cette vie et les suivantes, nous abandonnons toute pensée au sujet des petits et grands désirs qui tourne autour et nous nous**

---

<sup>10</sup> Rayons de Lune, p50

**consacrons avec concentration à méditer que toutes les expériences sensorielles déplaisantes et plaisantes, tous les événements de l'existence, de toutes les existences sont éphémères et voués à la destruction. Tout ce qui apparaît, disparaîtra. Et partout où il y a de la rencontre, il y aura de la séparation. On contemple cela de façon profonde.** C'est un antidote contre l'attachement et le désir.

Cela, c'est très important. Une fois que nous avons pris en considération tout le reste, nous aurions, en fait, un espace ouvert et clair pour la pratique. Et puis là, d'un coup, un besoin surgit. Ils sont tous bons et bien. Le besoin de ne pas être seul quand je suis seul, le besoin d'intimité, de partenaire, le besoin de vivre des choses joyeuses, le besoin de ceci et de cela, faire une belle expérience, tout cela c'est beau et bien, nous pourrions nous en occuper quand nous aurons le temps, mais là, nous allons méditer. Et puis c'est important de réfléchir à la question : est-ce que tous ces efforts valent vraiment la peine ? Quand il y a quelque chose à faire, je le fais. S'il n'y a rien à faire, je prends la vie comme elle vient. Tout ce qui est agréable va passer de toute façon, tout ce qui est désagréable aussi. Les relations aussi sont transitoires, il y aura forcément des séparations, au plus tard au moment de la mort ; nous nous détendons là-dedans. On se dit, ok, là, je suis en retraite, donc un moment de pratique intensive, mais au moins pour une heure de méditation et là, il s'agit de lâcher tout cela. Par exemple, si je rentre en retraite de trois ans, pendant trois ans, je ne vais pas trouver une copine, à priori, ou un copain. À ce moment-là, je laisse tomber cela et pendant trois ans, je ne réfléchis pas combien cela serait bien d'avoir un ami ou une amie, cela n'apporte rien du tout. On ne peut pas toujours tout avoir, c'est aussi simple que cela. Quand je décide de suivre le chemin de la pratique, le chemin du calme mental, en même temps, je ne peux pas devenir quelqu'un dans le monde ou avoir une super relation. Cela ne marche pas. Il n'y a personne qui peut m'affirmer que cela marcherait. Cela s'exclut en fait. Parfois, on a la chance de pouvoir aller en retraite avec un partenaire ou une partenaire, c'est super si c'est possible et sinon, on attend jusqu'à ce que ce soit fini. Vous remarquez qu'on parle beaucoup de retraite parce qu'ici ce ne sont pas des instructions pour des séances de méditation d'une heure mais comment on peut trouver le chemin vers l'Éveil. Cela nécessite des pratiques intensives, on peut organiser sa maison pour pratiquer dès qu'on n'a rien d'autre à faire. Mais sinon, Tashi Namgyal, ici, il parle de pratiquants « pur-sang », ceux qui s'engagent complètement dans ce chemin. Il s'agit ici d'absorption, de contemplation, de Samâdhi, au minimum plusieurs jours d'affilée où on peut pratiquer.

#### **4.2.1.8 Suivre un être noble**

**Et qu'entend-on par « suivre un être Noble ou Sublime » ? Cela veut dire avoir un guide ou un ami spirituel vertueux qui nous aide et qui maîtrise lui-même le calme mental et la vision supérieure et qui connaît parfaitement l'importance, les points clés de l'écoute, de la contemplation, et de la méditation.**

Quelqu'un qui comprend clairement ce qu'on veut dire quand on parle des différents aspects de la pratique, comment on fait cela, comment on peut surmonter les obstacles et comment on peut faire des progrès.

#### **4.2.1.9 Chercher à écouter de nombreux enseignements**

**Qu'entend-on par « chercher à écouter de nombreux enseignements » ? Cela signifie cultiver la forme spéciale de sagesse qui naît en écoutant et étudiant les enseignements. Des enseignements, bien sûr qui sont immaculés, qui sont sans défaut, où il s'agit du sens véritable, définitif du Dharma et non des enseignements de sens interprétable, conventionnel et provisoire, qui sont plus ou moins des interprétations personnelles, ou qui se préoccupent juste de donner des définitions.**

C'est quelque chose qu'on peut appliquer pendant une période de retraite si on veut approfondir le calme mental et la vision profonde. Nous prenons des livres du Dharma ou des enregistrements audio dans lesquels il s'agit exactement de l'explication sur la nature de l'esprit, la nature de la réalité, la

vision profonde, le calme mental, etc., et nous nous nourrissons de cela. Tout ce qui distrait l'esprit, tout ce qui est de bénéfice provisoire, tout cela, nous le laissons de côté. Quand je rentre en retraite et que je pratique pendant la journée, peut-être huit ou dix heures par jour et que je passe la nuit à lire un roman, cela n'aide pas vraiment. Cela peut être une solution d'urgence, cela peut être une forme d'aide pour se détendre, mais ce n'est pas ce qui nous aide vraiment. Ce qui aide vraiment, c'est peut-être de lire un court passage d'un texte dans lequel je trouve l'inspiration qui me fait du bien, qui m'incite à aller plus profond dans ma pratique, c'est cette littérature de retraite dont nous avons besoin. Tout le reste, c'est une perte de temps et ce n'est pas juste une perte de temps, le temps de le lire, parce que tout ce qu'on lit a aussi des conséquences et des effets dans le temps et il faut du temps pour que cela se dépose, etc. Et seulement après cela, nous revenons au point du travail intérieur où nous étions avant la distraction. À chaque fois que nous nous laissons aller à des distractions, nous perdons plus de temps que le temps de la distraction en question, parce qu'il faut prendre le temps de libérer complètement l'esprit de ce qu'on a fait. Juste vite, à internet, ok, cela peut être dix minutes, mais avant et après, on est déjà occupé avec cela. Il faut prendre en considération tout cela. Et notre méditation se retarde d'autant, ni plus, ni moins. Et j'ai vu beaucoup de pratiquants qui ont raté leur retraite à cause de cela, mais vraiment, vraiment dommage ! Parce qu'il y avait toujours la sagesse qui manquait pour laisser tomber. Ils étaient peut-être détendus pendant un instant, mais cela nourrissait en fait les voiles. On se préoccupe de tout, mais pas de soi-même et de sa pratique. Et dans la pratique intensive nous essayons d'inverser cela. C'est-à-dire quand nous nous installons pour notre pratique intensive, nous nous confrontons au défi d'être face à nous-mêmes. C'est super dur, c'est normal que quelqu'un ait besoin de quelques mois pour s'habituer à cela. Ce n'est vraiment pas facile, c'est complètement ok d'avoir besoin du temps pour cela. On a besoin de temps pour s'habituer, mais quand même, un jour, au bout d'un moment, il faut y aller, quoi, sérieusement !

#### 4.2.1.10 Contempler correctement

**Et qu'est-ce qu'on veut dire par « réfléchir correctement ou contempler correctement », cela veut dire réfléchir ou contempler le sens des enseignements définitifs, sur le sens véritable en vue d'acquérir une compréhension claire de la vue parfaite de la réalité à l'aide de déductions justes.**

Grâce à l'analyse personnelle, par exemple, l'exemple classique, l'impermanence, on contemple l'impermanence, ok, je rentre là-dedans. Si tout est impermanent et que je suis impermanent, qu'est-ce qu'il reste ? Etc. On passe d'une conclusion à une autre, d'une déduction à une autre, ce sont des chaînes de pensées grâce auxquelles on peut sonder les enseignements et les mettre en relation avec nous-mêmes et si cela a du sens. Qu'est-ce qui se passe par exemple si je ne finis pas l'année, si je meurs avant la fin de l'année, qu'est-ce qui est vraiment important dans ce cas ? Et si cette année, par exemple, j'ai un accident, qu'est-ce que je veux faire avant ? Ou, avec mon intellect, je vais jusqu'au bout de la pensée du non-soi. Ok, s'il n'y a pas de soi stable, j'essaie de trouver ce que cela signifie pour moi, qu'est-ce que cela a comme sens d'avoir un titre universitaire ou un revenu ou une réputation, quel sens cela a de s'accrocher à cela, alors qu'au fond, tout est processus, qu'est-ce que cela a comme conséquences pour moi ? Tout cela, ce sont des déductions contemplatives, il ne s'agit pas de choses très philosophiques, il s'agit d'appliquer, de mettre en œuvre tout ce qui est dans la méditation, dans la psychologie bouddhiste, etc. Il s'agit de l'appliquer à soi-même jusqu'à ce que j'arrive aux limites de la compréhension, en fait ; c'est à ce moment-là qu'on médite, c'est ce qu'on appelle la contemplation correcte. Contempler de façon abstraite, comment est-ce que c'est pour tous les autres, etc., et de ne pas l'appliquer à soi-même, tout cela, ce n'est pas correct. Ce n'est pas la pratique du Dharma. C'est quelque chose qu'on peut faire à l'université, mais c'est réservé à ceux qui se préoccupent de choses abstraites. Mais dans le Dharma, il s'agit de prendre tous les sujets de façon personnelle et ne pas prendre personnel tout le reste...(rires) Nous appliquons tout cela à nous-mêmes et nous amenons le Dharma en nous et nous le laissons s'épanouir en nous.

C'était ce chapitre sur les causes du calme mental et de la vue profonde. J'aimerais bien entendre ce que vous avez comme questions.

## QUESTIONS

*Participant/e : Qu'en est-il de l'exercice physique ?*

C'est très utile. L'activité corporelle, cela peut être une à deux heures par jour, par exemple des prosternations ou du yoga ou similaire. Cela ne conduit pas l'esprit vers un projet. Il ne s'agit pas d'améliorer son record de nombre de prosternations ou de je ne sais pas quoi, par exemple si on va se promener, on ne va pas faire un projet d'explorer le paysage, etc. On fait une balade, on s'assied un moment, peut-être on médite quelque part, mais cela fait partie de la retraite, oui. Les Tibétains n'avaient pas besoin de s'occuper de tout cela parce que les yogis, au Tibet, étaient très en forme. Vous n'imaginez pas comment les yogis au Tibet étaient en forme. Ils faisaient des milliers de mètres en altitude pour se fournir en nourriture et juste aller aux toilettes, parfois, c'était une expérience tout à fait acrobatique. Notre vie à nous n'est pas aussi saine que cela, c'est pour cela qu'il faut y faire attention.

*Participant/e : C'est sur le fait de ne pas se définir par la relation qu'on a aux autres. Pour moi, j'ai le sentiment que je m'associe aux gens avec qui je suis associé émotionnellement, avec qui je ressens un lien, de l'affection etc., et parfois j'ai eu l'impression que cela m'a fait du bien aussi et parfois j'ai défini ma retraite en lien avec une personne.*

Cela, je comprends bien, oui, c'est une façon juste et saine de faire cela. Comme si on prenait les gens avec nous en retraite, c'est aussi une pratique quotidienne de consacrer notre pratique aux gens avec qui on est en lien, de faire des prières pour eux, etc., mais on ne s'engage pas plus que cela dans le contact. Cela sera réservé pour le temps après la retraite. Mais, c'est important de se sentir inclus aussi, d'être inclus et en retraite. On travaille aussi sur le fait de renforcer ce lien, que la Bodhicitta soit de plus en plus forte. Ce lien, cette reliance est de plus en plus forte où qu'on soit. D'abord les étapes que tu as décrites, c'est important de se sentir bien en retraite et puis cela se développe à partir de cela.

*Participant/e : Et pour ceux qui ne peuvent pas faire de retraite de trois mois ou de trois ans, est-ce qu'il y a de l'espoir pour eux ?*

Là, c'est à toi de voir. Tu vis dans un centre de méditation et tu sais que ce n'est quasiment pas possible de faire une vraie retraite tant qu'on est dans l'activité. Il faut juste prendre le temps et faire des retraites courtes. Cela peut être déjà très efficace si on a déjà toutes ces conditions, même en une semaine, on peut déjà aller très profond. Sur la durée de la retraite, il n'a rien dit, vous avez remarqué ? Il n'a pas du tout parlé de durée. Moi j'étais très frustré, j'étais deux ans en retraite avec Irène et puis un jour il y a un Polonais qui est arrivé, il s'est installé en retraite et il a fait le Guru Yoga et il a reconnu la nature de l'esprit comme cela, d'un seul coup, beaucoup de dévotion, il s'est installé et hop, quelques mois et ça y est ! Et nous, on avait fait des entretiens avec lui, avec Guendune Rinpoché en retraite et chez nous, cela n'avait pas fonctionné encore ! On ne peut pas savoir. C'est comme cela. Et parfois, j'ai déjà vu des processus très courts. Il faut quand même savoir que l'intégration elle, elle a besoin de temps. Les réalisations, les expériences peuvent venir très rapidement mais l'intégration de tout cela, cela peut prendre toute une vie, avec tout ce qu'il y a autour. Ici, on est vraiment des pratiquants 24 h sur 24. Que l'esprit s'ouvre, cela peut se faire assez rapidement et voir comment cela s'installe, comment on vit cela, cela prend vraiment du temps. Personne ne peut raccourcir ce temps-là. Il y a des gens qui font facilement cette expérience d'ouverture et qui en parlent facilement, mais qui sont en fait toujours pris dans la souffrance. Ils n'ont pas réalisé vraiment l'intégration de tout cela. Mais vous pouvez simplement vous préparer au fait que cela prend toute la vie de pratiquer comme cela. Ce n'est pas possible autrement, cela n'a pas de sens. Même si on va travailler, notre travail devient notre pratique, notre relation devient notre pratique, nous pratiquons de façon formelle le plus possible. Il ne s'agit pas de s'imaginer qu'on va y arriver comme cela, qu'on va arriver à une réalisation

solide. Il faut une pratique intense, même si les premières réalisations sont données ou offertes, comme cela, spontanément. Au milieu de la vie active, l'esprit peut s'ouvrir aussi, et tout est clair comme le soleil. Si là on pouvait continuer à pratiquer, ce serait super ! La façon dont on enseigne ici le Dharma, ce n'est pas de faire des expériences intensives dans des retraites intensives courtes, etc., mais plutôt d'intégrer tous les aspects du soi, tous les aspects de l'être dans toutes les expériences, dans toutes les situations de la vie. Contrairement à des retraites très strictes qui sont pratiquées ailleurs, ici on préfère y aller plus doucement, mais on préfère préserver cette pratique sur des durées longues. Par exemple les sesshins, les sesshins les plus longues dans le zen sont de trois mois, on ne peut pas faire un tel sesshin toute la vie, on ne tient pas. Une retraite de Vipassana, dans le style classique de dix jours, ne peut pas être pratiquée pendant toute la vie. Il y a besoin d'ouverture pour plus de choses en nous, avec la même intensité et cela, toute la journée, mais de façon beaucoup plus détendue. Et c'est cela que les Tibétains ont vraiment compris, de créer des situations de vie de différentes façons, de façon que tout notre être soit inclus dans la pratique, dans le processus de pratique et aussi la parole, et aussi la sexualité, et aussi manger, danser, chanter, etc., tout est inclus dans la pratique. Vous avez probablement conscience de cela et vous avez probablement envie de cela ici. Et si cela ne vous convient pas, vous irez probablement chercher ailleurs. C'est super d'avoir vraiment toutes ces traditions différentes du Dharma. Mais je ne veux pas vous raconter des histoires, si on pratique peu, on va avancer un peu.

## **4.2.2 Abandonner les voiles empêchant d'accéder au calme mental et à la vision profonde<sup>11</sup>**

### **4.2.2.1 Reconnaître les obstacles : éliminer les voiles**

Ici, dans le texte français, on a le mot obstacle, mais ce n'est pas juste, ce sont vraiment les voiles, éliminer les voiles du calme mental. D'abord, reconnaître les voiles et voir quand ils sont identifiés, quand ils sont là.

Dans *le Sutra du dévoilement du sens profond*, on lit :

**Bienheureux, parmi les cinq voiles, lesquels entravent en fait, le calme mental ? (on parle des cinq voiles de la méditation), lesquels entravent la vision supérieure, lesquels entravent les deux à la fois ?**

**Maitreya, l'agitation et le regret font obstacle au calme mental. La torpeur, le sommeil et le doute obscurcissent ou voilent la vision supérieure. Le désir et la malveillance entravent tant le calme mental que la vision supérieure.**

Je vais ajouter une explication brève.

C'est sûr qu'un esprit agité empêche le calme mental. Cela, tout le monde le sait. Tout ce qui nous agite, le regret, ici, c'est un regret qui agite l'esprit, où on regrette des choses passées, des actes que nous avons commis, ce que nous n'avons pas fait, ce que nous n'avons pas voulu faire. Cela n'a une fonction positive que si cela nous permet d'avouer quelque chose, de se réparer, etc., et voilà c'est bon. Tant qu'il y a les regrets, la culpabilité, etc., tout cela c'est très agitant pour l'esprit et cela empêche le calme mental.

La torpeur ou l'opacité mentale, évidemment, empêche la connaissance véritable. Ce n'est pas forcément un obstacle pour le calme mental. On peut être conscient à quel point on est dans l'opacité et être dans l'opacité de façon non distraite pour de vrai !

Évidemment, le sommeil, ce n'est pas une super condition pour la vision profonde.

---

<sup>11</sup> Rayons de lune, page 51

Le doute, quand on parle de doute, ici, c'est quelque chose de très spécifique. C'est un des Kleśas de base, un Kleśa racine, un obscurcissement émotionnel qui fait partie des six obscurcissements de base dans l'Abhidharma. C'est un esprit qui oscille, qui ne trouve pas la confiance. Ici le doute, c'est le contraire de la confiance et le contraire d'une vision claire. C'est une forme névrotique d'un doute qui remet en question sans cesse notre propre vécu. Est-ce que j'ai vraiment vécu cela comme cela ? Est-ce que c'était vraiment comme cela ? C'est vraiment cela ? Est-ce que vraiment, il n'y a personne ? Est-ce que c'est vraiment la détente qui permet de calmer l'esprit ? À chaque fois, il faut vérifier à nouveau et on ne peut construire sur rien. Tout est remis en question en permanence, bien que l'expérience ait déjà été faite. C'est une forme de doute qui empêche de construire, sur les expériences déjà faites, comme si à posteriori, nous cassions tout à chaque fois, nous sapions tout ce que nous avons déjà fait. Et dans beaucoup de relations, il y a cela, on ressent de l'amour et puis on doute de cet amour. Il y a beaucoup d'exemples. On a confiance, mais on doute de sa propre confiance. On se demande si cela marche vraiment. On parle ici de ce doute névrotique. Il y a un doute sain, le doute qui permet d'avancer dans l'exploration, de se demander est-ce que c'est vraiment comme cela ; c'est un doute constructif, qui permet de voir en profondeur mais qui ne remet pas en question ce qu'on vient d'expérimenter. Le doute sain est un moteur pour avancer, parce que nous remettons en question les dogmes, les vues sur la réalité, etc. Nous avons besoin de ces remises en question. Mais les expériences sûres que nous avons déjà faites, il ne faudrait pas les remettre en question par des doutes névrotiques, sinon, nous n'avancons pas. C'est pour cela qu'ici le doute est présenté comme un obstacle très fort pour la vision profonde.

Ce qu'on décrit ici comme le désir, c'est en fait, le désir du désir. Cela décrit cette agitation intérieure, cette aspiration intérieure, de chercher quelque chose d'agréable, même si l'agréable, c'est assez interchangeable. Ce n'est pas le désir de quelque chose de précis, c'est plutôt que nous sommes emprisonnés dans le processus du désir. Cela dérange vraiment, cela empêche d'avancer, de développer la vision supérieure.

Puis, on a la malveillance. C'est une forme de colère et de haine où nous souhaitons des choses négatives, où nous sommes vraiment remontés contre quelqu'un. Évidemment, cela perturbe la vision supérieure et le calme mental.

#### 4.2.2.1.1 L'esprit agité

**Le compendium de l'Abhidharma dit :**

**Qu'entend-on par agitation ? Une disposition mentale instable (où on n'est pas en paix, où c'est non paisible) qui consiste à convoiter ce qui paraît bon ou agréable. Être agité, c'est dans la catégorie du désir, de l'attachement, cela interrompt le calme mental.**

Et il y a un message très important dans cette citation. Ce sont des définitions de l'Abhidharma très compressées. Quand je suis agité - ce qui m'arrive aussi -, je sais qu'il faut que je recherche à quoi je suis attaché, quelle est ma saisie ? À un endroit ou un autre, il y aura une saisie, un attachement. Dans l'agitation de l'esprit, il y a toujours un attachement quelque part, une saisie. Je vous recommande de le faire pour vous, quand vous êtes agité et que vous ne vous calmez pas : où est l'identification, où est l'attachement, où est la saisie, où est le désir ? Là, vous trouverez toujours quelque chose. Il y n'a pas d'esprit agité s'il n'y a pas ce processus de saisie, d'attachement. Vous regardez dedans et là, vous le trouverez. Vous pourrez amener votre conscience là-dedans. Il ne s'agit pas de l'objet de la pensée, il ne s'agit pas de voir ce qui nous agite visiblement, en apparence, il s'agit de voir comment nous, nous réagissons vis-à-vis de cet objet. Quelle est notre attitude, notre disposition vis-à-vis de ce problème, ou de ce projet de vacances, ou de mon partenaire ? Il y a toujours des saisies, des attentes, des identifications. Et c'est à cela qu'il faut se confronter.

Donc, s'il y a un problème du « Grüner Baum » qui m'agite, je me dis : « pourquoi est-ce que je me prends autant au sérieux ? Où est-ce que je m'identifie ? Pourquoi est-ce que je ne peux pas "être" »



simplement et m'occuper de la solution plus tard ? Qu'est-ce qui se passe en moi ? Où est-ce que cela coince ? Il n'y a pas d'esprit agité sans le phénomène de l'œillet et du crochet. Il y a des thèmes, des sujets dans notre vie, c'est comme des œillets qui circulent comme cela partout. Ils sont tout le temps là. Et hop, à un moment, il y a un crochet, il y a quelque chose qui coince. Cet attachement, cette identification nous permet, une fois qu'on l'a vue, de lâcher et de pouvoir laisser tomber les problèmes, les objets du rejet, du désir, etc. Tout cela n'a pas d'importance. Ils peuvent être comme ils sont. Il n'y a personne qui s'emmêle dans tout cela, qui s'accroche. C'est cela notre problème. Il ne s'agit pas de surmonter tous les problèmes pour enfin se mettre à pratiquer. Il s'agit de méditer, de pratiquer dans un monde imparfait, de pouvoir vivre dans un monde imparfait. Le monde ne sera jamais parfait. Si on veut commencer à faire le ménage dans le Saṃsāra avant de commencer à pratiquer le calme mental, cela n'arrivera jamais. C'est notre excuse permanente pour ne jamais méditer. C'est parce que le Saṃsāra n'est pas assez bien. C'est le prétexte que nous prenons en permanence et cela ne va jamais arriver. Cela n'arrivera jamais, il n'y a pas de monde parfait. Il s'agit d'être en paix avec le monde tel qu'il est. Parce que nous ne sommes plus agités quand nous sommes en paix avec le monde, le monde peut être comme il est, nous allons travailler dessus, etc., pour aider les êtres autant que possible, les amener à l'Éveil. Mais ce n'est pas le monde qui est responsable du fait qu'il y ait de la souffrance, c'est l'attachement qui est responsable de la souffrance et c'est à moi de travailler sur mon attachement. C'est cela, ma mission. Celui qui ne connaît pas le calme mental doit peut-être se demander s'il n'y a pas un petit peu d'attachement dans tout cela et chercher les causes de cet attachement. Si aujourd'hui j'ai résolu un problème et que c'est parfaitement résolu, l'esprit va chercher un autre problème.

**Attirée par un objet désirable, la pensée vagabonde empêche le maintien du calme mental, de la stabilité mentale.**

#### 4.2.2.1.2 Le regret

À propos du regret, le même texte dit :

**Le regret, c'est une pensée vertueuse ou non-vertueuse sur des actes que nous avons accomplis avec ou sans intention ou que d'autres ont accomplis (c'est-à-dire pas nous-mêmes). Il entre dans la catégorie de l'ignorance.**

**Il y a aussi des pensées neutres au milieu. Il s'agit d'actions qui ont été faites au moment opportun ou pas, des pensées qui ont du sens ou pas. Et toutes ces réflexions sur les actions empêchent l'esprit de se stabiliser.**

Le regret peut être très bénéfique comme déjà mentionné, mais parfois il nous embrouille davantage, des sentiments de culpabilité montent. Cela, c'est une forme non-bénéfique de regret. Parfois, nous glissons par-dessus sans nous impliquer. Tout cela en fait est un manque de conscience. Quand nous voyons clairement là où cela a « dérapé », nous décidons de changer cela, de l'arrêter, nous travaillons sur le schéma qui nous a fait faire des choses négatives et cela, c'est bon pour l'esprit. C'est cela la conscience pleine. Dans le manque de conscience, nous ne voyons pas vraiment la situation. Par exemple, on se plaint, on est dans le regret, la culpabilité, sans vraiment se concentrer dessus. Cela peut durer toute notre vie dans ces sentiments de culpabilité, de regret, etc. C'est complètement stérile.

**Quand on pense à une action accomplie par nous ou pas et qu'on s'attarde à juger ce qui est bien ou mal, ce qui convient ou pas, si cette action était sensée ou pas, cela, c'est vraiment une entrave au calme mental.**

C'est presque toujours une pensée sur le passé. Cela peut même être le fait que nous regrettons une pensée négative, parfois personne ne l'a même remarquée. Mais cette forme de regret, elle tourne autour de quelque chose qui est passé, qu'on l'ait accomplie ou pas et de façon névrotique, cela tourne en rond et cela nous vole notre calme intérieur. S'il y a quelque chose à changer, nous le faisons et puis c'est fini, basta ! Après, c'est bon, quoi !

Le regret a une fonction saine de nous rendre conscient de quelque chose qui s'est mal passé. Il faut changer la disposition intérieure mais pas passer notre temps à s'occuper de cela. La pratique de Vajrasattva, Dordjé Sempa, le Mantra des cent syllabes, est une des pratiques préliminaires au Mahamudra pour se débarrasser de tous ces sentiments de culpabilité, de regret, etc. Nous allons avec cette pratique dans tous les domaines où nous n'avons pas agi comme il faut, où nous avons fait du mal à quelqu'un, où nous avons agi sans respect. Chacun de ces domaines reçoit la lumière de la conscience, nous travaillons avec les quatre forces : regretter, s'engager à faire différemment, inviter la Bodhicitta et travailler le schéma à la racine, et puis c'est fini ! Et puis nous terminons la session des cent syllabes en dissolvant toutes les culpabilités, nous devenons un avec Vajrasattva, nous sommes libres, sans sentiment de culpabilité. Ce sont les conditions idéales pour pratiquer le calme mental et la vision profonde.

#### 4.2.2.1.3 L'opacité mentale/la torpeur/le sommeil

En ce qui concerne l'esprit opaque, le texte dit :

**L'opacité rend l'esprit non flexible, non souple, parce que l'opacité mentale entretient les six perturbations mentales principales et les vingt perturbations mentales secondaires. Elle rentre dans la catégorie de l'ignorance ou du manque de conscience.**

Regardez ce qui se passe dans les moments où l'esprit est opaque. Au début, on a juste l'impression de quelque chose d'un peu flou, peut-être un peu embrumé, mais dans ce brouillard-là, sans que nous le remarquions, il y a d'autres sentiments qui viennent de nos processus karmiques et, comme il y a un manque de clarté, nous sommes induits en erreur, et ces sentiments se développent sous la protection de l'opacité mentale. Lorsque nous remarquons quelque chose, c'est déjà trop tard. Ils se sont glissés dans l'esprit opaque. C'est pour cela qu'on dit que l'opacité mentale entretient et favorise les six perturbations principales et les vingt secondaires, et c'est un état de peu de conscience. C'est pour cela que cela arrive ainsi.

Dans le *Trésor de l'Abhidharma*, on dit :

**L'opacité mentale est une pesanteur physique et mentale qui alourdit tout notre être.**

**Le corps et l'esprit qui pèsent nous privent de cette souplesse. Elle entre dans la catégorie de l'ignorance.**

On va souvent parler de cette flexibilité, de cette souplesse. La flexibilité de l'esprit, c'est la qualité centrale qui augmente avec la pratique du Dharma. Tout mène à cela, en fait, à l'ouverture du cœur, l'ouverture de l'esprit, tout ce qui permet que l'esprit redevienne plus souple pour qu'on puisse l'appliquer à n'importe quelle tâche. Le calme mental augmente la flexibilité de l'esprit. Si le calme mental ne fait pas cela, ce n'est pas le calme mental dont on parle. À ce moment-là, c'est l'opacité mentale. Ok, c'est calme, mais ce n'est pas souple, c'est comme cela que vous pouvez faire la différence. L'esprit qui n'est pas disposé à résoudre les tâches qu'on lui demande, ce n'est pas un esprit qui est dans le Shamatha ou le Shiné. Il est comme dans une impasse, il est inflexible.

Tous les processus qui conduisent à l'Éveil rendent l'esprit plus souple, plus mobile. On peut utiliser l'esprit de plein de façons différentes. C'est LE critère central de progrès de la pratique.

Est-ce que l'esprit est plus détendu, plus coulant, plus souple ? Quand je sens du désir, de l'attachement, je vois que l'esprit se rigidifie ; pareil dans la colère. Quand je m'identifie à mes opinions, à ce moment-là, ma mobilité mentale diminue également. Quand je ressens de la joie, de la compassion, de l'amour, cela augmente.

Toutes ces qualités, qu'on appelle les Paramitas ou les qualités de l'Éveil, ont quelque chose en commun. Elles sont l'expression de cette mobilité intérieure, de cette souplesse intérieure. Plus l'esprit est libre et léger, plus il peut réfléchir, il peut tout faire, en fait. Il peut laisser tomber quelque chose, il peut aller dans l'activité, il peut rester assis. L'esprit est souple, il est libre. Il n'est plus soumis aux tensions intérieures, aux pulsions intérieures, que nous appelons Dukkha, le stress. Toutes ces pratiques conduisent à augmenter la souplesse de l'esprit et à diminuer les tensions et grâce à cela, nous nous sentons nous-mêmes aussi plus libre dans le corps et dans l'esprit.

**Cette pesanteur empêche le corps et l'esprit de fonctionner normalement. Puisque torpeur et somnolence (ou opacité) sont synonymes, la somnolence ne fera pas l'objet d'une explication distincte.**

Kamalashila écrit dans les *étapes de la méditation* :

**Sachez que l'opacité apparaît lorsque l'esprit ne perçoit pas distinctement son objet, sa référence intérieure.**

L'opacité mentale est présente quand je n'arrive pas à penser clairement, quand je ne suis plus focalisé. Les perceptions sensorielles ne sont plus tout à fait aiguës. Les sens sont un peu empêchés, je n'arrive pas à visualiser, l'esprit est trop opaque pour pouvoir avoir une visualisation claire. Tout cela, c'est une expression du fait que la chose sur laquelle j'oriente mon esprit, je ne la vois pas clairement, je n'arrive pas à rester dessus. Cela, c'est un signe d'opacité mentale.

**Comme c'est le cas pour un aveugle ou une aveugle, ou une personne qui entre dans un lieu obscur, ou quelqu'un qui ferme les yeux.**

Quand on a les yeux ouverts, on y voit clair et quand on ferme les yeux, on n'y voit plus. Quand on rentre dans une pièce sombre, où il n'y a pas de lumière, on n'y voit rien. L'opacité mentale, c'est exactement cet état d'esprit, là où on ne voit pas, là où on ne voit plus bien.

**Le manque de netteté de l'objet de concentration, qui résulte de l'apathie physique et mentale, n'est pas le même défaut que la torpeur.**

On peut aussi faire la distinction entre cette opacité mentale et ce trouble mental, en fait, trouble dans le sens d'une eau qui est trouble.

Il y a des perceptions quand on est détendu qui peuvent être des perceptions floues de certaines choses. Quand on se détend, quand on lâche prise, on peut ressentir de façon provisoire une perception un peu floue, parce qu'on n'est plus aussi concentré, focalisé. C'est un certain prix qu'il faut payer d'abord quand on lâche prise et quand on se détend. Mais cela, ce n'est pas l'opacité mentale. L'esprit reste souple, mais quand il n'est pas encore complètement détendu, c'est comme si on voyait un peu flou. Quand on continue à se détendre, l'esprit devient de plus en plus clair, encore plus clair qu'avant. C'est un voile provisoire qui s'élève, parce que la détente n'a pas encore été totale.

Encore une citation de l'*Abhidharma* :

**Qu'est-ce que le sommeil ?**

**Quand on dort, on arrête de penser. Que ce soient les pensées positives, négatives ou neutres, opportunes, inopportunes, etc. Tout cela s'arrête. Le sommeil, c'est une non-action. C'est le fait de ne pas être actif. Et ici, on le met dans la catégorie du manque de conscience car le sommeil entretient cette non-souplesse. C'est la même chose que l'assoupissement. Cela interrompt les fonctions cognitives, ce qui conduit dans la méditation à ce qu'on perde notre point de référence, quel qu'il soit.**<sup>12</sup>

Quand on veut méditer, quand il y a de la torpeur ou de l'assoupissement ou du sommeil, notre méditation est terminée. Cela interrompt ce processus de présence claire.

#### 4.2.2.1.4 Le doute

**Qu'est-ce que le doute ? C'est le fait d'avoir deux pensées contradictoires à propos des vérités, à propos de ce qu'on a reconnu comme vrai et qui empêche l'esprit de se diriger vers la vertu ou ce qui est bénéfique.**

De façon classique, on peut voir les quatre vérités des Nobles ou les quatre nobles vérités, ou les quatre connaissances que le Bouddha a abordées dans son premier enseignement. Il y a la souffrance, il y a

---

<sup>12</sup> Rayons de Lune, p52

des causes à la souffrance, il y a la fin de la souffrance et il y a un chemin qui amène à la fin de la souffrance.

Le doute dont on parle ici, c'est le suivant : en fait, je souffre ou peut-être que je ne souffre pas...ok, je suis assez stressé, d'accord, ou peut-être je ne suis pas vraiment stressé. Donc, le doute sur le premier état, est-ce qu'il y a du stress ou pas ? Et puis, on découvre, ok, d'accord, ok, je suis stressé, d'accord, peut-être que c'est normal, peut-être qu'il n'y a pas de cause à tout cela. Peut-être que j'ai besoin de cette saisie de soi. Et là, de nouveau, pff, on est parti, quoi ! On produit une pensée de reconnaissance, on reconnaît les choses, on admet les choses et puis on les nie, etc. Cela, c'est un processus de pensée discursive et contradictoire ; pour certains psychotiques, c'est très fort. Une pensée négative et une pensée qui tombe dans l'opposé tout de suite, confiance et doute tout à la suite. C'est présent dans chacun d'entre nous d'une façon ou d'une autre et c'est bien de travailler là-dessus, de détendre cela, de sortir de ce cinéma-là. On a notre troisième compréhension, on a découvert un moment de pure détente aussi. Ah, cela doit être cela, ou peut-être pas. Ce n'est pas possible, non, non, non, non, ce n'est pas possible ! Vous avez remarqué ? On ne peut construire sur rien, on ne peut avancer sur rien. On pose un truc et le contraire tout de suite après. On remarque qu'est-ce qui nous fait du bien, donc ce qui est le chemin pour sortir du stress par exemple, cela me fait du bien de faire ceci et cela, et puis d'un seul coup, il y a le doute quand même. Non, non, non, je ne devrais pas le faire, non, non, non. Non, c'est certainement un mensonge et donc, à cause de cela, on n'arrive pas à explorer vraiment, à examiner vraiment et à avancer à partir des choses qu'on a comprises. Il y a toujours le sol qui se dérobe sous nos pieds et la base qui n'est pas solide. C'est le sixième kleśa-racine et Bouddha a dit que c'était un obstacle très fort à l'Éveil et il faut vraiment s'en débarrasser. Il faut apprendre à faire confiance à notre propre expérience et à lui donner de la solidité. Une fois, ces doutes vont s'élever et on va les regarder de façon très détendue, on va les nommer peut-être, on va nommer notre expérience, c'est pour cela que c'est bien d'être en échange avec les autres, parce que ce doute sur soi, un peu névrotique, il diminue un peu.

**Le doute témoigne souvent d'un dilemme sur les deux aspects de la réalité - la réalité superficielle et la réalité ultime - ou lorsqu'on remet en question les quatre vérités des êtres Nobles.**

Donc, reprenons notre bol tibétain. Au niveau relatif, au niveau de la réalité relative, ok, ce bol, il existe, je peux même faire un son avec cela. Et tout le monde le voit. Comment est-ce qu'on peut prétendre que ce ne serait que de l'esprit ? Et notre compréhension fait comme s'il n'y avait que l'un ou l'autre, alors que c'est les deux. Le doute, cette pensée oppositionnelle, nous maintient enfermés dans un « cela ou cela ». Il ne voit pas que peut-être les deux ou peut-être même une troisième dimension sont vrais à différents niveaux. Ok, concrètement, le bol, ce n'est juste que de l'esprit, c'est un esprit mental, pour chacun d'entre nous. Et pourtant, au niveau relatif, grâce à des conditions, etc., le bol, il est vraiment là et on peut se casser le crâne avec s'il faut, donc c'est très concret. Il ne s'agit pas de nier cela.

Ce truc : « cela et cela », cette forme de pensée permet de se débarrasser des doutes. On prend des attitudes où on dit ok, cela pourrait être les deux. Voyons voir, peut-être qu'il peut y avoir les deux, peut-être que cela ne s'exclut pas et c'est cela qui nous permet de sortir de cette pensée contradictoire. Et de nouveau, la flexibilité de l'esprit nous aide à ce moment-là. En fait, le doute, c'est aussi une expression de ce manque de flexibilité, manque de flexibilité à pouvoir accepter plusieurs vues différentes en même temps. Il veut choisir alors qu'on peut tout avoir en même temps. Par exemple, la vue, dont on parle souvent, je suis un être limité dans le Saṃsāra, ce qui signifie que, depuis le point de vue du doute, je ne peux pas devenir un Bouddha. Et pourquoi est-ce que je ne peux pas être un être limité dans le Saṃsāra et devenir un Bouddha ? Notre compréhension n'arrive pas à associer les deux, et c'est soit l'un, soit l'autre. La pratique de yidam ou de Tara ou de Tchenrézi, on se hisse dans la représentation : « Ah, je suis Bouddha », (mais non, hé, c'est bon, laisse tomber, hein ?) » Toi, avec tes émotions et tout, et tu t'imagines que tu es un Bouddha ? » C'est exactement de cela dont on parle. C'est cela, la fonction de s'être attaché à une vision en fait. On n'a besoin de rien créer, la nature de Bouddha est là, mais pourtant on est déjà bien perturbés. Pourtant, l'un n'exclut pas

l'autre. C'est bien de l'expliquer de façon un peu plus détaillée. Comme cela, vous pouvez expérimenter un peu avec cela.

**Le doute s'immisce dans l'esprit du pratiquant et le fait hésiter sur le but de la pratique. Il introduit une incertitude quant à son accomplissement, la réalisation, ou son échec (accomplissement ou échec de la pratique). Il freine ainsi tout élan dans la pratique.**

On perd complètement notre élan et on n'arrive pas du tout à pratiquer. Cela, c'était la fin de ce passage sur le doute.

Ici, on est dans les explications. Aujourd'hui, on a passé les causes qui favorisent le calme mental et la vue profonde et là, on est dans le passage dans lequel il s'agit de voir ce qui fait obstacle au calme mental et à la vue profonde. C'est bien d'avoir les deux. Mais chacun de ces points doit être considéré personnellement ; il faut identifier cela en nous. Tout cela, c'est une description de nous, de chacun d'entre nous. Toutes ces choses-là, on les a en nous. En tous cas, moi, toutes ces choses-là, je les ai dans mon esprit, je les ai expérimentées dans mon esprit, sans cesse. Et cela se dissout aussi, mais seulement quand on se tourne vers cela, quand on s'y consacre. Donc, ce serait bien, si dans votre chemin de pratique, vous pouviez considérer ces facteurs qui favorisent la méditation et qui voilent la méditation, si vous pouvez les examiner et les identifier quand ils sont là. L'exercice qui rend cela possible, c'est nommer ces voiles quand ils s'élèvent : ah, ok, torpeur, somnolence, ah ok, opacité, ok, esprit agité, ok, le doute. Cela permet déjà de se désidentifier un petit peu. On va utiliser la distance de l'observateur pour ne pas être collé à notre obstacle, ne pas être identifié à cet obstacle. Et puis on verra après les moyens qui sont expliqués plus tard dans le livre.

J'aimerais bien méditer encore cinq minutes avec vous, avant de passer la main aux deux autres Lamas.

### **Méditation**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "045 med dirigée.mp3"*

*Méditation silencieuse*

*Méditation du soir - Johann - J3*

*Méditation du soir - Heiko - J3*

---

### **Jour 4**

*Méditation du matin - Heiko - J4*

---

### **Instructions**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "062 instruction.mp3"*

Voyons où nous nous sommes arrêtés hier. On avait parlé des voiles qui rendent difficile la méditation. Et puis le dernier, c'était le doute. Ces pensées contradictoires.

#### 4.2.2.1.5 Le désir<sup>13</sup>

**"Qu'est-ce que le désir ? C'est la soif de posséder un objet convoité par l'esprit."**

Nous voyons quelque chose qui suscite un désir en nous et ce désir continue et se transforme en un désir qui nous accompagne pendant longtemps.

---

<sup>13</sup> Rayons de lune, page 53

#### 4.2.2.1.6 La malveillance

**"Quant à la malveillance, c'est l'intention de nuire à autrui, par aversion ou jalousie."**

C'est facile à comprendre, c'est pour cela que je continue directement.

#### 4.2.2.1.7 Les 5 formes de distraction

*"Le sūtra du dévoilement du sens profond"* fait état d'autres obstacles au calme mental et à la vision profonde.

**- Bienheureux, combien de formes de distractions mentales risquent de perturber le bodhisattva qui s'applique au calme mental et à la vision profonde ?**

**- Cinq, Maitreya : la distraction de l'application mentale (d'être occupé par l'esprit), la distraction extérieure, la distraction intérieure, la distraction liée aux caractéristiques (aux signes), et la distraction due aux mauvais penchants."**

Ce sont les cinq formes de distraction.

Le même sūtra explique ainsi :

**- "Maitreya, la distraction qui vient de préoccupations mentales se manifeste quand le bodhisattva renonce à son engagement dans le grand véhicule et tombe dans un état d'esprit propre aux auditeurs et aux bouddhas par-soi."**

Donc cette distraction, c'est un changement d'orientation intérieure. Quand on est distrait dans sa direction intérieure, dans son engagement, la direction intérieure change. On perd peut-être la bodhicitta. La bodhicitta conduit à un esprit très vaste, là où on ne se préoccupe que de sa libération personnelle, et c'est pour cette raison que cela peut faire des difficultés dans la méditation.

**"La distraction extérieure se produit quand le bodhisattva laisse son esprit poursuivre les cinq objets des sens, les activités mondaines, les caractères, les signes, les pensées discursives, les afflictions secondaires (les kleśas secondaires, les perturbations émotionnelles secondaires) et l'ensemble les objets extérieurs."**

Quelques exemples :

Le premier, c'est la modification, le changement de la direction intérieure. On passe d'une méditation dans laquelle on est là pour tous à un chemin où on n'est concerné que par nous-même. Puis on a les facteurs extérieurs, où on a des perceptions sensorielles, des bruits, etc. On commence à se préoccuper de cela. C'est ce qu'on appelle la distraction intérieure. On médite, et quelqu'un passe dans la pièce. On regarde. Cela, c'est la distraction extérieure. La distraction extérieure se poursuit également par les pensées et les émotions que l'on a à propos de cet événement. Ce ne sont pas juste les yeux et les oreilles, mais cela fait aussi une réaction dans l'esprit.

**"La distraction intérieure se produit quand le bodhisattva sombre dans la torpeur et le sommeil (opacité mentale) ou quand il savoure le goût d'une expérience de méditation profonde (quand on s'attache à cela), ou est en proie à quelque perturbation secondaire propre à l'absorption dans l'égalité."**

Donc, s'attacher aux états méditatifs, c'est avoir une distraction. Toute la fascination, l'excitation, vouloir renouveler l'expérience, faire des efforts, s'efforcer de renouveler, tout cela, c'est de la distraction. Si dans le samādhi, quand on se préoccupe des signes extérieurs, de "comment est-ce samādhi ?", cela, c'est de la distraction liée aux signes. Par exemple, est-ce que je suis dans le 1<sup>er</sup> dhyāna, dans le 2<sup>e</sup> dhyāna, dans le 3<sup>e</sup> dhyāna ? L'absorption méditative est examinée en fonction de ses caractéristiques, de ses signes. On essaie de voir où est-ce qu'on en est exactement. Cela, c'est une distraction subtile basée sur les signes. À partir du moment où l'on se préoccupe des signes de l'expérience, c'est aussi une distraction. C'est justement une forme subtile de distraction. Par exemple, si on fait la première méditation dans l'Océan du sens ultime, dans ce livre, on médite sur un objet extérieur, sur une pierre ou une bougie ou une plante. On ne se préoccupe pas des caractéristiques de cet objet. Il ne s'agit pas de voir quel est l'aspect de cette pierre ou de cette plante. En fait, on laisse se poser l'esprit juste là-dessus. Et le principe de laisser poser l'esprit sur quelque chose, ou laisser

l'esprit dans quelque chose, ce principe il se poursuit jusque dans les formes les plus subtiles du vécu. On laisse poser l'esprit dans le vécu, c'est cela le calme mental. Et se préoccuper de tout cela, de ces signes, cela, c'est la distraction. C'est quelque chose qu'il nous faut apprendre, ce n'est pas facile du tout de ne plus se préoccuper des caractéristiques de l'objet sur lequel on médite. D'habitude, on est en permanence en train de faire la différence, de discerner les différentes caractéristiques extérieures, les critères intérieurs, grâce auxquels on peut faire la différence entre les expériences. Dans le calme mental, on apprend à simplifier tout cela. Et de plus en plus, on arrive dans l'état d'être, quand on n'est plus dans ce discernement et cette évaluation.

**"Si, alors que l'attention du bodhisattva est dirigée vers l'intérieur, le bodhisattva se considère comme un « moi » à cause de son inclination pour les sensations physiques, il s'agit de la distraction due aux mauvais penchants."**

Donc, ce sont les mauvais penchants qui font qu'on renaît toujours dans le samsara. Ce sont les identifications au soi. Cela continue de façon très subtile aussi. Ce ne sont pas juste les sensations du corps. En gros, c'est chaque fois qu'on s'identifie à nos propres processus intérieurs.

Vous remarquez qu'il y a beaucoup de choses qu'il faut détendre pour être dans le calme mental. Alors, en gros, c'est le contraire de ce qu'on fait habituellement. En fait, normalement, on est toujours préoccupé par les perceptions extérieures, avec les « moi », les « moi je », « Comment est-ce que je vais ? », « Est-ce que je suis sur le bon chemin ? », « Comment est ma méditation ? » « Est-elle assez profonde ? ». Toutes ces cinq formes de distraction, on les valide toutes quand on commence à méditer. Et petit à petit, on va commencer à se détendre. Je vais vous donner une idée de comment on peut détendre tout cela, les unes après les autres.

Pour commencer la méditation, on va développer la bodhicitta. C'est-à-dire quand nous nous asseyons, ou nous entraînons, où que nous soyons, c'est avec le souhait que cela bénéficie à tous, et qu'il ne s'agit pas du tout de nous-même. Cela, c'est une super préparation. Donc, on s'installe dans une attitude intérieure de dire : « puisse cette pratique être bénéfique pour moi-même et pour les autres, et puisse-t-elle aider à conduire à l'éveil tous les êtres. Et à partir de cette attitude, on ouvre les 6 sens. Donc nous percevons, nous rentrons dans le vécu, sans nous attacher néanmoins à ce que nous vivons. Tout l'attachement aux expériences extérieures, on le laisse de côté, même si on perçoit les choses. Et on laisse aussi de côté l'attachement à tous les événements intérieurs : absorption méditative, bien-être, tristesse, agitation, tout cela, on le laisse comme c'est. On perçoit, sans en faire quoi que ce soit. Et donc, on continue comme cela, on détend toutes les inclinations à faire un cinéma de quelque chose, jusqu'à ce qu'on remarque qu'il y a un Soi au centre de notre expérience. Et cela aussi on le détend. Et là, quand on est là, on n'est vraiment pas distrait. À ce moment-là, l'esprit, il a atteint vraiment un calme profond.

#### 4.2.2.1.8 Les 5 erreurs

"Selon le texte *La distinction du milieu et des extrêmes* :

**"Il y a cinq erreurs : la paresse, l'oubli des instructions, la somnolence, l'agitation mentale, l'inapplication (le manque d'effort), et l'application excessive (le zèle, la surapplication, c'est à dire l'application trop forte).**

**Ce sont les cinq fautes qui peuvent s'élever dans les deux pratiques du calme de l'esprit et de la vision supérieure. Et ils sont au nombre de cinq, ou de six quand on compte la somnolence et l'agitation mentale séparément.**

**Ce qu'on appelle la paresse (on peut dire indolence aussi) résulte d'un sentiment de mépris ou d'indifférence (une espèce d'oisiveté) vis-à-vis de tout effort, de sorte que par-là, on manque d'attention, (on n'est pas attentif), et les habitudes d'oisiveté détournent le pratiquant de sa motivation."**

Cela peut être des pensées du genre « tout cela ne sert à rien de toute façon », ou des pensées fortes du genre « je ne suis pas stupide au point de passer cette belle journée sur un coussin ».

Je diminue la valeur de ce que j'ai à faire. Cela, c'est la paresse. Même si je fais par exemple du vélo, c'est de la paresse vis-à-vis de ce que j'avais prévu de faire. La paresse, c'est me détourner de ce que

j'avais prévu de faire en fait. Je sors d'un certain effort qui est nécessaire pour faire ce que j'avais décidé de faire. Je connais, par exemple quand j'ai des choses comme de la paperasse à faire, je me mets à nettoyer ma chambre. C'est une forme de paresse. C'est une activité qui masque notre résistance vis-à-vis de ce qu'on a à faire. Donc, la paresse ici, on la voit comme ce qui nous empêche d'aller sur le chemin de l'éveil. Là, on est super fort pour cela. Il y a plein de milliers de choses qu'il faut faire, soi-disant qu'il faut faire avant ! Donc, cela, c'est la paresse.

Il y a un certain niveau d'effort qu'on ne veut pas faire. Cela, c'est lié au rejet, c'est une dévalorisation. Mais en fait, cela veut dire que ce n'est pas assez important pour nous. Il peut y avoir beaucoup de moments importants comme cela, où ce n'est juste pas assez important pour nous. On peut perdre le fil complètement pendant des mois avant de recommencer à méditer.

Puis il y a une autre petite nuance de la paresse qui n'est pas liée à la dévalorisation mais qui est liée à l'indifférence. Cela nous est complètement égal. Ce qui était important pour nous avant n'a plus aucune importance. C'est juste complètement égal. Alors que cela n'est pas égal. Mais la disposition d'esprit vous fait croire que si. Cela nous conduit à l'oisiveté. Et ainsi, les semaines, les mois, les années passent, et on n'en vient pas à mettre en application ce qu'on avait dit qu'on ferait. Même si c'était clair déjà avant.

Il y a aussi ce deuxième obstacle qui consiste à oublier les instructions. Cela va avec le premier obstacle. On peut aussi s'asseoir et se dire « Ah, c'était comment déjà les instructions ? Mais même pendant la pratique, quelquefois, on oublie simplement de quoi il s'agit, pourquoi on est là. On est sorti. C'est parti. On oublie les instructions, ce qui rend impossible le fait de nous diriger sur ce qu'on est en train de faire. Donc, c'est-à-dire le contraire de SATI, la capacité à revenir sans cesse. Cette capacité, à ce moment-là, elle est partie.

Puis il y a la somnolence et l'agitation mentale, qui ont déjà été expliquées.

Puis il y a le manque d'effort, l'inapplication, qui consiste à ne pas s'efforcer d'éliminer la somnolence et l'agitation mentale, en laissant l'esprit aller à sa guise. Ce n'est pas une espèce de vagabondage clair, dans lequel on est dans la conscience, où on perçoit ce qui se passe au fur et à mesure. On ne cherche pas à contrôler l'esprit, parce qu'on est déjà dans la conscience. Cela, c'est déjà la pratique du Mahamudra. Alors que là, on laisse aller les distractions en fait. On ne cultive pas du tout la vigilance et l'attention.

Puis il y a l'excès de zèle, quand on est trop tendu dans la méditation ou quand on reste sur la respiration, quand on veut maintenir la visualisation. Cette forme d'obstacle s'élève quand la somnolence et l'agitation sont dissipées. Mais si on continue à faire des efforts à ce moment-là, cela bascule et on tombe dans le stress. L'esprit est clair déjà, et même si l'esprit est clair, on fait un effort trop important, et c'est contreproductif. À ce moment-là, on empêche l'esprit de se reposer dans son état naturel. On agite l'esprit par nos efforts. On maintient une agitation non nécessaire dans la méditation, alors qu'il s'agit simplement de maintenir l'esprit vif dans son état d'être naturel, de le laisser poser.

Cela, c'étaient les obstacles et les voiles qui peuvent s'élever dans la méditation, et je continue directement avec les différentes méthodes, les remèdes qui nous aident à dissoudre ces différents voiles.

#### 4.2.2.2 Antidotes aux obstacles

##### 4.2.2.2.1 Explication générale.

**"Les textes précédemment cités ne montrent pas précisément comment remédier aux différents obstacles. Comme la plupart de ces obstacles relèvent de la somnolence et de l'agitation, le fait de savoir comment éliminer ces deux derniers obstacles permettra automatiquement de dissiper les autres obstacles"<sup>14</sup> ou les autres voiles.**

---

<sup>14</sup> Rayons de Lune, p54



Donc, si on repassait tout cela en revue, les différents voiles, etc., on pourrait en général les associer à une catégorie ou l'autre, soit l'esprit opaque, soit l'agitation. Et donc, il s'agit d'abord de remarquer tout cela. Quand est-ce qu'on est agité, ou quand est-ce qu'on est plutôt dans l'opacité ?

**"Ainsi, pour dissiper l'agitation, on calmera l'esprit, on aidera l'esprit à se poser, en méditant sur l'impermanence."**

Donc, l'impermanence, le changement. Quand on médite sur l'impermanence, ici, cela veut dire lâcher la saisie sur les expériences sensorielles, les projets, les idées, etc., tous ces souhaits qu'on a, pour réduire cette saisie-là. Quand je reconnais que ce que je saisis, tout ce qui me rend agité, tout cela c'est impermanent, que c'est quelque chose qui ne va pas rester, à ce moment-là, cela réduit mon désir. Par exemple, le soleil recommence à briller. Une situation typique serait de se dire : « je suis assis sur un coussin, et après quelques jours de nuages, le soleil sort, et il devient complètement impossible de rester assis sur le coussin. Parce que le soleil brille. Et je me dis "Oh, je ne peux pas méditer, ce n'est pas possible. » Mais si je médite sur le fait que le soleil est tout-à-fait impermanent comme il vient de le montrer à l'instant, et si je compare à quel point c'est important pour moi de garder l'esprit vaste et ouvert, quelles que soient les conditions, cela m'apportera beaucoup plus à long terme. À ce moment-là, cette contemplation de l'impermanence permet de sortir l'esprit de cette tension, et d'arriver dans la méditation. Et c'est la même chose avec beaucoup de choses. C'est la même chose avec les relations, beaucoup d'objets extérieurs, beaucoup de choses qu'on peut faire dans notre vie. Et là, cela fait du bien de contempler un peu. De voir à quel point cela amène très peu de choses durablement, même si sur le moment, c'est agréable. Mais si on est allé faire une promenade au soleil et qu'on rentre à la maison, on n'a pas avancé d'un seul pas. On ne s'est pas détendu d'un pouce de la saisie. Le problème de base reste là. On n'a toujours pas travaillé dessus. C'est important de prendre conscience de cela, et pourtant, sans dévaloriser la vie, comme si c'était interdit de se réjouir des choses. La meilleure des choses, c'est de se réjouir vraiment. Sans attachement. À ce moment-là, la joie est de plus en plus belle. Elle est sans attachement. C'est cela la solution. La solution n'est pas de rejeter ce qui nous attire et de le dévaloriser. « Ce n'est pas bon, et cela n'apporte rien ! ». Mais de se dire je peux me réjouir d'un bon repas ou du soleil ou quoi que ce soit. C'est apprendre à se réjouir sans créer de tension. À ce moment-là, on peut se réjouir de plus en plus de choses.

**"Pour remédier au regret, on évitera de se concentrer sur l'objet du regret."**

Par exemple, ne pas continuer à penser à ce qui s'est passé, à ce qui ne s'est pas passé comme il faut. Et vraiment laisser tomber cela. On change ce qu'il faut changer, et on reste dans l'instant. Par exemple, c'est la même chose pour les douleurs de séparation. C'est la même chose pour beaucoup de choses qui nous agitent. Ok bien sûr ! Donc on nourrit cette chose dans l'esprit, c'est douloureux, et cela nous distrait, et cela fait revenir les mêmes pensées à chaque fois. Et on se dit : ok, qu'est-ce qu'il y a à faire ? Et on laisse tomber le reste.

**"Contre la torpeur (l'opacité mentale) - comme antidote, on peut orienter l'esprit sur ce qui suscite la joie - on pensera à ce qui suscite la joie"**

Donc par exemple, de façon très spécifique, orienter l'esprit, diriger l'esprit sur ce qui nous fait du bien. Et la joie a une fonction, une force stimulante.

**"Pour combattre la somnolence, on va stimuler aussi l'esprit."**

On peut, quand on est dans la torpeur, dans la somnolence, s'asseoir de façon très droite, on ouvre les yeux très grands, on regarde quelque chose de lumineux. Peut-être on ouvre un peu la fenêtre, ou on enlève un peu des vêtements. Tout ce qui peut contribuer à un rafraîchissement de l'esprit. Il y a beaucoup d'indications là-dessus. Par exemple, on va visualiser de la lumière, ou inviter la lumière. Par exemple, on peut s'imaginer que le soleil brille. Qu'on est en présence d'un rayon de soleil, d'un soleil très lumineux. Ou bien on pose l'attention sur Vajrasattva, ou sur Tchenrézi au-dessus de nous, dont le corps est tellement blanc, tellement lumineux, aussi lumineux que de la neige fraîchement tombée

dans la lumière du soleil de midi. C'est-à-dire tellement lumineux qu'on peut à peine regarder. À ce moment-là, l'esprit est vraiment vivifié.

**"Face aux doutes, on fera preuve de résolution, on placera l'esprit dans l'attention unifiée."**

Et on gardera l'esprit dirigé en un point. Il ne s'agit pas de se laisser détourner par les doutes. Donc, cet esprit qui oscille, le freiner un peu et dire « ok, maintenant, je fais cela », c'est-à-dire de prendre une décision et ainsi on n'est plus dans les crocs de l'indécision, ou du « non, peut-être cela ou cela, cela ou cela, je ne sais pas ».

Vous devez savoir que tous les antidotes contre les voiles de la méditation, ce sont les premières choses que l'on apprend dans la méditation. Cela n'est même pas encore du Mahamudra. C'est la méditation en général. Ce sont les instructions de méditation pour apprendre juste à orienter l'esprit un peu. Beaucoup de ces méthodes sont liées au fait qu'on corrige quelque chose, qu'on corrige la trajectoire comme un bateau sur lequel on change un petit peu la direction tout en maintenant le cap. Ce sont les instructions normales qu'on reçoit partout, d'apprendre à diriger un petit peu l'esprit de façon à garder le cap. Le vrai Mahamudra ne dépend pas de ces corrections. Parce qu'on a déjà vu la nature des voiles. À ce moment-là, on pose l'esprit directement sur le doute, directement sur la source de la distraction. On voit que tout cela n'a pas de substance. Cela, c'est une pratique très avancée, je la mentionne juste pour que vous sachiez. Toutes ces choses qu'on a à faire, toute cette liste, etc., même si vous avez déjà entendu autre chose.

La plupart des enseignants, vis à vis de ceux qui ne savent même pas orienter leur esprit, n'arrivent pas à voir la nature de l'obstacle.

Si on peut voir la nature du doute, il ne s'agit pas de s'identifier au contenu du doute. Mais on se concentre sur le sentiment du doute. Et cela ne fonctionne que si on peut lâcher le doute.

C'est lié aux premières étapes qu'on vient juste de voir là. Il faut que ce soit de plus en plus facile de regarder la nature de l'expérience. Quand on est identifié à la somnolence, ok, on est fatigué, et on s'abandonne complètement à la somnolence.

Dans la pratique du Mahamudra, l'art consisterait à regarder la nature de la somnolence. C'est-à-dire qu'on n'est plus identifié à l'expérience de somnolence. On la perçoit dans l'esprit, on reconnaît sa nature, et on fait des découvertes incroyables. Mais tout d'abord, il faut que cela nous soit égal, qu'on soit éveillé ou somnolent. Et si on veut absolument dormir, on ne pourra pas examiner la nature du sommeil. Quand on est dans le désir et qu'on n'a pas examiné la nature du désir, etc., toutes ces choses-là nous aident à prendre un peu les commandes. C'est quelque chose qu'il faut apprendre.

Par exemple, quand je commence à m'endormir, je n'ai même plus besoin de m'asseoir comme il faut, parce que j'ai vu la nature de la somnolence. Si je voulais, je pourrais visualiser la lumière, etc., me tenir droit, mais c'est bon à savoir qu'on pourrait si on voulait, qu'on a vraiment appris cela, et qu'on le maîtrise vraiment. Toutes ces indications, on les maîtrise vraiment.

Il y a des personnes qui sont complètement perdues quand elles ont à choisir deux choses aussi bonnes l'une que l'autre. Par exemple une glace à la vanille et une glace au chocolat. C'est ce fait d'être complètement perdu. C'est cela ou cela. Et quand il s'agit de décider dans l'esprit, on peut dire ok. C'est comme si on lançait une pièce en l'air. Pile ou face. Et maintenant, c'est cela ou cela. Là, c'est juste la glace à la vanille. Et cette simplicité de pouvoir orienter l'esprit, de dire ok, c'est maintenant là que cela va, c'est un exercice sur l'attachement. On laisse tomber l'autre opinion. Et comme cela, oui, vous rigolez, mais ce sont des choses toutes simples qu'on peut développer dans l'esprit.

Point suivant, comment faire avec le désir ?

**"Pour contrer le désir, on réfléchira sur les effets négatifs (néfastes) des objets du désir, en s'estimant heureux de ce que l'on a (c'est-à-dire satisfait, etc., le contentement)."**

**Enfin, on chassera la malveillance avec des sentiments d'amour et une attitude d'aide bienveillante envers les autres (une attitude d'amitié).**

En fait, une bienveillance, une attitude qui consiste à vouloir faire du bien aux autres. Cela a l'air très banal, mais quand quelqu'un me met en colère ou m'agace ou que je m'agace tout seul à propos de quelqu'un, je suis énervé mais je n'ai pas à me dire qu'il faut que je sois bienveillant vis à vis de cette personne. En fait, j'ai pris un jour un vœu de Bodhisattva, et je viens de le répéter ce matin. J'ai fait le souhait que tous les êtres soient heureux et qu'ils soient libres de souffrance. Et je me rappelle ma propre intention, qu'en fait je pratique pour le bien de tous les êtres. Grâce à cela, je ne peux pas éviter d'admettre que même cette personne-là, elle compte parmi toutes les personnes à qui je souhaite le bien. Et déjà, on est sorti de la malveillance. La bienveillance commence à arriver un petit peu, et on se dit : « ok, si un jour je peux, j'aiderai cette personne-là ». Peut-être que la situation ne s'est pas encore présentée, mais à ce moment-là, la porte s'ouvre un petit peu. Il n'y a plus de pensée malveillante. C'est vraiment efficace ce que je vous dis là. Cela marche. Cela marche dans cent pour cent des cas si on est suffisamment motivé pour appliquer l'antidote. Et dans tous ces états d'esprit, on peut en sortir. On n'a même pas besoin de reconnaître leur nature. On a juste besoin d'appliquer ces antidotes. Le raccourci, c'est de se dire : « ok, si je m'énervé, alors Om Mani Peme Houg ». Cela me rappelle le vœu de Bodhisattva, les quatre illimités, cela me calme, cela m'ouvre. C'est un raccourci grâce à ma pratique principale.

Tous ces points sont très importants. Ce sont des points clé.

### **"Il faut savoir que ces remèdes s'appliquent également aux cinq formes de distraction."**

On devient nous-même des chercheurs et on cherche à voir quelle attitude d'esprit nous aide à dissoudre le voile qui se présente là maintenant. On devient expert là-dedans. Quand on est dans l'impasse, qu'est-ce qui peut nous aider à en sortir ? Cela, c'est quelque chose que chacun doit faire pour lui-même. Il y a une liste là, mais on peut trouver beaucoup d'autres possibilités pour nous.

*Selon la distinction du milieu et des extrêmes : <sup>15</sup>*

### **"Huit remèdes s'appliquent aux cinq défauts."**

**Sur ces huit remèdes aux cinq obstacles, quatre – la confiance, l'aspiration, l'effort et la souplesse - dissipent la paresse de l'esprit ; la mémoire chasse l'oubli, la vigilance élimine la somnolence et l'agitation, l'application résout l'inapplication, l'équanimité -qui laisse l'esprit reposer dans son état naturel- pallie la surapplication".**

Cela, il faut que je l'explique un petit peu. Le lien avec la paresse. La paresse, c'est cette lourdeur et cette difficulté à faire ce que l'on avait décidé de faire. Il ne s'agit pas de faire ce qu'on n'avait pas décidé de faire. Là, on peut être paresseux autant qu'on veut. Il s'agit de faire ce qui était vraiment important pour nous.

La première chose, c'est de travailler sur la confiance. Donc par exemple le refuge, la voie du Bodhisattva, pratiquer la valeur de certaines qualités, etc. là où j'ai de la confiance, de me rappeler de cela. Orienter l'esprit vers cela. Et puis à ce moment-là, développer la force de me tourner vers cela, encore et encore.

La suite, c'est l'aspiration, me rappeler ce qu'était ma motivation originelle. Pourquoi est-ce que je me suis engagé sur ce chemin ? Pourquoi est-ce que j'ai décidé de faire cette pratique ? Pourquoi je suis venu dans ce stage ? C'était quoi ma motivation en fait ? Cela, c'est toujours très bien de se rappeler de cette décision originelle, ou de cette motivation originelle. Ce n'est pas vraiment différent de la confiance, mais c'est important de voir ce qui est vraiment important pour moi. Quand on remarque qu'on est paresseux, par exemple, qu'on n'a pas du tout envie de faire le jardin, on se rappelle : « Ok, j'aimerais bien dans ce jardin planter des tomates ou je ne sais pas quoi ». Pour que cette intention puisse être mise en application, il faut que je m'occupe de mon jardin. C'est la même chose dans la méditation. Quand j'ai le projet d'être un bodhisattva, d'aider les autres, de montrer aux autres le

---

<sup>15</sup> Rayons de lune, p55

chemin de la libération, il faudrait peut-être que je commence à travailler avec mon propre esprit. À ce moment-là, on fait le point et on revient dans l'activité.

Et puis on peut dissoudre la paresse en faisant un lien direct avec l'effort. Ne pas accorder d'attention à tout ce qui nous passe par la tête. Et quand on arrive à accéder à cette souplesse de l'esprit, bien sûr, c'est le remède le plus fort. Dans la paresse, l'esprit n'est pas du tout souple. Il est complètement bloqué. Et si on pouvait, on pourrait essayer juste d'être souple – mais cela ne marche que si on le connaît déjà bien – ou on pourrait regarder ce qui nous bloque et se détendre là-dedans. Et c'est là que s'élève cette souplesse. Et d'un seul coup, on voit qu'il n'y a plus du tout d'obstacle à faire ce que l'on ne pouvait pas faire un moment avant.

Dans cette liste, on dit aussi que SATI, cette capacité à se rappeler les choses importantes, cela chasse évidemment l'oubli. Le fait d'oublier des choses facilement et le fait de rester avec notre attention, notre vigilance, de voir comment c'est d'être. Cela élimine la somnolence et l'agitation. Là, sati nous ramène, et la vigilance, c'est cela qui permet de rester sur quelque chose. La pratique de la présence continue chasse la somnolence et l'agitation. Par exemple quand on est dans la somnolence, on reste toujours avec le fait : « C'est comment d'être dans la somnolence ? C'est comment ? » C'est cela qui fait que la somnolence se dissout, se dissipe. Et le fait de rester sur quelque chose – par exemple on est agité – sati nous ramène à la méditation du souffle. Ok, par exemple la méditation du souffle me fait du bien quand je suis agité. À ce moment-là, on reste là, on suit le souffle, on reste dessus. On se dit « Ok, c'est comment de respirer ? C'est comment d'inspirer, d'expirer en restant sur quelque chose ? » Parce que c'est ce qu'on a décidé de faire.

**"L'application et l'effort dissolvent l'inapplication (et le manque de zèle). L'équanimité chasse la surapplication (ou l'excès de zèle).**

Quand on est trop tendu dans la pratique, on n'est plus dans l'équanimité. Et donc, on cultive un état équanime, et cela permet de laisser l'esprit se reposer dans son état naturel.

Dakpo Tashi Namgyal a écrit :

**"La confiance, l'aspiration et l'effort se comprennent aisément. Quant à la parfaite souplesse, on explique davantage dans le *Compendium de l'Abhidharma* qui dit :**

**Qu'est-ce que la souplesse ? C'est la maniabilité du corps et de l'esprit obtenue en détendant la rigidité physique et mentale. Elle dissipe toute obstruction."**

Pour ceux qui connaissent *Shin tu jang wa* en tibétain, *Prashrapti* en sanscrit, c'est cette qualité très importante de l'esprit qui se met en place quand on pratique. C'est cette flexibilité, maniabilité du corps et de l'esprit, obtenues quand on détend la rigidité physique et mentale, les blocages et les fixations. Elle dissipe tous les voiles. Cela, c'est fort comme énoncé. Donc cette souplesse, cette flexibilité de l'esprit dissout tous les voiles. On a là déjà presque la définition des voiles, parce que les voiles sont toujours liés à une fixation, une saisie de quelque chose, un attachement. Au début de la semaine, j'avais déjà dit que dans cette souplesse, on a la qualité qui est vraiment importante finalement. Un Bouddha, un être éveillé, est complètement souple, complètement souple dans l'esprit, flexible. Et c'est pour cela qu'il est d'une certaine façon imprévisible. Quand quelqu'un appuie sur nos boutons, quand on est stimulé à l'endroit où cela fait mal, là où on est sensible, on est très prévisible, cela, c'est le manque de souplesse, le manque de flexibilité. On est fixé.

Donc on continue avec les explications :

**"Les tendances négatives, ces boutons, ou ces déclencheurs du corps et de l'esprit rendent l'esprit et le corps rétifs à la pratique du bien et du bénéfique."**

Cela, on le sait bien. Quand on a là, là, là et là des boutons, quelques soient nos boutons, on n'arrive pas à mettre en œuvre les résolutions qu'on a prises. La pratique passe complètement à l'arrière-plan. En gros, ce sont les mauvais points, les fixations, les déclencheurs. Là où cela part quand on appuie dessus.

**"La souplesse a le pouvoir d'affranchir le corps de sa lourdeur et des autres défauts qui freinent la pratique vertueuse. S'accompagnant de bien-être ou de joie, la souplesse rend le corps léger et dispos. On peut l'utiliser pour tout. Elle élimine la souffrance en dirigeant l'esprit sur un objet mental qui est source de joie et de bonheur. C'est ainsi que l'esprit devient malléable."**

C'est cette capacité à pouvoir adopter un point de vue différent à chaque fois. Quelque chose qui est complètement impossible dans l'émotion au début. Mais c'est de cela dont il s'agit. Une flexibilité intérieure totale. Dans la bodhicitta, on s'entraîne à cela. On s'entraîne à prendre le point de vue de chaque être vivant. On s'entraîne de façon très ciblée à ressentir ce que c'est chaque point de vue différent de la vie. Dans notre propre esprit même, on peut jongler librement avec différentes dispositions d'esprit. On devient de plus en plus flexible. Et dans cette souplesse, c'est possible dans l'instant de s'ouvrir à la situation suivante. Et ce qui caractérise la flexibilité dans la méditation, c'est qu'on ne s'accroche pas du tout à l'expérience présente, on est complètement consacré à l'expérience là, maintenant. Il n'y a rien qui traîne, il n'y a rien qui nous raccroche à la dernière inspiration, à la dernière perception sensorielle. Il n'y a rien qui s'attache à ce qu'on vient de voir. On est déjà dans ce qu'on regarde là, maintenant. On n'est pas du tout dans ce qu'on vient de sentir, odeur, toucher, penser. On est juste dans l'instant présent. Cela, c'est la flexibilité. Le mode non-saisie. Ne pas rester collé à quoi que ce soit. Il n'y a plus de colle dans l'esprit.

Dans mon étude des différents commentaires sur les fruits de la pratique, j'ai vu petit à petit que les fruits de la pratique, en réalité, c'est cette souplesse. On en parle tout le temps. Parfois on pense que c'est l'amour, la compassion, ou la sagesse, etc. Mais en fait, ce sont juste des variantes de cette souplesse de l'esprit. Il est tellement souple et flexible. Il comprend, et du coup, il ne peut pas s'attacher aux vues de soi. Bien sûr qu'il est dans l'amour et la compassion. Et donc finalement, cette souplesse de l'esprit, en fait c'est le vrai critère de l'éveil.

**"Maître Sthiramati déclare que la souplesse du corps allège en facilitant les activités physiques. L'esprit malléable et serein se plie à la contemplation et se concentre plus facilement."**

À chaque fois, j'étais complètement ébahi de voir comment bougeait Guendune Rinpoché qui avait presque 80 ans. Avec quelle souplesse ce vieux corps était en action. C'était incroyable. On le voit. On voit la souplesse de quelqu'un même quand il est vieux. On voit que son esprit souple rend son corps souple. L'énergie coule bien, circule bien, etc. C'est vraiment beau à voir. C'est vraiment inspirant. On peut voir comment quelqu'un se penche, se tourne, monte ou descend l'escalier, quel que soit l'âge ou la fragilité du corps, etc. Et pourtant, on voit qu'il y a une flexibilité qui est là, et qui facilitent aussi les entreprises quelles qu'elles soient. Eh oui, quand notre corps est un peu rigide, c'est aussi lié à notre esprit. On remarque que cette pratique de l'esprit assouplit le corps aussi. Ce ne sont pas les exercices physiques qui rendent le corps souple. C'est dans l'esprit. Ne croyez pas non plus qu'il y ait des liens à cent pour cent. Si vous avez un torticolis, par exemple, ce n'est pas forcément parce que vous avez une rigidité dans l'esprit. C'est peut-être juste un courant d'air ou comme cela. Ne faites pas une loi absolue de ce lien entre les deux. Mais c'est important de voir à quel point on est plus souple quand l'esprit est plus ouvert. Important de voir à quel point le corps devient plus souple. Cet esprit souple et léger se plie facilement à toutes sortes d'activités. Par exemple, il est facile de faire passer les visualisations dans les pratiques approfondies. L'esprit reste avec souplesse sur la respiration. Il contemple simplement une partie du texte. Tout cela, devient tellement facile. Il n'y a pas de résistance, et il n'y a pas de distraction, parce que la distraction, c'est aussi un attachement. Un esprit sans résistance et sans saisie, c'est juste super. On peut l'utiliser pour tout. Sans obstacle, on peut rester sur ce qu'on a décidé de faire.

**"Cependant, la souplesse ne s'atteint pas dès le premier stade de l'absorption méditative et nécessite une pratique continue. Au début, le confort n'est que minime. Mais à force de persévérance, il se développe jusqu'à la perfection."**

Pour ceux qui connaissent les classifications dans le calme mental : d'abord on n'est plus impliqué, mais on observe qu'il y a beaucoup d'activité dans l'esprit, mais on n'est plus impliqué, comme si on était à côté d'une cascade. Ou alors, on est derrière la cascade et les choses passent devant nous. On

n'est pas dedans. Deuxième niveau du calme mental : le vécu intérieur, c'est comme un courant fluide. On est à l'extérieur du courant et on remarque que les pensées viennent. On n'est plus agité comme avant, et on voit que ce courant est de plus en plus calme. Le troisième niveau du calme mental : c'est comme un océan très calme. Pas du tout agité. Pas de vent, avec une surface tout à fait lisse. Et dans ce calme mental où il y a de temps en temps peut-être une pensée qui s'élève, c'est là que commencent les quatre dhyānas, les quatre absorptions. C'est l'expression de ce troisième niveau de calme mental. C'est-à-dire qu'une fois qu'on est arrivé là, l'esprit, il est super flexible. Le corps reste assis, et il est tellement souple et détendu qu'on peut rester assis pendant des heures. Parce qu'on est complètement perméable. Et l'esprit est déjà complètement libre de saisie. Cela, c'est le début de la vraie souplesse dit le texte. Juste pour vous donner une indication très précise de ce dont il s'agit ici. Pour cela bien sûr, il faut vraiment une pratique persévérante et continue. Il faut qu'on ait bien sur cet effort et cet entraînement. Si on se consacre à cela de façon persévérante, on va le réaliser parfaitement.

D'après le texte de Shravakabhumi, **"Selon Les Terres des auditeurs, l'obtention de cette souplesse permet aux souffles subtils, aux énergies subtiles ou Prana, de circuler et de se diffuser sans blocage dans le corps, de se répartir et de se diffuser dans le corps. Grâce à cette souplesse dans l'esprit, les énergies corporelles circulent librement dans le corps. Ce qui procure la souplesse physique."**<sup>16</sup>

C'est pour cela qu'on peut être assis pendant des heures sans ressentir de douleur. C'est exactement la raison pour laquelle on connaît à ce moment-là, la souplesse du corps. Parce que les blocages du flot des énergies subtiles se sont dissipés comme les blocages mentaux. Ils sont parfaitement liés. Directement liés.

Concernant ce facteur mental de SATI, vigilance, conscience, la capacité de revenir toujours à l'être, d'être conscient :

Là-dessus, **L'Abhidharma explique : "Cette conscience sati consiste à ne pas oublier l'objet de référence auquel on s'est accoutumé, qui est familier. Et de rester dessus jusqu'à connaître la non-distraction."**

Même si vous l'avez déjà entendu beaucoup parce que je parle de cela dans chaque stage, je voudrais juste reparler de cette capacité de SATI de base. C'est la capacité de l'enfant qu'on a envoyé chercher du pain. Il est parti, on lui a donné des sous, il est allé chez le boulanger. Il reste là-dessus, il faut aller chercher du pain. Tout cela, c'est sati. Cette capacité à rester sur ce qu'on a décidé de faire. Et pour nous, dans l'entraînement, c'est « je décide de rester pendant dix respirations sur la respiration, et juste de rester là-dessus ». C'est cela qu'on appelle sati, ou la vigilance, ou l'attention. Et cette vigilance, elle se développe. Tout cela, ce sont des formes de vigilances extérieures. Il y a la vigilance, la capacité de se rappeler de notre motivation. Cela c'est une forme très élevée de vigilance. Par exemple, pendant une réunion d'équipe, de se rappeler quelle était la motivation de base. Par exemple de trouver une solution qui soit satisfaisante pour tout le monde. Et de rester là-dessus, de ne pas se laisser prendre par les émotions. Rester toujours là-dessus, et suivre cette motivation. Cela, c'est une forme élevée de sati. Quand j'écoute quelqu'un qui partage ses problèmes avec moi, par exemple, je reste dans cette attitude de Tonglen. J'accepte complètement ce que j'entends, et je laisse couler une pensée de soutien. C'est cela le plus important, la capacité de sati de rester avec cela. Et cette capacité de rester sur l'essentiel va jusqu'à la conscience de la nature véritable de toutes les perceptions sensorielles. La conscience des choses telles qu'elles sont. Être dans cette présence ouverte, qui reconnaît la nature des choses. Cela, c'est la forme supérieure de sati. C'est le fait de se rappeler, de revenir à l'être ouvert. Et d'être dans "l'état d'Être", complètement détendu. Cette capacité, Bouddha a dit que c'était Ekayana. Le véhicule unique, c'est cette vigilance.

Tashi Namgyal écrit : **"Évitant toute distraction, on maintient continuellement l'esprit sur l'image mentale à laquelle il s'est accoutumé."**

---

<sup>16</sup> Rayons de lune, p56

On maintient l'esprit sur l'objet qui est notre référence, et avec lequel on s'est familiarisé. Par exemple, on s'est familiarisé avec la respiration, le souffle, les sensations du souffle, etc. On reste sur ces références. Il y a toute une série de perceptions sensorielles qui sont nos références. On reste là-dessus. Ou alors, on s'est familiarisé avec Tonglen et on reste sur cette forme de pratique. Même chose avec la méditation de Vajrasattva (Dordje Sempa). Cela c'est notre référence, notre orientation intérieure. Il faut un peu de temps pour savoir de quoi il s'agit, etc., de se familiariser avec cela. Et après, on reste là-dessus. Cela, c'est sati, cette capacité de rester conscient. Le fait de rester sans interruption sur l'objet de notre référence nous empêche d'oublier ce qui est important.

**"Demeurer sans interruption sur un objet précis empêche de l'oublier, et de penser à autre chose. Aussi, au début, il est important de se remémorer cet objet."**

Il est important de se remémorer l'objet en permanence. Rappelle-toi, rappelle-toi, reviens, reste là-dessus. Et intérieurement, on est toujours comme l'enfant qui rencontre un ami sur la route de la boulangerie, qui dit non, je vais chercher le pain. Au début, on a vraiment besoin de cela. Et puis cela se stabilise, et il n'y a pas besoin de se rappeler tout cela. La conscience se stabilise là où elle a été orientée, dirigée. Sati, ce n'est plus tellement un rappel, mais c'est plutôt le fait de rester sur quelque chose. C'est cette capacité de présence continue et vive qu'on appelle ici dans le texte « la vigilance ».

À propos de la vigilance, la *Distinction du milieu et des extrêmes* explique :

**"On pratique la vigilance en demeurant pleinement attentif à toute distraction, somnolence, agitation mentale ou pensée, sans perdre l'objet de concentration".**

**"Cette attention continue permet de toujours rester vigilant pour surveiller l'esprit et déceler la moindre distraction dès son apparition."**

On reste très proche, très vigilant, sur ce qu'il y a à connaître. Donc, c'est cette capacité supplémentaire. Sati nous ramène à l'objet, et le fait de rester là-dessus, vivement, cela permet de garder le focus. S'il y a une distraction ou de la somnolence, on ne se laisse pas distraire, mais on reste dessus. Il s'agit de développer cette capacité dans la méditation. C'est vraiment un entraînement au début. On voit qu'il n'y a pas vraiment d'entraînement qui est nécessaire, mais au début, c'est vraiment un entraînement. Quand on s'entraîne, on voit que notre attachement est super fort en fait. Il s'agit juste de se détendre. Cette capacité à rester là-dessus, cela revient à détendre tous les schémas d'attachement. Par exemple, le petit garçon qui va chercher le pain, il détend le schéma qui consiste à vouloir aller jouer avec son copain. C'est la même chose avec notre esprit. Il s'agit juste de détendre, il s'agit juste de détendre tous les attachements et saisies qui nous amènent ailleurs. Au début, on pense que cela a quelque chose à voir avec la volonté. Là, je tiens. Et en fait, on remarque qu'on n'a pas du tout besoin. Quand on arrive à détendre un truc, l'autre se fait naturellement. Si on détend les distractions, l'attention se place naturellement. Plus les forces d'attachement sont fortes, plus on a l'impression qu'il faut méditer avec la volonté, avec les efforts. Les forces de saisie, moins elles sont fortes, plus c'est facile de méditer. Jusqu'à ce qu'on se rende compte que l'esprit est naturellement comme cela. Qu'il reste naturellement sur quoi on l'a posé. Il n'y a pas du tout besoin d'effort. Vraiment. Donc aucun effort. Cela, c'est une découverte que l'on a fait au fur et à mesure des années de pratique. Au début, cela nous paraît fatigant et on se dit : « pfff...c'était juste fatigant ! ! » Parce qu'il y avait beaucoup de forces contradictoires en moi et de résistance. Beaucoup d'identification : mes désirs, mes rejets, mes aversions, etc.

On pratique cette vigilance. Cette attention continuellement cultivée permet de connaître de l'intérieur les choses telles qu'elles sont et de maintenir continuellement cette activité. C'est encore cette souplesse. On peut rester dessus. On peut continuer cela continuellement.

On peut donner un exemple assez fort, par exemple Gampopa, avant qu'il ait rencontré Milarepa, son maître de Mahamudra. Gampopa avait déjà dans la méditation posé l'esprit sur quelque chose, et il restait là-dessus de façon tellement détendue qu'il sortait de son Samadhi seulement douze jours plus tard. Ou Rétchoungpa, quand il est arrivé auprès de Milarepa, Milarepa lui a donné une instruction, quelque chose comme de rendre l'esprit aussi vaste que le ciel. Rétchoungpa s'est assis - c'était un

berger et il a contemplé la vastitude du ciel, et son esprit s'est ouvert comme le ciel. Il n'a été retrouvé par ses parents que vingt-quatre heures plus tard. Ses parents étaient inquiets.

Le calme mental, c'est dans la souplesse et l'ouverture de l'esprit. Bien sûr, il était déjà dans le troisième ou quatrième dhyāna pour qu'il puisse être comme cela dans l'absorption pendant si longtemps. Il s'agit d'aller dans cette direction, jusqu'à ce que l'esprit puisse vraiment rester dessus. S'il vous plaît, entraînez-vous jusqu'à ce que vous ayez développé cette capacité. C'est tellement agréable. Cela rend la vie beaucoup plus facile que d'être en lutte permanente contre soi, plutôt que de se ramener à chaque fois. C'est trop fatiguant. C'est tellement fatiguant de devoir se ramener à chaque fois. Donc entraînez-vous à lâcher tout cela pour que l'esprit puisse rester sur ce que vous avez décidé.

Shantideva a écrit dans "*L'entrée dans la pratique des bodhisattvas* :

**La vigilance (continue) apparaît**

**Lorsque l'attention monte la garde**

**À la porte de l'esprit."**

C'est une image quand on médite. C'est comme si on mettait quelqu'un qui monte la garde. Symboliquement, la garde, c'est la capacité de remarquer quand on est distrait, quand on tombe dans le sommeil. Chaque fois qu'il se passe quelque chose et que j'ai juste besoin de revenir. Cela, c'est comme notre garde intérieur. Au bout d'un moment, il devient inutile, mais au début, on en a besoin. Parce que tant qu'on ne remarque pas tout ce qui se passe, on s'en va, on s'échappe. À ce moment-là, le petit garçon avec le pain, il arrive un petit peu plus tard, ou pas du tout.

Shantideva écrit aussi :

**"L'examen toujours répété de la situation**

**Où se trouvent le corps et l'esprit :**

**Voilà ce qui suffit en bref,**

**À définir la garde de la vigilance."**<sup>17</sup>

Regardez de façon répétée comment vont le corps et l'esprit. C'est de cela dont il s'agit ici. Vous pouvez noter cela. Cela, c'est une instruction de méditation très importante. Comment vont le corps et l'esprit, là maintenant ? Est-ce qu'il y a besoin d'une correction ou pas ? Est-ce qu'il y a une tension ? Ok, je la détends. S'il n'y a pas de tension, alors je laisse l'esprit comme il est. Cette capacité de regarder toujours comment c'est, de quoi il y a besoin ? C'est comment ? De quoi il y a besoin ? C'est avec cela qu'on commence à développer cette capacité de direction, d'orientation.

Et au sujet de cette direction, justement, ou engagement, ou persévérance, ou effort, *le Compendium de l'Abhidharma* dit :

**"Qu'est-ce que cet engagement ? C'est une activité mentale qui conduit l'esprit à s'engager dans une direction positive, négative ou neutre."**

Ce facteur, qui permet de s'orienter ou de se diriger n'est pas forcément positif. On peut orienter aussi nos forces négatives par exemple sur l'organisation d'un hold-up. C'est la même capacité de l'esprit, mais avec un but complètement différent. Et juste s'engager complètement, c'est possible pour des choses positives ou des choses négatives. C'est pour cela que c'est important de voir sur quoi on pose l'esprit, sur quoi on engage l'esprit. Dans quoi on s'engage. La méditation se fait toujours avec une intention positive, bénéfique. Mais parfois, cela fait du bien de s'orienter sur quelque chose de neutre. En soi, la respiration, ce n'est pas une référence de méditation bénéfique, mais c'est neutre. Et cela ne génère pas d'association « j'aime », « je n'aime pas ». La méditation sur la respiration est bénéfique parce qu'elle calme l'esprit, etc. Finalement, c'est bénéfique, même si l'objet en lui-même est neutre.

Concernant cette orientation, direction : **"Il s'agit d'une fonction mentale cognitive, qui tend ou se dirige vers trois types de mouvements mentaux : bénéfiques, néfastes, neutres."** Donc orienter ou

---

<sup>17</sup> Rayons de Lune, p56



diriger, guider, c'est une capacité qu'on développe. Il faut encore savoir sur quoi on l'oriente. **"Il s'agit d'avoir cette disposition d'esprit pour se détourner de la somnolence ou de l'agitation mentale détectées par la vigilance."** On rentre dans ce qui est l'antidote à l'opacité mentale ou à cette agitation.

**"Au sujet de l'équanimité,** (vous vous rappellerez peut-être, c'était la fin de la liste en tant qu'antidote à l'excès de zèle dans la pratique) **qui laisse l'esprit naturel,** dans le texte de Shrivakabhumi, *"Les Terres des auditeurs"*, il est expliqué :

**"Qu'entend-on par équanimité ? C'est un état mental ou un état dans lequel l'esprit est posé en équilibre sur l'objet du calme mental ou de la vision supérieure. Il est posé sur ou dans l'objet de la méditation, sans aucune émotion perturbatrice. Donc l'esprit reste détendu dans son état naturel. Il est ainsi rempli de joie, très souple, et peut être dirigé sans effort."**

Cela, c'est le facteur d'équanimité. L'équanimité, cela signifie naturel, détendu sans être agité par les émotions, souple et joyeux. Et donc cela suscite un bien-être. L'équanimité, cela fait du bien. L'équanimité, cela n'est pas une autre forme d'exercice de patience. C'est la vraie patience. C'est le fait de voir qu'on n'a rien besoin de faire. Que les choses sont bien telles qu'elles sont

**"Quand on est libre de la somnolence et de l'agitation mentale, la quiétude et la vision supérieure sont en équilibre. Et l'on stabilise cet état de paix intérieure en relâchant habilement toute tension excessive et en gardant l'esprit souple."**

Cela, c'est une phrase clé. Tout est là en fait. Ce dont on a besoin pour la méditation.

Nous pratiquons le calme mental et la vision supérieure ensemble dans l'équanimité, et on lâche toute tension superflue. Pour moi, c'est devenu une devise de vie. Dans tout ce que je fais avec le corps ou avec l'esprit, je regarde toujours « est-ce qu'il y a encore une tension superflue ? ». Cela facilite la vie. Je m'assois et je me détends. Si je fais du vélo ou que j'étudie, ou quand je parle, c'est juste l'effort qu'il faut. Pas plus. Ne pas tendre l'esprit dans une volonté et un effort excessif. Rester aussi détendu que possible. À ce moment-là, il y a toujours un minimum d'effort qui est sain. Par exemple, ce n'est pas fatigant d'enseigner. Si pendant l'enseignement, je me demande toujours « est-ce que cela va pour eux ? Est-ce que je n'ai pas trop parlé ? Comment est-ce que je vais faire la transition avec le reste ? » Si je me complique la vie, cela, c'est un effort superflu. Il faut juste avoir l'effort de rester sur le sujet et de rester en lien avec vous. C'est pour cela que je vous regarde, etc. Je vois comment vous allez, et aussi, on peut se faciliter toutes les activités. Toujours plus facile. Cette facilité et cette légèreté, elles n'ont pas de fin en fait. Dans l'imagination, on n'arrive pas à s'imaginer la vraie légèreté qu'il peut y avoir. Et au bout d'un moment, il n'y a plus vraiment de défi, de choses qui puissent vraiment tendre l'esprit.

Pour conclure ici,

**"Quels sont les signes de l'équanimité ? C'est un équilibre mental qui est obtenu à l'aide du focus, l'orientation intérieure, et où il n'y a pas besoin d'effort pour le maintenir."** Donc l'équanimité, en fait, elle est déjà presque sans effort.

**"Et quand parvient-on à cet équilibre ? Lorsque la somnolence et l'agitation mentale n'affectent plus le calme mental et la vision supérieure."**

On a déjà presque une définition du Mahamudra.

Quand le calme mental et la vision supérieure sont présents et que l'esprit est détendu, clair, parfaitement conscient et qu'il n'y a plus rien qui est agité, plus rien de somnolent, les voiles ne sont plus actifs. Ni les voiles émotionnels. Bien sûr, l'esprit est détendu. C'est cela en fait déjà. On peut dire encore plusieurs choses là-dessus. Ce qui caractérise cette conscience de la nature des choses. Mais en fait, tout est déjà dit.

Donc j'ai un peu rattrapé pour arriver à l'endroit où je voulais arriver. C'est comme cela qu'on va pouvoir faire notre programme en sept ans. On a encore une heure complète avant le repas de midi. En fait, je suis resté dans les temps. Johann ! Eh oui ! Ah, je croyais qu'on mangeait à midi. Donc super. On va méditer encore un peu, j'espère avec des fenêtres un peu plus ouvertes. J'ai l'impression que

c'était super long. Je n'aime pourtant pas parler autant, mais je pense que c'était nécessaire d'expliquer tout cela. Donc cela serait super si on pouvait laisser glisser l'esprit dans cette souplesse. On va peut-être essayer.

### **Méditation**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "063 med dirigée.mp3"*

Première condition pour que l'esprit soit dans sa souplesse, c'est de vous faciliter la posture du corps. J'espère que vous avez trouvé pour vous la position qui est la plus facile. Vous avez encore un peu de temps pour trouver la bonne position.

Il y a un truc qui peut nous aider pour trouver la souplesse. C'est quand on passe le corps en revue, on passe par la colonne vertébrale, et on laisse passer dans la colonne vertébrale comme des petites vagues, des petites ondulations, des petits mouvements d'ondulation.

Les thérapeutes craniale-sacrale savent bien que notre corps, il a comme des pulsations, il pulse, et en particulier la colonne vertébrale. En fait, elle est toujours en mouvement, mais des mouvements très fins.

*Silence*

Pendant qu'on laisse pulser le corps comme cela, qu'on laisse circuler ces petites vagues, nous ouvrons l'esprit à la sensation exactement similaire.

Laisser passer les vagues, cette pulsation.

Nous nous laissons tout l'espace, l'espace infini. Que tout ce qui doit bouger puisse bouger.

*Silence*

Quand on remarque des tensions quelque part, on laisse rentrer des mouvements.

*Silence*

L'esprit reste très vaste. Nous laissons, nous autorisons le mouvement, mais nous ne faisons aucun mouvement.

Toute chose peut être simplement comme elle est.

*Silence*

Très souple, très doux, fluide, ouvert.

*Silence*

### **Méditation du midi - Johann - J4**

---

### **Instruction**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "069 instruction.mp3"*

Dans notre enseignement, nous arrivons maintenant aux méthodes grâce auxquelles nous pouvons éliminer la somnolence et l'agitation mentale.

#### **4.2.2.2 Méthodes permettant d'éliminer la somnolence et l'agitation mentale<sup>18</sup>**

##### **❖ Éviter les causes de la somnolence et de l'agitation mentale**

D'abord, comment pouvons-nous abandonner les causes de l'opacité mentale et de l'agitation mentale.

**La plupart des obstacles (des voiles) à la méditation relèvent de la somnolence ou de l'opacité mentale et de l'agitation mentale, lesquelles émanent des actions impures du corps, de la parole et de l'esprit.** Ce n'est pas juste comme cela que l'on devient un peu somnolent ou agité, c'est lié à nos pensées, à notre façon de parler et à nos actions physiques du corps.

---

<sup>18</sup> Rayons de Lune, p57

- *Les causes de la somnolence*

Le texte *du fondement des terres* nous dit :

**Quelles sont les causes de la somnolence ? Le fait de ne pas contrôler ses sens, on n'est plus concentré dans nos perceptions sensorielles, de manger immodérément, de ne pas faire l'effort de pratiquer à l'aube et au crépuscule, au lieu de dormir, de vivre sans vigilance, de se complaire dans la torpeur, de dormir excessivement, de ne pas connaître les méthodes, de ne pas utiliser les méthodes qui nous empêcheraient d'être paresseux dans l'aspiration, dans l'effort, dans la contemplation et dans l'analyse, et qui nous permettraient de nous accoutumer au calme mental. On peut donc pratiquer un calme mental partiel au lieu du plein calme mental, et rester dans une forme d'opacité mentale, de trouble dans le sens de 'pas net', de ne pas aimer placer l'esprit sur un objet de référence, un support de méditation.**<sup>19</sup>

Il y a beaucoup d'éléments là-dedans. Certains points ont déjà été abordés. Quand nous abandonnons les sens à eux-mêmes, il n'y a pas assez d'attention, de vigilance, c'est un facteur qui encourage la torpeur, trop manger, c'est évident. Que le matin et le soir, nous ne nous efforçons pas assez de pratiquer, cela conduit au fait que nous nous habituons de plus en plus à dormir, ce qui encourage la fatigue ; vous connaissez ce phénomène. Quand nous sommes fatigués le soir et qu'en plus nous allumons la TV alors aucun problème pour rester réveillé jusqu'à minuit. Si nous nous mettons sur l'ordi, aucun problème, nous oublions le temps. À ce moment-là, nous pourrions aussi méditer et brutalement, quand nous nous asseyons pour méditer, d'un seul coup, nous devenons fatigués. L'intérêt suscité par un film ou dans ce que nous regardons dans l'ordinateur, nous ne le réveillons pas pour la pratique de méditation. Cela renforce encore plus notre tendance à la torpeur. Cela a à voir avec l'intérêt que nous portons aux choses. Et le matin, nous reculons le moment de se lever. Chez les yogis, l'habitude était de se lever dès que la première pensée consciente se manifestait. La conscience revient - alors c'est le moment de se lever et de pratiquer. Là aussi, au lieu de passer encore une heure à tourner au lit, il vaudrait mieux se lever et pratiquer.

De ne pas connaître les méthodes, c'est tout ce dont j'ai déjà parlé : faire attention à la lumière, s'habiller léger. Elles nous aident à rester frais. Quand nous sommes paresseux dans nos aspirations : quand nos aspirations, nos priorités ne sont pas claires. Nous pensons que nous aimerions bien méditer ; pour certaines parties en nous, c'est clair mais pour d'autres parties, ce n'est pas clair du tout. Cela devient une grande confusion. En fait on voudrait vraiment mais en fait, pas vraiment.

C'est cela qui conduit au dilemme quand on n'arrive pas vraiment à se motiver, quand on n'a pas vraiment tout examiné et que l'on n'a pas clarifié vraiment les priorités. Tous ces différents aspects de la pratique du Dharma nécessitent un certain effort. Il s'agit d'étudier comme nous le faisons là maintenant, il s'agit vraiment de comprendre de quoi il s'agit, de contempler, d'appliquer sur soi et puis de faire un exercice que nous pouvons appliquer. Ce n'est pas facile de s'habituer au calme mental. D'abord il y a aussi quelques obstacles. Par exemple, le calme mental n'est pas agréable en soi car souvent nous nous définissons par notre activité et dans le calme mental, il n'y a pas d'activité par laquelle nous pourrions continuer à nourrir notre identification, il n'y a rien à présenter. L'esprit s'ouvre et devient calme. « C'est super, mais pas trop longtemps ! ! » nous disent nos schémas ! Je m'ennuie au bout d'un moment, je me sens seul, j'ai encore tellement d'autres choses à faire, etc. Ce n'est pas tellement clair qu'il s'agit justement, dans l'entraînement du calme mental, de sortir de tous ces schémas qui causent toute cette tension dans la vie. C'est pour cela qu'il faut une clarté encore plus grande et le fait de pouvoir maintenir, de pouvoir tenir le fait de ne rien faire.

Pratiquer un calme mental partiel peut s'expliquer de différentes façons. D'un côté, on parle de forme de calme dans lequel je sors des perceptions sensorielles : je ferme les rideaux, je dis à tout le monde à la maison de se taire, plus de bruit, je me détourne des pensées pour me retrouver comme dans un nid intérieur. C'est ce qu'on appelle le calme mental partiel, parce qu'en fait, ce calme mental ne se confronte pas vraiment aux défis. Le vrai calme mental n'a aucun problème avec le bruit autour de nous, la lumière, toutes les conditions dont nous voudrions en général nous échapper ou nous enfuir.

---

<sup>19</sup> Rayons de Lune, p57

Le calme mental véritable n'a aucun problème quand il y a des pensées. Nous n'avons pas besoin de tuer les pensées, nous ne les suivons pas et nous ne luttons pas contre elles, elles s'épuisent d'elles-mêmes. Les pensées qui ne sont pas nourries se dissolvent d'elles-mêmes, on n'a pas besoin de les considérer comme des ennemis de la méditation, ce seraient des exemples du calme mental partiel, le calme mental seulement sous certaines conditions.

Et puis, il y a cette forme spéciale de calme mental que j'ai déjà évoquée plusieurs fois, où on organise les choses dans ce calme mental et qu'on n'est plus dans la fraîcheur de l'être.

Guendune Rinpoché parlait de cela comme le calme mental d'un mouton. Nous sommes assis là dans notre box, ou je ne sais pas quoi, c'est calme, c'est agréable. Oui c'est pas mal... et nous pouvons passer beaucoup de temps là-dedans. J'ai passé plusieurs mois là-dedans sans m'en rendre compte. C'est plutôt agréable, on est assez au clair mais pas vraiment frais, on est en train de s'exclure de la dynamique de notre propre esprit et pour cela, il y a besoin d'une plus grande vivacité d'esprit, de beaucoup plus de fraîcheur. Il y a une espèce de flou de l'esprit, alors qu'on a l'impression d'être au clair, on ne se rend pas compte qu'en fait, on est en train de se limiter.

Puis il y a tous les obstacles de notre orgueil et le fait même de rentrer simplement dans la méditation, quand nous nous disons par exemple, que nous n'en avons pas vraiment besoin, il faudrait que cela vienne simplement sans entraînement.

Toutes ces résistances, on peut les connaître facilement quand les pratiquants se familiarisent avec les visualisations pour entretenir le calme mental. Ils préfèrent les laisser de côté tout simplement. Ils veulent méditer directement sur l'esprit, mais de travailler avec l'objet, cela les distrait en fait.

Il y a vraiment très peu de personnes qui passent les objets de méditation, les uns après les autres, dans l'ordre comme c'est décrit dans *L'océan du sens ultime*. Il y en a très peu qui travaillent vraiment dans l'ordre les perceptions sensorielles avec l'espace libre, la bougie, l'espace, les objets, la respiration. Et d'explorer les différentes conséquences des différents objets de méditation. Il faut vraiment se donner la peine de le faire vraiment et pas juste une fois pour essayer et puis c'est bon. C'est cela qui est exprimé par les résistances et le travail avec les points de référence utiles.

- *Les causes de l'agitation mentale*

**Quels sont les signes de l'agitation mentale ? Les quatre premiers signes mentionnés ci-dessus, auxquels s'ajoutent le fait d'agir sous l'emprise du désir et de l'agressivité, de suivre ses désirs.** Qu'on ne soit pas vraiment paisible dans la profondeur.

Au début, nous sommes certainement très motivés de ne pas nous laisser aller à la colère, de ne pas suivre le désir en soi. Mais quand nous regardons cela de plus près, c'est probablement ce que nous ressentons tous quand nous sommes en colère, que nous avons raison d'être en colère et que nous ne voulons pas simplement abandonner notre colère, que nous voulons l'entretenir encore un petit peu. Et quand ce sont des choses agréables, c'est la même chose. En fait, on trouve que c'est plutôt bien, nous avons notre propre fascination pour les choses agréables, c'est agréable que ce soit stimulé. Même cela, nous n'en avons pas du tout envie de le laisser tomber. Et cela est une cause de l'agitation de l'esprit.

Là où nous sommes toujours un petit peu en colère et là où nous sommes toujours un petit peu touchés par les désirs, si nous arrivons à couper cela, nous pouvons éliminer beaucoup de chaînes de pensées. Elles ne se montreront plus car la fascination disparaît pour tout ce qui est agréable et il n'y a plus d'identification avec les choses désagréables.

Une autre cause, c'est **de n'éprouver aucune lassitude pour le Saṃsāra.**

Nous n'en avons pas assez du Samsara. Là, il faudra que nous allions devant le tribunal avec nous-mêmes, nous faisons comme si nous voulons aller à l'éveil mais nous aimerions bien avoir l'éveil ET le Saṃsāra. C'est-à-dire : l'éveil d'accord mais sans nous changer du tout. Nous n'avons pas assez marre de toutes nos identifications et de nos nœuds dans la tête. Le terme tibétain, c'est vraiment le dégoût. Il faut que l'on en ait suffisamment marre pour pouvoir se détourner de tous ces schémas, que ce soit vraiment le dernier, dernier truc que l'on ne veut pas, qu'on ait la nausée de tous ces schémas-là.

Mais quand nous regardons nos schémas, nous n'en avons pas suffisamment assez, nous ne sommes pas dégoûtés de tous ces schémas. C'est quelque chose que nous pourrions prendre avec nous dans la contemplation, si nous ne regardions plus du côté de nos schémas avec un petit œil sympathique du genre "hum, ce n'est pas si mal finalement". À ce moment-là l'esprit pourrait se calmer vraiment. Nous sommes identifiés à nos schémas, c'est difficile de les laisser tomber de façon rigoureuse, de ne plus les servir, de ne plus être à leur service parce que c'est ce que nous faisons tout le temps. Être à leur service, c'est le fait d'entretenir les chaînes de pensées. Chaque chaîne de pensée est l'expression du fait que nous avons servi un schéma. Il y a une pensée, une réaction en raison d'un schéma émotionnel et une fois que nous servons celui-là, il y a la pensée suivante, etc., etc. Quelqu'un, qui procède avec beaucoup de clarté à ce niveau accède rapidement au calme mental. Cela est une forme de sagesse. En avoir assez, cela veut dire que l'on voit avec beaucoup de sagesse où cela nous conduit.

Suite du texte : **et de ne pas connaître les méthodes.**

Ici aussi, il s'agit de voir que si nous méditons sans méthode, nous nous perdons plus facilement dans les états d'esprit agités. Les méthodes qui ont déjà été utilisées et pratiquées nous facilitent l'orientation de l'esprit et le calme mental.

Cherchez des méthodes appropriées à chaque fois que vous remarquez que l'esprit n'est pas ouvert, calme, sans attachement. Dans ce cas, nous avons besoin d'un peu de soutien. Les méthodes ne sont pas des erreurs, elles sont là pour nous soutenir. Par exemple, la méthode toute simple de la marche méditative ou le mouvement ou des prosternations, prendre cela comme ancre pour rester là, rester présent, la respiration, etc.

N'ayez pas peur des méthodes, les méthodes sont des amies, elles nous accompagnent aussi longtemps que nous en avons besoin. Quand nous remarquons que l'esprit est présent et clair de lui-même, nous n'avons plus besoin d'appliquer la méthode. Nous pouvons toujours y revenir quand nous remarquons : "ah là, j'ai besoin d'un support, d'un soutien".

Il y a encore autre chose qui fait que les méthodes sont utiles. Quand nous les avons beaucoup pratiquées nous-mêmes, nous pouvons les expliquer à d'autres, les transmettre ou les leur offrir. Nous connaissons leurs effets et savons, pour les autres, à quel moment elles sont utiles. Cela vient de la motivation du Bodhisattva, c'est un facteur tout à fait décisif, nous utilisons ces méthodes pour nous mais aussi pour pouvoir les enseigner à d'autres.

**Ce qui agite l'esprit naturellement aussi, c'est trop d'efforts dans notre aspiration à la bonne méditation.**

Certains d'entre vous ont fait des retraites assez longues. Cela est un obstacle assez fréquent. On se dit : ok, on est super motivé, on veut utiliser le temps pour la méditation et cela conduit à des tensions assez contreproductives. On essaye de renouveler des expériences que l'on a déjà faites, avec la déception. Il y a trop de motivation, il y a trop d'effort et on n'arrive pas à retrouver les expériences des précédentes sessions. On a des représentations et on veut les répéter dans la méditation, et donc, cela mène à ce que nous ne sommes plus ouverts à ce qui est là maintenant.

**Quelque chose qui nous agite aussi est de penser à nos proches, les amis, la famille, le partenaire.**

Là aussi, il faut être au clair. Quand on pense à eux, il vaut mieux les prendre directement dans la pratique. Vous êtes là de toute façon alors venez avec moi dans la pratique. Allez, vous avez aussi Vajrasattva sur la tête et nous faisons la pratique de purification tous ensemble et puisque vous êtes là, nous allons développer ensemble l'amour et la compassion. Ou alors, vous pouvez aussi vous détendre et être dans le calme mental, etc. Ils peuvent être là, toutes ces personnes-là. Nous pouvons ressentir ce lien, mais nous ne sommes pas obligés de réfléchir, de penser à cela, c'est directement amené dans la pratique. Ils ont une place, toutes ces personnes-là et elles ne dérangent pas la pratique quand nous les incluons directement dans la pratique et leur faisons faire exactement la même chose que ce que nous faisons là maintenant.

Ici, Dakpo Tashi Namgyal dit :

**Les « signes » de la somnolence et de l'agitation mentale en désignent les causes. La « paresse » désigne le manque d'effort, de réflexion et d'analyse.**

Certains d'entre vous ne veulent que méditer, la méditation et surtout pas analyser quoi que ce soit et cette attitude fait que notre intellect ne fait pas le trajet avec nous. Par exemple, une pensée s'élève, qu'est-ce qui fait que cela donne une chaîne de pensées ? Nous analysons, regardons à l'intérieur, tout cela aide vraiment, nous économisons du temps.

Quand on analyse clairement, on comprend mieux ce qui se passe. À ce moment-là, cela se passe mieux. Donc, méditez de façon intelligente. Lama Gert disait souvent : « il faut méditer de façon intelligente », il s'agit de prendre avec nous notre intellect dans notre voyage de méditation afin de mieux comprendre.

**L'accoutumance au calme mental** consiste à se complaire dans les expériences et les sensations qui relèvent du seul calme mental.

Nous sommes tellement contents de tout cela que nous n'avons pas envie de continuer. C'est quelque chose que je connais aussi très bien. Certains d'entre vous ont déjà connu cela, certains qui sont dans la pièce. L'esprit devient plus calme, plus clair, etc. et le lama commence à vous poser des questions de Lhaktong, de vision profonde.

On se dit "Oh non, c'était juste paisible et tout ça". Pourquoi est-ce que je ne peux pas être juste content de cela ? Eh bien justement parce que cela n'amène pas à l'éveil. Le calme mental est juste un soulagement temporaire, il faut utiliser le calme mental pour explorer la nature de l'esprit.

Il ne s'agit pas de rester dans le calme mental, on invite encore du mouvement. Lhaktong, c'est aller à l'exploration, sonder, regarder, s'ouvrir, etc. Cela nous dérange, dérange le calme mental. Il faut qu'on sache cela depuis le début, c'est un chemin désagréable, pas confortable. Ok, le calme mental c'est confortable puis le maître ou l'enseignante arrive et dit "umh, regarde ton ombre, tes attachements cachés, toutes ces petites peurs très profondes, qu'est-ce qu'il reste dans ces agitations-là, cachées ?" Comment cela se fait qu'il y ait encore des attachements cachés ? Tout cela, ce sont des questions inconfortables. Le calme mental, c'est comme un microscope, il permet d'examiner justement toutes ces petites choses, d'où vient tout ce stress et tout cela peut être dissipé.

**« L'effort excessif » désigne la volonté et l'effort trop soutenus avec lesquels l'esprit saisit l'objet qu'il apprécie.**

En général, on veut atteindre un certain état de méditation et le fait de vouloir atteindre cela génère une agitation dans l'esprit ou alors un esprit somnolent. Quand on est somnolent et qu'en fait il n'y a pas vraiment de raison pour cela, cela peut être souvent causé par trop d'effort. Notre esprit bloque, il se rebelle contre cet excès de volonté. C'est assez fréquent, chaque méditant va rencontrer cela au moins une fois sur son parcours.

**Telles sont les causes de la somnolence et de l'agitation mentale qu'il s'impose d'éviter.**

❖ *Éliminer la somnolence et l'agitation mentale*<sup>20</sup>

- *Éliminer la somnolence*

Là il y a différentes méthodes, différents moyens qui permettent de dissiper la somnolence grossière.

**Divers moyens permettent de dissiper la somnolence grossière : Placer son attention sur une apparence lumineuse (lumière) et les qualités (stimulantes) du Bouddha.**

Quand nous méditons sur un Yidam, sur un gourou, sur un bouddha et que nous sommes un peu somnolents, nous plaçons notre attention plutôt sur le haut de la tête.

Nous accentuons l'aspect lumineux de cette méditation, nous voyons à quel point cela rayonne et en outre, nous soulignons aussi les qualités qui rendent le bouddha rayonnant, sa bonté, son amour, sa

---

<sup>20</sup> Rayons de Lune, p58

présence claire, etc. Nous contemplons les qualités inspirantes de la forme en question, que ce soit un Bouddha, un Yidam, etc.

### **Examiner avec la sagesse qui discerne parfaitement.**

Nous examinons également l'état d'esprit du moment, par exemple quand nous sommes somnolents avec la sagesse qui discerne tout, c'est-à-dire une sorte de sagesse qui regarde précisément. Nous mettons notre capacité de discernement dans cette somnolence. D'une certaine façon, nous faisons une analyse pour comprendre ce qui est en train de se dérouler.

Si les enseignants qui nous donnent ces descriptions n'avaient pas eux-mêmes fait ces processus, nous n'aurions pas ces instructions. C'est cette capacité de discernement de savoir d'où vient l'un ou l'autre et de pouvoir transmettre cette connaissance pour nous rendre la tâche plus facile.

### **Augmenter la taille de l'objet visualisé.**

Quand nous sommes fatigués nous pouvons aussi élargir la visualisation, la rendre énorme, cela aide aussi pour sortir de l'étroitesse d'un esprit fatigué.

### **Galvaniser l'esprit en cultivant la joie :**

Nous pouvons aussi stimuler l'esprit en cultivant la joie. Être vif, éveillé, avec un intérêt joyeux, se réjouir de l'aisance, se réjouir de la conscience des perceptions sensorielles et tous les déclencheurs qui peuvent susciter en nous de la joie. Un esprit joyeux ne s'endort pas.

*Kamashila*, écrit, dans le premier volume des *Étapes de la méditation* (I) :

**Quand [le pratiquant] est dominé par la torpeur et le sommeil** (pendant la méditation), **alors que la concentration sur l'objet s'obscurcit** (devient moins clair) **et que l'esprit s'alourdit** (s'endort un peu, il somnole), **à ce moment-là, il lui faut méditer sur une apparence claire, ou appliquer sa pensée aux sublimes marques de beauté du Bouddha et à d'autres qualités qui sont source de joie supérieure. Une fois la somnolence écartée, il maintiendra l'objet avec fermeté** (on continuera à méditer sur l'objet en restant continuellement présent).

Une fois que nous avons appliqué l'antidote, l'esprit est de nouveau plus clair et plus frais. Après cela, nous restons là-dessus sans corriger davantage. Nous restons juste là-dessus, et surveillons de ne pas dévier à nouveau dans les schémas qui étaient actifs juste avant.

*L'Abrégé du Sūtra de la Sagesse transcendante, le Prajnaparamita :*

**Si le découragement vous gagne, stimulez votre esprit en vous efforçant à la vision profonde.**

Vision profonde, c'est à dire Lhaktong. C'est une instruction très subtile. Quand notre esprit est un peu opaque, un peu troublé, un peu dépressif, c'est juste un état d'esprit passager et au lieu d'utiliser les autres antidotes, nous pouvons dissoudre tout cela avec la méditation de la vision profonde.

Cela veut dire que nous regardons la nature de cette expérience, c'est quelque chose que j'ai déjà évoqué. C'est la transition avec le Mahamudra. Nous regardons l'absence de substance, la qualité processuelle, la nature processuelle de ce vécu, de cette expérience. Et il est tout à fait possible, s'il n'y a pas d'autres raisons pour la fatigue que la fatigue disparaisse d'un coup juste parce que nous avons vu sa nature profonde. C'est une expérience assez surprenante, je ne le croyais pas moi-même. J'étais très somnolent. Et de voir sa nature fait qu'elle se dissipe d'un seul coup.

Cela, c'est du vrai Lhaktong, Vipassana et quand nous appliquons ce regard, Lhaktong, dans le calme mental, nous remarquons que la somnolence n'est plus quelque chose qui nous pèse, que nous pouvons rester éveillés dans cette somnolence. C'est comme si d'un seul coup dans la grotte, il y avait une lumière qui s'allumait. Il y a une conscience claire qui traverse cette obscurité et cette somnolence devient la continuité de cette pratique du calme mental.

Dans le texte de *L'Essence de la Voie médiane (Madhyamakahrdaya) :*

**Dissipez le découragement en visualisant un objet plus grand** en agrandissant la visualisation et en le rendant plus vaste et en faisant l'esprit plus vaste aussi.

Concernant les apparences lumineuses, on lit dans les *Terres des auditeurs*, les Shrivakabhumi :  
**Observez la lumière qui émane d'une lampe, d'un feu ou du disque solaire.**

Ces trois citations soulignent encore une fois ce que Dakpo Tashi Namgyal a dit tout à l'heure. Comme déjà évoqué, les sujets sont souvent exprimés deux fois.

**On dirigera l'esprit sur tout ce qui se présente clairement et distinctement dans cette lumière.**

Imaginons, là vous vous sentez fatigué. Nous sommes encore dans la digestion, pour certains d'entre vous, c'est peut-être le cas. Ici, nous avons au-dessus de nous une source de lumière. Sans avoir à lever les yeux, nous pouvons poser notre attention sur cette lumière.

Vous pouvez me regarder et dans votre conscience, prenez cette lumière qui vient d'en haut. Cela c'est le premier exercice simple, puis nous pouvons lever les yeux, cela renforce le même effet.

Puis nous pouvons aussi prendre conscience de la lumière et percevoir que la lumière éclaire tout dans la pièce. Nous prenons conscience de l'effet éclairant de la lumière, nous le renforçons dans l'esprit et notre esprit ne peut rien faire d'autre que de suivre, il s'ouvre et notre esprit devient un peu plus clair, il ne peut pas s'accrocher à la torpeur en faisant cela.

Et maintenant si vous faites le contraire, si vous cherchez les lieux un peu plus sombre de la pièce, par exemple, pour moi, là-bas, et que vous mettez votre attention sur les couleurs plus sombres, peut-être vous regardez dans le coin, dans les lieux sombres où on peut poser notre regard, nous voyons d'un seul coup que les énergies subtiles diminuent et nous sommes un peu plus fatigués. Si on était agité, on devient plus calme.

Vous pouvez chercher l'équilibre tout le temps de cette manière, en faisant attention à ces phénomènes, parfois plus clairs, plus sombres, etc., en fonction de ce dont vous avez besoin.

**De même, durant l'activité, pendant les pauses de la méditation, il faut constamment stimuler l'esprit à l'aide de perceptions lumineuses et des six rappels.**

Quels sont ces six rappels ? En français, nous avons la note de bas de page, page 59. Nous nous rappelons les qualités du Bouddha, les qualités du Dharma, les qualités de la Sangha, nous nous rappelons les qualités du comportement bénéfique, les qualités de la générosité et les qualités des Bouddhas de forme lumineuse, c'est-à-dire par exemple Tchenrézi et Tara. Ce sont six façons de se rappeler des qualités stimulantes. C'est grâce à cela aussi que nous pouvons rester réveillés. C'est toujours quand nous sommes stimulés que nous restons réveillés. C'est le principe de base, nous regardons à quel endroit nous pourrions trouver une stimulation bénéfique pour notre pratique.

**Nous chassons la somnolence en pensant aux inconvénients de ses deux causes, la torpeur et le sommeil, et nous la dissipons par la promenade.**

Nous dissipons aussi cette somnolence par le fait de marcher tout simplement, au lieu de rester assis, nous pouvons faire une méditation marchée. La torpeur est dissoute à ce moment-là aussi.

**Par la contemplation de la lune et des étoiles, une source de lumière aussi, ou en s'aspergeant d'eau le visage.**

Pour vous, c'est peut-être bizarre, mais ceux qui ont vraiment décidé de méditer, peuvent avoir de l'eau à côté d'eux et se passer un gant d'eau sur le visage. En Dordogne, quand nous méditions et qu'il faisait 40°, nous avions la sueur qui coulait sur le corps et c'est ce que nous faisions. Ces exemples nous viennent aussi en partie de l'Inde, ces endroits où il fait parfois très chaud. C'est tout ce qui peut nous aider à rester aussi présent que possible.

### **Méditation**

L'attitude la plus juste de la méditation, c'est toujours celle qui permet la conscience la plus vaste, mais l'attitude est changeante en permanence. Parfois, il faut être très droit. Parfois il faut s'appuyer, parfois



c'est même important de s'appuyer, de s'adosser pour pouvoir calmer l'esprit... Parfois, être debout, c'est aussi la bonne posture.

.....

Nous allons laisser de côté les autres préliminaires, préparations, et nous allons simplement commencer à méditer.

Pour cela, il faut commencer par regarder comment est notre état d'esprit actuel, comment cela se passe à l'intérieur ? Si je trouve des signes de torpeur et de somnolence, j'ai besoin d'un peu de stimulation, de quelque chose qui me tienne un peu. Si j'ai des signes d'un esprit agité, à ce moment-là, il faut que je le calme. Et si l'esprit est juste là comme cela, dans toute sa vastitude et frais, je n'ai besoin de rien faire

....

Si nous ne savons pas vraiment où nous en sommes, nous pouvons toujours suivre le souffle, inspirer, expirer, parfaitement détendu, avec un intérêt vif....

.....

Un intérêt vif, cela veut dire comme si je respirais pour la première fois.

.....

Avec cet intérêt vif, je fais attention à ce qu'il reste détendu. Une belle façon de faire cela, c'est juste de savourer le fait d'être conscient et réveillé, vif.

.....

Et régulièrement je regarde si l'esprit a besoin de quelque chose, peut-être une stimulation, ou peut-être qu'il faut que je le calme, ou peut-être me détendre et m'ouvrir...

C'est un ajustement très fin comme pour le vol d'un aigle qui ajuste doucement ses ailes et les plumes de ses ailes et qui plane presque sans effort.

.....

Peut-être que je remarque aussi que les énergies sont trop vers le haut, que je médite trop avec la tête. À ce moment-là, je peux plutôt respirer par le cœur, sentir le ventre, sentir la profondeur du bassin.

.....

Et je m'ouvre de plus en plus à l'expérience présente. Je laisse être, j'accepte.

.....

Tout ce qui est non nécessaire, on le laisse de côté. Plus c'est simple, mieux c'est.

.....

Un état d'être simple, naturel détendu. Est-ce que pour cela, il y a besoin qu'il y ait quelqu'un ? Est-ce qu'il y a besoin d'un moi ou est-ce que l'on peut s'en passer ?

.....

*Gong*

Mon impression, c'est que grâce aux explications, vous êtes déjà devenus un petit peu plus habiles pour tous les petits ajustements dans votre méditation. J'ai perçu quelques mouvements, un peu plus de stimulation, un peu plus de détente, etc. C'est exactement de ça dont il s'agit.

- *Éliminer l'agitation mentale*

Kamala Shila écrit, dans son *premier volume sur les étapes de la méditation* :

**Lorsque, au souvenir de plaisanteries ou de jeux passés, etc., le pratiquant constate, ou nous constatons que notre esprit s'agite parfois, nous pourrions l'apaiser tout de suite en pensant à l'impermanence ou à d'autres objets qui suscitent le renoncement. Quelque chose qui a pour effet une attitude intérieure détendue.**

On utilise souvent le mot renoncement, mais le renoncement, c'est basé sur la sagesse et cela nous permet de remplacer une saisie par un état détendu. C'est cela dont il s'agit ici. Quand tu remarques que tu t'emmêles dans des souvenirs agréables, ils ne seront pas moins agréables si tu te détends, mais l'état d'esprit sera moins dans la saisie.

Et ainsi, quand nous laissons de côté notre fascination pour nos rêveries, à ce moment-là, nous sommes vraiment très proches de notre point de référence de la méditation, sans cultiver de représentation. Le calme mental, ce que nous venons de pratiquer - c'est ce qu'on appelle le calme mental - peut se passer de représentations. Le vécu n'a pas besoin de représentation, de commentaire, etc. Le vécu, il se fait tout simplement, quand nous sommes dans une telle simplicité. En fait, il n'y a pas besoin que nous soyons là, quand nous sommes dans cette simplicité. La conscience n'a pas besoin d'un JE pour être consciente. Les commentaires, les voix, etc., eux, ils ont besoin d'une saisie de soi. Ils ne s'élèvent que quand il y a de la saisie.

Dans le texte *l'Essence de la voie médiane* :

**Quant aux distractions et à leurs causes, supprimez-les en voyant qu'elles sont nuisibles.**

Nous voyons donc que notre esprit est distrait. Ok, d'accord ! Puis, nous regardons pourquoi il est distrait. Quelle est la forme d'identification, de fascination, etc. qui est à l'œuvre à ce moment-là ? Et, là, je contemple quels sont les inconvénients de ce schéma. Qu'est-ce que cela a comme inconvénient de s'emmêler la tête de cette façon ? C'est comme cela que je cultive une compréhension pleine de sagesse des causes et des conséquences. En voyant à quel point cela ne me fait pas du bien, cela m'aide à l'abandonner.

Ce processus peut aller très vite, peut être très rapide. Ok, j'ai un projet... Dans la méditation, il y a des pensées sur ce projet. Je remarque que la cause de cela, c'est : je me prends très au sérieux dans ce projet. Et en fait, il n'y a rien à résoudre. C'est juste que cela me stimule dans ma saisie de soi. Je pense à cela tout le temps et puis je me rends compte que cela ne me fait pas du bien.

Je n'ai pas besoin de cela. Le projet n'a pas besoin de cela. Cela ne me fait pas du bien. Et peut-être même la question : qui est-ce qui se prend au sérieux, là ? Et c'est grâce à ça que j'arrive à sortir de cela, grâce à ce mouvement de sagesse. Cela peut être la même chose avec tous les nœuds intérieurs, toutes les perturbations intérieures. Et c'est comme cela que nous pouvons suivre la trace, suivre la piste de nos attachements.

Dans le texte *Prajnaparamita-Samcayagatha, L'Abrégé du Sûtra de la connaissance transcendante* :

**Lorsque l'esprit se trouve sous l'emprise de l'agitation, dissipez cette agitation grâce au calme mental.**

C'est simple à dire ! Dans l'action et dans la méditation, nous pouvons remédier à la distraction en contrôlant nos sens. C'est peut-être quelque chose que vous voulez encore apprendre. Contrôler les sens, on peut le prendre vraiment au pied de la lettre.

Mon expérience personnelle la plus forte a été le temps que j'ai passé en Inde avec les foules énormes qu'il y a là-bas. Je me rappelle comment j'ai fait la méditation marchée au milieu de Calcutta, au milieu d'une foule énorme. Contrôler ses sens, cela veut dire que le regard, par exemple, est posé vraiment devant soi et on ne regarde pas partout.

À Bodhgaya, je m'étais entraîné en marchant dans les rizières. C'était facile dans les retraites Vipassana que j'ai faites là-bas. Et l'étape suivante, c'était dans la ville de Calcutta, et j'ai juste continué à faire cela, baisser un peu le regard, rester très vif, très présent, et j'ai fait l'expérience étonnante que je pouvais, au milieu de cette cohue, faire l'expérience d'un calme mental profond, en contrôlant consciemment le sens de la vue. Cet apprentissage aide beaucoup.

Nous pouvons faire la même chose avec l'ouï. Nous ne pouvons pas fermer les oreilles. Contrairement à la vue, nous ne pouvons pas fermer les oreilles. Mais nous pouvons par exemple nous entraîner, tout en écoutant des bruits, à entendre le calme aussi, l'espace du son. Ou entendre la nature processuelle du son. Ne pas réifier le son en lui-même, mais entendre aussi la vibration et la disparition du son. Nous pouvons aussi nous entraîner à ne plus poser l'attention sur ce que nous entendons. Ok, je reste dans mon corps, je me concentre sur mon pied, mon orteil, mon dos, je ne sais pas quoi. C'est cela qu'on appelle contrôler les sens. Nous orientons la façon dont nous percevons avec les sens. Cela permet de calmer l'esprit.

Ce sont des capacités que beaucoup d'entre nous n'ont pas encore développées. Nous souffrons un peu du fait d'être soumis aux sens, aux bruits, à ce que nous voyons ; cela nous stimule tout le temps.

Et nous avons du mal aussi avec les sensations du corps. Ce sont les trois perceptions sensorielles dont on a l'impression qu'elles nous dominent en permanence.

Pour cela, il est conseillé de s'entraîner à placer l'attention de telle sorte et l'orienter de telle sorte que cela contribue à détendre, à calmer et à ouvrir l'esprit. Il y a beaucoup d'exercices pour cela.

Nous pouvons pour cela imaginer que nous sommes comme un convalescent après une maladie. À ce moment-là, nous nous abstenons de faire tout ce qui est possible ; nous nous freinons un petit peu et sommes un peu plus prudents pour ne pas trop nous fatiguer. Nous évitons l'excès d'activité. Cela fait également du bien si nous le faisons dans l'activité. Nous avons tendance à nous presser comme des citrons. Nous essayons de faire sortir le maximum de nous-mêmes, ce qui a déjà conduit certains d'entre nous au burnout, ou simplement à l'épuisement total. Le soir, le weekend, les vacances, etc., nous sommes épuisés.

Là, ce qui peut aider, pendant toute la journée, dans toutes les activités, c'est de faire juste l'effort minimum, pas l'effort maximum, juste ce qu'il faut, et de laisser de côté tout ce qui est superflu, comme un convalescent, qui revient certes dans son travail, mais il est juste tout à la fin de sa convalescence, en fait. Il se ménage. Nous nous ménageons. C'est une façon de prendre soin de nous. Nous nous économisons par rapport à toutes les stimulations du monde et nous essayons de voir où sont vraiment nos limites.

Plus nous nous détendons, plus nous pouvons faire. Et cela, c'est le petit conseil pour les pratiquants. Grâce à la pratique du dharma, nous pouvons nous exploiter davantage. Cela, c'est le risque. Il faut faire attention, comme nous nous détendons de plus en plus, nous sommes capables de faire de plus en plus et là, nous pouvons nous épuiser facilement. Là, il faut faire attention. C'est quand même un aspect positif de la pratique, nous sommes plus détendus et plus efficaces. Bien sûr, c'est important de penser, de faire attention, de ne pas entretenir les chaînes de pensées qui continuent à agiter l'esprit. Cette capacité de couper les chaînes de pensées, d'orienter l'esprit, nous en avons absolument besoin pour pouvoir poser l'esprit là où nous voulons qu'il soit. Sinon nous ne serons jamais libres. C'est une liberté fondamentale. Il faut vraiment s'entraîner à cela.

Cela a à voir avec la volonté et la sagesse. La sagesse voit : cela ne me fait pas du bien et je suis résolu à l'arrêter. Cela fait référence aux chaînes de pensées qui se produisent là, maintenant, à la pensée que j'ai là, maintenant. Ce qui me préoccupe en ce moment et que je ne peux pas résoudre là, maintenant, cela n'a aucun intérêt de réfléchir à cela, je me dis : « là cela ne me fait pas du bien, j'y réfléchirai plus tard. » Cette capacité de couper, de dire "stop, maintenant c'est fini" est importante. Ce sont des capacités élémentaires pour connaître la liberté intérieure.

### **Si nous avons trop d'énergie nous pouvons aussi la canaliser dans des activités comme les prosternations.**

C'est une activité bénéfique reliée au refuge et à la Bodhicitta qui canalise cette énergie en nous et lui donne une orientation.

Certains d'entre nous font du sport pour laisser s'exprimer cette énergie et pour s'en débarrasser. Et nous pouvons faire cela aussi à l'intérieur du Dharma. Nous pouvons aussi inclure une pratique du Dharma active, physique et pas juste dans des centres de gym ou courir, ou faire des kilomètres dans la piscine, mais nous pouvons aussi relier cela avec une pratique bénéfique.

La première étape, c'est peut-être de s'entraîner à la méditation marchée, et puis associer la marche avec la conscience et la vigilance, peut-être avec la récitation de mantra, utiliser la méditation de sorte à mettre en œuvre l'énergie tout en cultivant la conscience. C'est quelque chose que nous pouvons transférer sur beaucoup d'autres activités.

**Comment contrer la somnolence et l'agitation subtiles ?** Lorsque l'esprit s'alourdit, il faut le dynamiser en l'obligeant à se concentrer. **Lorsque l'esprit est plus agité, il faut le détendre et le calmer ou appliquer les méthodes qui ont fait leur preuve.**<sup>21</sup>

Cela était la phrase finale de Dakpo Tashi Namgyal sur ce chapitre.

Cela est le principe de base. Si l'esprit s'alourdit, il faut de la stimulation, si l'esprit est agité, il faut donner de la détente.

En ce qui concerne l'esprit opaque, il faut voir si ça ne cache pas un esprit agité en fait. Parfois, l'esprit a l'air opaque parce qu'en fait, dedans, il est en mouvement. Il tourne et on ne s'en rend presque pas compte. On remarque juste qu'on n'arrive pas à se concentrer. Et là, dans ce cas-là, avec un esprit opaque comme celui-là, il faut aussi le détendre et non pas le stimuler. Il faut aussi apprendre à faire la distinction entre les deux.

La plupart du temps, dans mon expérience d'enseignant de méditation, quand nous ne savons pas quoi faire, le premier choix c'est de se détendre. Toujours commencer avec la détente. Si nous voyons que cela ne nous fait pas du bien, nous pouvons stimuler. Mais en tout cas, la détente c'est le plus important.

En ce moment, j'ai cette formule : autoriser tout ce qui est là, le laisser venir, accepter et laisser couler. Et donc autoriser, accepter et laisser couler. Cela, c'est une instruction de base pour nous ouvrir à ce qui est. Il ne s'agit pas de refouler quoi que ce soit. Ainsi, nous nous protégeons de ce calme mental un peu artificiel. Nous laissons tout venir et nous nous ouvrons dans l'acceptation. L'expérience montre que quand laissons tout couler, nous sommes dans cette nature processuelle des choses. Nous sommes dans les premiers pas de l'impermanence, de l'instabilité. Tout cela aide beaucoup pour faire les premiers pas vers l'équilibre. Le plus souvent, cela suffit déjà.

C'étaient les explications pour aujourd'hui. Il reste encore un peu de temps pour des questions. Il y en a certainement qui se sont accumulées.

### **Questions/Réponses**

*Participant/e : Je parle un peu pour ceux qui sont dépassés par les événements. Je me sens dépassé.*

Cela, je peux le comprendre et ressentir. Je ne peux rien changer à cela. Nous nous connaissons déjà un petit peu. Tu te sens débordé tout simplement parce que tu es encore pas mal au début. Et tout cela arrive tout d'un coup. C'est pour cela que ces textes ne sont pratiquement jamais enseignés. Cela fait trop d'un coup. Ce qui pourrait aider, ce serait de dire : « J'enregistre. Un jour, cela sera utile. Cela m'aidera dans le futur ». C'est comme des graines qui vont germer. Là, tu peux t'appuyer au poteau ; tu peux dire « ok, là, cela me dépasse, je laisse passer ».

*Participant/e : Une question très pratique, concrète. Quand nous avons médité tout à l'heure, nous étions juste dans la détente, et si nous venons plutôt d'un contexte classique du Vajrayāna, dans la phase de mantra, nous pouvons aussi ouvrir l'esprit. Peut-être peux-tu dire encore quelque chose sur ce sujet.*

Très court, cela sera traité plus tard dans le livre aussi. Ce dont tu parles, de la phase de création, c'est la phase de visualisation dans la pratique de Vajrayāna. Par exemple, en prenant refuge, nous imaginons l'arbre du refuge devant nous avec tous les bouddhas, les lamas, les Yidam et les êtres autour de nous et nous rentrons dans cette dynamique du refuge. Et dans certains cas, ce sont des visualisations très détaillées. Et dans ce cas-là, c'est notre point de référence.

Il faut faire très attention de rester dans ce champ de visualisation de façon non distraite. L'avantage de ces grandes visualisations, c'est que nous pouvons circuler dans ce champ de la visualisation. Nous pouvons regarder Milarépa, contempler Tara. Nous ne sommes pas obligés de rester collé au milieu,

---

<sup>21</sup> Rayons de Lune, p60

nous sommes dans la compassion, reliés à tous les êtres sensible, etc., et donc, nous restons dans ce champ stimulant, bénéfique et vaste.

Et cela ce sont nos exercices de vigilance. L'aspect du calme mental, c'est de rester là-dessus sans distraction. Et l'aspect de la vision profonde, c'est de voir tout cela comme une projection de l'esprit. Et de voir que toutes ces apparitions, aussi claires qu'elles soient ne sont que des apparitions et qu'elles sont sans substance. Et cela nous entraîne à être dans le monde comme dans un rêve en voyant que c'est un rêve. Ce sont des choses que nous pouvons intégrer dans toutes les pratiques du Vajrayāna.

*Participant/e : Je trouve que cela est très difficile de faire la différence entre accepter, regarder. Quand est-ce que j'accepte les choses et quand est-ce que je les mets de côté parce que c'est juste une confirmation du Je. Quand est-ce que c'est sage de couper ou de rester avec l'objet. Quand cela revient tout le temps, cela veut dire que ce n'est pas bien digéré ?*

Je comprends bien ta question. Quand tu as commencé cette offrande du mandala, tu as remarqué, il y a toujours une tristesse qui monte, par exemple. Et elle revient toujours. De temps en temps, elle doit devenir l'objet principal de ta méditation. Tu n'essaies pas de la couper ou de la mettre de côté.

Mais tu remarques que cela revient. Et à ce moment-là, tu en fais l'objet principal de ta pratique. Et tu regardes cela avec cette conscience pleine d'amour et tu observes cet état d'esprit triste, les causes qu'il peut y avoir, sa nature processuelle impermanente, la dimension illusoire de ce processus, jusqu'à ce que tu puisses reconnaître de façon très sage ce sentiment pour pouvoir le laisser de côté.

Quand nous disons que nous coupons, ce n'est pas vraiment couper, c'est juste de laisser les choses, on n'a pas besoin de couper une émotion, un sentiment, il faut juste ne pas l'entretenir, ne plus verser d'huile sur le feu et cela devient de plus en plus évident quand nous sommes préoccupés par ces états émotionnels qui naissent de ces forces intérieures. Une fois qu'ils ne sont pas nourris par notre identification, notre intérêt, à ce moment-là, ils se dissolvent.

Pour cela, il est nécessaire de temps en temps de se consacrer complètement à ces sentiments, de les observer en face à face. Une fois que nous avons fait cela et que nous remarquons que nous sommes identifiés de manière routinière avec cela, nous pouvons dire : « Je les laisse là maintenant. J'ai déjà mis suffisamment d'attention là-dessus. Ce sont juste des schémas habituels. Et là, je n'ai pas besoin de regarder cela de plus près ». Nous agissons en fonction de si nous avons déjà regardé cela de près ou pas.

*Participant/e : Tu as parlé du sujet de la confiance comme qualité essentielle qui grandit avec la méditation. Je la perds régulièrement. Ce n'est pas forcément naturel pour moi... Peut-être peux-tu nous en dire un peu plus sur ce sujet.*

Ce qui me paraît être le plus important, c'est, avec le temps, de développer une confiance en notre propre esprit, une confiance qui se base sur les expériences, que notre esprit est bon en soi, et pour soi, que les qualités se montrent quand nous nous détendons. Cela est une expérience que tu as déjà faite. Et avoir confiance en ces expériences, c'est cela qui est important. Quand nous nous rendons compte que nous doutons de nous-mêmes, quand nous essayons de nous mettre dans un corset un peu méditatif, c'est important de voir qu'en fait ce n'est pas nécessaire. Je peux me détendre dans l'esprit tel qu'il est, j'ai déjà fait l'expérience que chaque fois qu'il est détendu, à ce moment-là, les qualités se montrent. C'est cela la forme de confiance la plus importante.

*Participant/e : Quand le cœur de la personnalité s'avère illusoire quand on regarde de plus près, qui ou quoi décide de mettre en œuvre les moyens subtils ?*

La réponse simple serait de dire que ce sont ces forces de la sagesse. En nous il y a cette connaissance sage même. Tu demanderais sûrement mais qui connaît sagement ?

Quand nous regardons de plus près, nous remarquons que le processus de connaissance n'a pas de JE au centre. Le fait de comprendre, de reconnaître, tout cela peut se faire, comment on voit, comment on regarde, cela peut se faire sans qu'il y ait un JE qui reconnaît ce qu'on voit. Ces processus se déroulent de façon spontanée, ils viennent des forces de l'expérience, de la concentration, etc., toutes ces forces qui agissent ensemble et qui conduisent à une compréhension.

Nous pourrions dire que ce qui décide, ce qu'on appelle la volonté, ce n'est pas l'action d'un JE solide, concret, mais en fait, il s'agit d'un JE processuel, d'un moi processuel dans lequel les forces sont actives et évoluent en permanence. C'est comme un processus d'apprentissage sans qu'il y ait une instance centrale de contrôle qui veuille maîtriser et posséder.

C'est très étonnant de découvrir à quel point nous pouvons apprendre et agir de façon spontanée, c'est-à-dire sans qu'il y ait besoin de quelqu'un qui donne une impulsion. Il n'y a pas besoin de JE qui dit "et maintenant ceci, cela", etc. Et en fait, nous pouvons agir de façon encore plus effective, efficace, comprendre, parler, etc. car moins il y a de JE, plus c'est facile.

Pour moi, c'était toujours très fort dans le sport. Quand on fait du sport, il y a des expériences incroyables qui sont possibles quand nous ne pensons pas du tout à nous, quand nous mettons la saisie de soi de côté. Ou quand nous parlons avec des personnes, ou devant un grand nombre de personnes, plus il y a de JE, plus c'est difficile. Moins il y a de saisie de soi, plus c'est ouvert, plus les forces intérieures sont actives et de façon fluide, légère, et plus cela est facile.

Donc, tu peux regarder cela encore de plus près, nous parlons d'un processus, d'un JE processuel qui est la somme de toutes ces qualités et de ces capacités que nous attribuons habituellement au JE. Et l'erreur consiste à croire que c'est un JE stable. Et si cela t'intéresse, tu peux regarder dans le livre de "**La Psychologie Bouddhiste**" que je viens d'éditer avec Wolfgang, le chapitre G sur le moi et le non-soi.

*Participant/e : J'ai une question sur l'ouverture, être ouvert, rester ouvert. Pour moi, c'est toujours un peu un défi, cette ouverture dans le quotidien. Faire le travail au quotidien, ou servir à table, etc. On aimerait bien rester dans cet état un peu méditatif, paisible. Prendre les choses comme elles sont, etc., pour moi, c'est difficile.*

Peut-être un autre accès pourra t'aider. Visiblement, tu as une représentation que tous ces aspects du quotidien pourraient être plus légers, plus faciles. Et dans des situations comme cela où il y a quelque chose qui est un peu bloqué, ce qui m'aide, c'est de ne pas trop me prendre au sérieux dans cette action, et de regarder, faire attention, en ne me prenant pas trop au sérieux, de revenir dans cette souplesse, dans cette souplesse intérieure.

*Ah, Si je dis que cela m'est égal, est-ce que c'est cela la souplesse ? ...*

Si je dis : tout cela m'est égal, ce n'est pas forcément une bonne idée.

*Je pense, en général, quand je suis avec d'autres personnes, je m'énerve. Par exemple, j'aimerais bien être détendue, pleine d'amour, etc. Et je réfléchis à toutes ces histoires de compassion, etc., et j'en viens me faire une crise, en fait !*

Peut-être il faudrait en parler plus longuement. Quand je m'énerve, la colère, je ne la mets pas de côté. Je m'énerve, mais je fais quand même les choses que j'ai à faire. Ok, je suis énervé, pourquoi pas. Mais je ne l'entretiens pas, je continue. Je ne donne pas à la colère cette importance. Je ne me donne pas toute cette importance. Mais c'est juste une réponse partielle, c'est une question énorme que tu poses.

*Participant/e : Quand tu as parlé de ne pas trop se prendre au sérieux, de contrôler les sens, tu as dit, laisser de côté ce qui n'est pas nécessaire, comme quand on s'économise, quand on est convalescent. Ma question est... à un moment, j'arrive dans quelque chose, quand je pense qu'il faut laisser de côté tout ce qui n'est pas nécessaire, je me pose la question : qu'est ce qui est vraiment nécessaire et qu'est ce qui ne l'est pas ? Je mange ci, je ne mange pas ça, etc. Je me mets dans une attitude de protection. Je n'arrive pas à être dans le discernement, etc.*

Est-ce que je comprends bien ce que tu dis ? Peut-être, cette histoire de convalescence, tu peux l'avoir comprise comme une attitude un peu apeurée, où on se protège de tout, où on se coupe un peu de tout. Quand je me comporte de façon à laisser de côté le superflu, par exemple que je délègue, que je laisse faire les autres pour ne pas toujours être au centre des choses, je sens que c'est un soulagement pour moi et que cela m'ouvre l'esprit alors que l'attitude de protection qui vient de la peur, elle me rend petit à l'intérieur de moi ; et tu regardes comment tu te sens à l'intérieur, si cela t'ouvre, ou si cela te rétrécit, cela te ferme.

*Et si je suis déjà dans un truc tout petit, comment est-ce que j'arrive à sortir de ça ?*

Par exemple en regardant les effets que peut avoir le fait de se rétrécir, et de voir que cela ne te fait pas du bien et de sortir de cela. Donc, dans la méditation, regarder tout ce qui rend étroit et petit. Souvent, c'est la peur, l'espoir, la crainte, etc. Là, je regarde un peu ce qui se passe là-dedans.

*Méditation du soir – Johann - J4*

*Méditation du soir - Heiko J4*

---

#### **Jour 5**

*Méditation du matin - Heiko - J5*

---

#### **Instruction**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "080 instruction.mp3"*

Avant de continuer, j'ai reçu une question sur les antidotes : *Nous avons parlé d'antidotes, et de la contemplation, cela peut être très vaste. Est-ce que la contemplation peut être un antidote dans la méditation ? Est-ce qu'il s'agit d'interrompre la méditation pour cela ?*

Tilmann : Oui c'est cela. Au début, les contemplations ont besoin de beaucoup de temps et nous avons l'impression d'interrompre la méditation avec quelque chose de conceptuel et si la contemplation est un antidote approprié, par exemple contempler les conséquences du désir, ou bien il y a des contemplations plus détaillées sur le lien d'interdépendance, et en fait nous faisons cela dans la méditation quand nous remarquons que cela pourrait nous faire du bien.

Et une fois que nous avons fait cela plusieurs fois, ces contemplations vont aller de plus en plus vite. Au bout d'un moment ce sera juste un petit regard que nous posons sur quelque chose intérieurement. Et si l'interruption de la méditation n'est pas très importante, les antidotes sont toujours utilisés quand nous sommes bloqués sur un sujet. L'antidote reçoit donc toute notre attention. Nous nous détendons là-dedans, et nous contemplons aussi longtemps qu'il faut pour que cela ait son effet.

### **4.2.3 La vraie nature du calme mental et de la vision profonde<sup>22</sup>**

#### **Diriger l'esprit sur les différents aspects de la Réalité**

Le *Sutra du Dévoilement du Sens profond* nous dit :

**Celui qui reste seul en retraite s'établit en lui-même et dirige son esprit sur les aspects de la réalité auxquels il a déjà bien réfléchi.**

Un exemple classique, l'aspect de l'impermanence. Dans ce contexte d'ensemble que nous avons observé, nous mettons notre attention dessus, de façon ininterrompue. Donc, si je me dis que, comme dans le Theravada, je médite sur **Anicca**, sur la non-solidité du soi, alors je suis toujours là-dessus. Quoi que ce soit qui s'élève, j'observe cette non-solidité. Je remarque comment les choses s'élèvent et

---

<sup>22</sup> Rayons de lune – page 60

disparaissent. Et dans ce cas, c'est mon "objet de méditation". C'est mon point de référence. C'est ce à quoi je me réfère dans la méditation. J'examine les liens entre les choses.

**L'esprit attentif, il leur porte ainsi une attention intériorisée et ininterrompue. Demeurant ainsi aussi souvent que possible, la souplesse du corps et de l'esprit que l'on nomme "calme mental" va se développer.**

C'est une description intéressante.

Dans l'observation de la réalité, le texte utilise le mot Dharma, nous examinons les Dharmas, c'est-à-dire tous les aspects de notre vécu. On parle également des liens que les enseignants ont faits pour nous. Nous allons d'abord étudier, contempler et puis dans la pratique, nous les prenons sur nous, c'est-à-dire nous méditons dessus, c'est-à-dire nous restons dans le vécu. Par exemple, cette non-solidité de l'être, il ne s'agit pas de penser vraiment, mais plutôt de percevoir, commencer à le vivre vraiment, de sorte que cela rentre dans des couches plus profondes. Et le calme mental, c'est cette qualité souple et flexible de l'esprit qui s'élève quand nous nous consacrons ainsi au vécu, à ce que nous sommes en train de vivre.

**Une fois que nous avons atteint cette souplesse du corps et de l'esprit, nous demeurons à l'intérieur, en écartant les différentes pensées. Et dans ce vécu sans pensée et très vif se fait jour une compréhension de plus en plus claire sur les aspects de l'être sur lesquels on a déjà contemplé et réfléchi. Cela nous aide à rentrer de plus en plus profond dans la méditation, dans les Samadhis.**

Au début, il y a assez d'activité conceptuelle, nous sommes dans l'étude et la contemplation, et quand nous rentrons dans la méditation, nous pensons de moins en moins, nous sommes juste dans le vécu et ce que nous avons contemplé continue à avoir des effets, de sorte que nous pouvons avoir des effets de type : ah oui, c'est cela. Des certitudes intérieures s'élèvent. Ce n'est pas par le fait de la pensée et de la réflexion mais par le vécu concret, très clair et très conscient.

**Ce que nous appelons la vision supérieure ou la vision profonde, désigne alors une perception très fine d'aspects de la réalité, ce sur quoi nous dirigeons notre attention, notre esprit, que ce soient les images qui traversent notre esprit, comment les perceptions sensorielles se font dans notre esprit, nous sommes conscients de façon très fine. Il y a une analyse très fine qui se fait. Et nous demeurons dedans avec intérêt, patience, et on commence à discerner les différents aspects de la réalité et à les comprendre.**

Un autre exemple : une contemplation classique, c'est la 2<sup>e</sup> Noble vérité, la Vérité de l'Origine de la souffrance. Nous étudions, écoutons les liens, comment les schémas émotionnels, la saisie, l'attachement conduisent à la souffrance, à différentes formes de stress. Nous contemplons pour voir comment ces schémas sont actifs. Et là, déjà, nous avons une bonne compréhension. Quand nous allons avec cela dans la méditation, il me reste – quand je ressens de la tension – à essayer de me détendre. J'y mets une attention pleine d'amour. J'observe les petits mouvements de l'esprit. Tout cela se fait dans le calme mental et les compréhensions se densifient. Nous devenons de plus en plus certains en ce qui concerne le lien entre stress et attachement (la saisie). Nous ne pensons pas qu'il y a ce lien, nous le ressentons entre une saisie d'un côté et le stress, une souffrance de l'autre. Nous voyons d'où viennent les tensions en nous.

La vie nous enseigne cela. Le fait de vivre tout cela de façon consciente nous enseigne cela. Nous contemplons la non-solidité, l'impermanence, etc. Nous nous relions à tout cela. Au début nous regardons de façon structurée comment cela s'élève, comment cela disparaît. Habituellement, nous ne voyons pas du tout quand quelque chose s'élève ou disparaît. Il y a une apparition et une disparition simultanées.

Jusqu'à ce que toute cette observation en pensée s'arrête et quand nous rentrons complètement dans le flux du vécu. Et nous plongeons là-dedans. Et de là s'élèvent ces compréhensions surprenantes qu'il n'y a pas du tout de JE, qu'il n'y a pas du tout besoin de JE pour que le vécu se déroule. Ces compréhensions s'élèvent grâce aux contemplations préparatoires. C'est cette association fine du calme mental et de la vision profonde.



Continuons. C'est de plus en plus intéressant.

*Le Sutra du nuage des Trois Joyaux* dit :

**Le calme mental, c'est l'unification de l'esprit, l'esprit concentré en un point. Et la vision supérieure est un parfait discernement, le fait de reconnaître et de discerner les choses.**

Dans *l'Ornement des Sutras*, nous lisons :

**Ce qu'on appelle le fait de dompter l'esprit dans le Dharma, c'est le chemin du calme mental, le chemin de la vision profonde doit être compris comme étant l'examen profond des différentes significations.**

Est-ce que vous connaissez cette phrase du Bouddha où il résume tous les Dharmas : mettez de côté le négatif, cultivez le bénéfique et domptez votre esprit. C'est à cela que se réfère cette phrase ici quand on parle de dompter. Il y a 2500 ans, Bouddha parlait de dompter l'esprit, cet esprit un peu sauvage, un peu agité qui est pris dans ses schémas, de le détendre et de l'ouvrir. Et tout cela commence avec le calme mental et donc le fait de trouver la paix.

Et ce qui permet à cette paix de s'élever, ce sont les compréhensions que l'on fait dans la vue profonde. Cela élargit de plus en plus le calme mental. C'est un calme mental sans illusion. Le processus de reconnaissance, de compréhension se fait en continu et il élargit en continu le calme mental, de façon à garder l'équanimité dans de plus en plus de situations de la vie. L'équanimité, c'est l'unité du calme mental et de la vision profonde. Parce que nous ne sommes plus emprisonnés dans l'illusion.

Puis la suite de la citation :

**Posé en lui-même, l'esprit reste parfaitement stable et il discerne parfaitement les choses. D'où les expressions de calme mental et de vision intuitive ou supérieure.**

Dans ce chapitre, Dakpo Tashi Namgyal veut nous familiariser avec les concepts de calme mental et de vision supérieure. Le calme mental, c'est quand l'esprit repose en lui-même. C'est une expression comme quand on rentre à la maison : "Ah ! Enfin ! Je me sens bien chez moi, sans être agité". Et l'expression de Vipassana, vision supérieure, désigne la compréhension qui est rendue possible par ce calme mental. C'est une compréhension plus fine, plus subtile, plus correcte qu'il y avait avant ce calme mental. Parce que tout est plus clair.

Nous pouvons imaginer regarder ici la vallée de Raitenbuch, avec par exemple du brouillard. Nous ne verrions pas grand-chose de la vallée à cause du brouillard. Nous pourrions deviner plus ou moins les contours. Et ainsi, de la même façon, notre esprit est brouillé par les voiles. C'est similaire avec le calme mental. Une fois que les voiles sont partis, il y a de moins en moins de brouillard, l'esprit est de plus en plus clair, de plus en plus frais. Mais il est toujours nécessaire de regarder. Le fait de regarder, de s'intéresser, c'est ce mouvement de vision profonde. C'est de là que viennent les compréhensions. Donc Lhaktong, Vipassana, suppose de s'intéresser à comment est la réalité.

#### 4.2.3.1 Cultiver le calme mental et la vision profonde

##### 4.2.3.1.1 Le calme mental

###### ❖ Définition

Le maître *Vasubandhu* commente ce texte en disant :

**Posé en parfaite absorption méditative, l'esprit y demeure, et l'investigation exhaustive de tous les dharmas produit la vision profonde. Sans absorption méditative, il ne peut y avoir ni calme mental ni vision profonde. C'est ainsi qu'il faut comprendre ces deux états.<sup>23</sup>**

Encore une fois, avec mes mots à moi. D'abord c'est clair qu'il faut bien commencer quelque part. Nous commençons avec notre esprit généralement agité. En général, il se passe beaucoup de choses dans

---

<sup>23</sup> Rayons de Lune, p61

l'esprit. Nous apprenons à le détendre. Et nous commençons à rentrer à la maison dans l'esprit, de sentir qu'il est détendu, calme, de sorte que nous remarquons qu'il n'y a pas besoin de faire quelque chose en permanence. Le calme mental nous devient plus familier et nous n'en avons pas peur. Et dans cet esprit qui devient plus calme et plus clair, nous examinons tous les Dharmas. C'est un terme standard. L'examen fin, subtil de tous les Dharmas veut dire que nous plaçons notre attention sur tous les aspects de notre vie, de notre vécu. Les Dharmas, ce sont tous les aspects de la réalité. Et ce sont ces aspects qu'on examine.

Remarque : pourquoi le mot *Dharma* a autant de significations différentes ?

Dans le Précieux Ornement de la libération, j'ai écrit une note de bas de page sur les significations du mot Dharma qui sont déjà dans le sanscrit. Cela peut aussi être tradition, mort, cela peut être aussi le droit, cela peut être aussi l'enseignement tel que nous le connaissons, cela peut être aussi le devoir, notre mission de vie, cela veut dire aussi la vérité, un objet. Un Dharma c'est un quelque chose, un phénomène, quelque chose qui est vécu, ressenti et il a la signification supplémentaire de qualité. Par exemple quand on dit réaliser tous les Dharmas du Bouddha, cela veut dire réaliser toutes les qualités du Bouddha. Peut-être qu'il n'y en a que neuf dans ce que j'ai dit, mais en gros c'est cela.

Ce sont les significations des Dharmas, et dans le cas présent, examiner tous les Dharmas, cela veut dire examiner tous les aspects de notre vie et placer toute notre attention dessus. Et tout cela, nous le comprenons en nous demandant d'où cela vient que ce phénomène s'élève et quelle est sa véritable nature.

Nous comprenons chaque Dharma, chaque aspect de la réalité par rapport à tous les facteurs qui ont causé cette expérience, et également cette nature vide, non saisissable de notre vécu, ce qui est processus.

C'est ce qu'on appelle la compréhension du conditionnement relatif du vécu et la qualité ultime, appelée le non-soi, la vacuité. Il y a différentes expressions pour cela. Ce sont les véritables aspects de cette connaissance dont il s'agit dans le processus de reconnaissance. Et cela se réfère à toute notre vie.

Donc je continue ici à traduire le texte de Tashi Namgyal :

**En général, le calme mental consiste à placer l'esprit sur un objet de référence approprié...**

Comme évoqué auparavant, cela peut être l'amour dans la méditation mettā, cela peut être l'impermanence quand on examine la nature de processus du vécu, mais cela peut être aussi un objet extérieur, une visualisation, etc. Laisser l'esprit reposer là-dedans caractérise le calme mental.

***Le Sutra du Nuage des Trois Joyaux :***

**...et à le maintenir dans l'attention unifiée sans distraction.**

**La vision supérieure est définie comme une investigation fine qui analyse le sens même de ce qui doit être compris,**

Nous nous préoccupons de voir comment cela est et d'où cela vient. Nous essayons de comprendre la vie en soi. En allemand ce serait « la connaissance de l'être ». C'est le sujet de la méditation de la vision profonde. Nous avons besoin de notre capacité de discernement. Nous avons besoin de la capacité de compréhension.

Si nous allons avec le calme mental dans des domaines où la capacité de compréhension n'est plus active, nous ne pouvons pas nous éveiller, nous ne pouvons pas comprendre, nous avons besoin de l'aspect dynamique de notre esprit pour pouvoir comprendre.

Le calme mental commence par le placement et le rassemblement de l'esprit sur le point sur lequel nous posons notre focus, jusqu'à ce que cela ne forme qu'un seul courant d'absorption égal, une absorption très régulière.

Et ce qu'on appelle la vision supérieure commence par des analyses globales de plus en plus précises jusqu'à ce que cette vision soit de plus en plus fine, jusqu'à ce que nous puissions comprendre ce que sont les qualités libératrices, la Pāramitā de la sagesse, que nous puissions avoir cette compréhension dans la conscience non-duelle, intemporelle. Ce sont des aspects de cette vision de sagesse croissante.

### ❖ *Les différentes phases du calme mental*

Dans le texte les *Terres des Bodhisattvas* :

**Quand, après avoir posé l'esprit sur un objet de référence dont la simple réalité ou matérialité est inexprimable, on reste dans un état libre de discursivité et de distraction, on appelle calme mental le fait de garder l'esprit placé sur tout objet d'absorption qu'il apprécie, depuis son placement et son maintien sur les caractéristiques du recueillement intérieur, jusqu'à sa pleine expansion en un flot unique et l'aboutissement de l'absorption profonde.**

À ce moment-là, quand nous sommes dans cette qualité indescriptible du vécu, nous abandonnons la description, nous arrêtons la pensée discursive et nous restons dans un état non-conceptuel, sans distraction. Et c'est ce que nous appelons le calme mental, c'est-à-dire de laisser poser l'esprit dans le domaine sur lequel nous nous concentrons jusqu'à ce qu'il y ait une absorption non-conceptuelle qui se mette en place. Cela commence en orientant l'esprit sur quelque chose de stabilisé jusqu'à ce que nous voyions qu'il n'y a pas besoin de stabiliser l'esprit et nous voyons que l'esprit se stabilise de lui-même, s'élargit, s'ouvre et nous entrons dans une expérience de fluidité, de courant. Et le calme mental est vécu, ressenti comme une conscience qui coule dans l'absorption méditative. Est-ce que vous avez compris cela ?

Je souligne encore un point. Vous remarquez qu'au début, cela demande un peu d'effort, il faut un peu de volonté pour orienter l'esprit. Et dans cette première phase, il y a encore des distractions, des pensées qui s'élèvent. On se corrige de plus en plus, jusqu'à ce que l'esprit demeure de lui-même dans cet état. À ce moment-là, ce n'est plus un effort. Notre esprit s'est habitué à demeurer dans cette méditation comme cela. Il se détend. Il s'ouvre. Et à ce moment-là, il est de plus en plus fluide et souple. Ce 2<sup>e</sup> grand domaine du calme mental n'a plus rien à voir avec la concentration. Nous sommes sans distraction mais sans avoir besoin de nous concentrer. Nous sommes arrivés dans le vécu quel que soit le focus que nous avons choisi au début et sur lequel nous travaillons. C'est pour cela que, chaque fois que le traducteur français a utilisé le mot concentration, je traduis par absorption ce qui est vraiment (écrit) dans le tibétain, mais malheureusement, en français, il a utilisé le mot concentration partout. Apparemment le traducteur l'aimait beaucoup et il l'a utilisé dans une phrase sur deux. Mais il faut le mettre de côté parce que cela donne pour nous une impression d'effort à faire.

Donc cela était la définition du calme mental avec ses différentes phases.

#### 4.2.3.1.2 Le processus de la méditation de la vision profonde

Et maintenant nous arrivons à Vipassana, à la vision supérieure.

**Qu'est-ce que nous entendons par là ? On atteint la vision supérieure, la vision profonde quand, grâce à une pratique complète du calme mental, on peut dès lors examiner les caractéristiques d'un phénomène donné et analyser leur réalité correctement et pleinement jusqu'à devenir expert dans l'investigation et l'application de la connaissance discriminante.**

Je peux vous expliquer cela avec quelque chose de visuel. J'ai ce joli bol tibétain devant moi. Je peux examiner conceptuellement ce bol tibétain, voir comment il est rond, quelle est sa couleur, etc. Mais à un moment, les concepts ne suffisent plus. Les concepts ne peuvent pas exprimer, décrire les différentes nuances que je perçois. Je peux continuer à demeurer sur ce bol tibétain et l'étudier, l'observer sans utiliser des concepts, vous pouvez faire cela avec n'importe quel objet que vous avez, et puis je peux laisser tomber cette observation de l'objet, du bol et rentrer complètement dans le vécu visuel de ce bol, jusqu'à ce qu'il y ait ce sentiment de n'être pas du tout séparé de ce bol. À ce moment-là nous rentrons dans un aspect encore plus profond du vécu, complètement éloigné de l'analyse conceptuelle mais je ressens de plus en plus profondément ce qu'est ce phénomène visuel. C'est un exemple très simple de quelque chose que nous voyons extérieurement. D'abord la description conceptuelle, puis nous laissons tomber cela, ensuite nous examinons juste l'extérieur et puis petit à petit nous rentrons dedans, de plus en plus profondément jusqu'à ce que nous puissions en faire l'expérience intérieure. Avec la musique, c'est très facile. On ne peut pas décrire la musique. On peut essayer. Ce sont les critiques de musique qui essaient. Ils y arrivent plus ou moins. Jusqu'à une

certaine limite. Et puis à un moment, ils n'y arrivent pas non plus. Et donc là, on l'expérimente de l'intérieur. Et on remarque de plus en plus comment est vraiment la musique. Et après, on peut faire cela avec les états d'esprit intérieurs. Nous remarquons, faisons l'expérience de voir comment c'est intérieurement d'être triste ou joyeux.

Et à un moment, nous abandonnons la description conceptuelle, nous passons d'un endroit où nous sommes encore séparés à un moment où la séparation est moins forte jusqu'à ce que nous ressentions comment c'est vraiment. Et c'est là que s'élève cette vision profonde.

Par exemple, le fait que ces expériences émotionnelles n'ont aucune substance. Nous le disons après coup. Cela ne se présente pas comme une phrase dans notre esprit dans la méditation, mais c'est un vécu immédiat, un vécu que nous ne pouvons pas saisir, et c'est juste là. C'est le processus de la méditation de la vue profonde. Nous commençons avec le conceptuel et puis nous le laissons derrière nous. Nous laissons derrière nous la vue dualiste et nous rentrons complètement dans ce dont nous faisons l'expérience. C'est de cela qu'il s'agit ici, quand il est dit d'examiner complètement la réalité. C'est le fait de reconnaître, de discerner mais de façon non conceptuelle, non intellectuelle. Et nous faisons tout cela jusqu'à devenir expert dans l'investigation et l'application de la connaissance discriminante. Nous rentrons dans des états d'être non-duels. Il y a beaucoup de traducteurs qui ont des difficultés avec cela. Évidemment, les mots sont conceptuels. Avec la langue, c'est inévitable. Et comment peut-on décrire tout cela avec des mots qui relèvent de l'intellect ? Pour certains, c'est une façon très conceptuelle de reconnaître l'esprit. Mais c'est une erreur causée par l'usage de la langue et du langage.

#### 4.2.3.1.3 Les différentes relations entre calme mental et vision profonde

Nous continuons avec la question :

**Qu'observent le calme mental et la vision profonde ? Le calme mental se concentre sur un objet donné à connaître, sans penser à autre chose. La vision profonde analyse la nature de cet objet en utilisant provisoirement la pensée.**

J'ai ajouté le mot provisoirement pour que vous puissiez mieux comprendre. D'abord, nous apprenons dans le calme mental - si nous procédons de manière structurée (pratiquer d'abord le calme mental et après la vision supérieure) - à laisser tomber les pensées juste pour pouvoir se poser.

Je prends un autre exemple : nous méditons sur l'espace. Au début dans *l'Océan du Sens Ultime* du 9<sup>ème</sup> Karmapa, au lieu de méditer sur les objets (sur le réveil, sur le petit bâton), notre objet de méditation sera l'espace entre ces deux objets. Nous pourrions, par exemple, méditer sur l'espace entre deux fenêtres, entre deux piliers. Au début nous prenons des espaces plus petits, ensuite nous agrandissons. Nous pouvons méditer par exemple sur l'espace entre les feuilles d'un arbre.

Nous commençons avec quelque chose de visuel, mais en fait nous méditons sur ce qui est entre deux objets visuels limités. Il ne s'agit pas de trouver quelque chose qui est derrière tout cela. Vous pouvez prendre les deux personnes qui sont devant vous et méditer l'espace qui est entre elles deux.

**Le calme mental consiste à poser l'esprit très détendu dans l'expérience de cet espace.**

Sans commentaire. Au début, il faut quelques concepts dans le calme mental. Il y a encore quelques concepts dans l'esprit qui indiquent : c'est en haut, en bas, à droite, à gauche et je me concentre sur cet espace entre les deux. Et puis après, nous arrêtons les pensées, nous laissons simplement poser l'esprit.

La méditation de la vision profonde commence quand je me pose la question : **c'est comment de demeurer sur un non-objet visuel ?**

C'est comment d'être dans l'expérience de l'espace entre les deux piliers, par exemple ? En fait, la vision intuitive va encore plus loin que cela. C'est la partie discursive de la vision. Est-ce que cet espace entre les deux objets visuels n'est pas aussi l'espace entre deux pensées ? C'est comment l'espace entre les pensées et les sentiments ? Il y a un aspect qui contemple, qui observe dans la vision intuitive

et ensuite les pensées mènent au-delà d'elles-mêmes. Nous ne pouvons plus décrire avec des mots comment est cet espace dans lequel il se produit une perception.

C'est comme cela qu'on passe du calme mental au fait de demeurer dans la nature de l'être. Et cela vaut pour toutes ces méditations. Au début nous avons l'impression que nous méditons Tchenrézi, ses quatre bras, etc., les quatre illimités. Nous avons l'impression de méditer concrètement sur une visualisation et puis nous contemplons sa forme extérieure, ses quatre bras, la signification symbolique, et petit à petit nous sortons du conceptuel et nous commençons à ressentir : comment c'est d'être Tchenrézi ? Nous ne contemplons plus l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité, mais nous commençons à les ressentir en nous. Et puis nous nous posons dans cet état. Cela aussi, c'est le calme mental.

Et puis comprendre que tout cela, ce sont des processus. Nous remarquons que ces états d'esprit s'élèvent et disparaissent sans avoir de substance. Comprendre que Tchenrézi n'est qu'une représentation dans notre esprit : c'est la vision profonde. Et de voir que cette représentation nous relie aux qualités de notre esprit, c'est la compréhension. C'est la vision profonde. Quand nous développons la confiance que ces qualités sont présentes en nous, cela, c'est ce qui découle de la vision profonde. Simplement pouvoir s'ouvrir pour pouvoir lâcher. De savoir que ce n'est pas dangereux. Et ainsi de suite.

Remarquez-vous comment on passe du calme mental à la vision profonde en permanence ? Si nous restions immobilisés dans le calme mental, nous aurions une méditation très pauvre. Elle ne nous nourrirait pas vraiment.

Donc encore une fois, le **Sutra du Dévoilement du Sens profond** :

**Bienheureux, combien d'objets relèvent uniquement du calme mental ? Un seul : les représentations non-conceptuelles.**

**Combien d'objets relèvent uniquement de la vision profonde ? Un seul : les représentations conceptuelles. Combien d'objets sont communs à ces deux pratiques ? Deux : les limites des phénomènes substantiels et l'accomplissement du but.<sup>24</sup>**

Il faut que j'explique cela, bien sûr. J'aimerais bien comprendre moi-même ! Ce ne sera pas forcément le sens ultime. **Le calme mental n'a qu'une seule référence.** Cette réponse est surprenante, parce que nous pensons que le calme mental a beaucoup de références : les sensations du corps, les sons, les odeurs, etc. Tout cela ce sont des points de référence du calme mental. Mais en fait, il n'y en a qu'une : c'est de voir que c'est non-conceptuel. C'est cela l'essentiel du calme mental. Ne pas penser à ce sur quoi nous méditons entraîne le calme mental.

**Selon le point de vue des sutras, quels sont donc les points de référence de la vision supérieure ?** Et voilà une autre réponse surprenante. Nous pensons tous : la vision intuitive a à voir avec l'être non-dual et puis la réponse est qu'il s'agit d'un point de référence conceptuel. C'est lié au fait que nous utilisons notre compréhension pour orienter notre esprit sur des aspects de la réalité qu'il faut examiner. Et de là, quand nous parlons de point de référence, le point de référence est descriptible de façon conceptuelle jusqu'à ce que nous passions au non-conceptuel. Il ne s'agit pas d'un point de référence précis, c'est plus la référence en général. Quand je prends l'impermanence comme référence de ma méditation, ce n'est pas un point de référence, c'est une qualité de l'être que je prends comme référence de ma méditation, ou par exemple la visualisation d'un Yidam, ce n'est pas un point de référence, mais c'est une référence qui est très vaste pour la méditation.

Ce mot va nous suivre dans tout le texte. Le mot *migpa* en tibétain dans le texte est toujours "objet de concentration", ce qui est une réification énorme. Il s'agit simplement de ce sur quoi nous plaçons notre esprit. Cela peut être un objet, une qualité, et cela n'a pas grand-chose à voir avec la

---

<sup>24</sup> Rayons de Lune, p62

concentration, mais plutôt le fait de demeurer dans quelque chose jusqu'à ce que cela s'ouvre dans ce quelque chose.

La troisième question était :

**Est-ce qu'il y a des objets, des références qui sont communs à ces deux pratiques, le calme mental et la vision supérieure ?**

Ce qu'on appelle ici « les limites des phénomènes matériels », c'est une expression technique qui veut dire : comment ces phénomènes, la réalité relative et ultime, s'élèvent et de quoi sont-ils faits ? Le but, c'est de demeurer dans le non-conceptuel, le calme mental, et nous reconnaissons que l'éveil est la fin de toute souffrance. Et cela, c'est la vision profonde.

Nous demeurons de façon non-conceptuelle dans un vécu quel qu'il soit, comme tout à l'heure par exemple, le vécu de la tristesse. Nous ressentons de la tristesse. Nous demeurons simplement là-dedans, sans réfléchir. Cela est le calme mental. Le fait de demeurer là-dedans, de reconnaître que cette tristesse n'est pas solide, et processuelle, c'est la vision profonde. Et reconnaître que la tristesse n'a aucune solidité, c'est ce qu'on veut dire quand on parle de limite des phénomènes. Au bout d'un moment on comprend la véritable nature des phénomènes.

Ainsi j'ai pu expliquer à peu près correctement ce passage difficile.

Vous remarquez à quel point ces explications sont subtiles. C'est très fatigant pour vous, je le sais, parce que c'est tellement nouveau. Mais nous avons le temps d'intégrer tout cela. Vous pouvez réécouter les instructions, travailler avec. Ce que nous partageons ensemble ici est la raison pour laquelle l'enseignement bouddhiste est si unique dans le Monde, parce que les enseignants se sont efforcés de transmettre cela de disciple en disciple, et de façon de plus en plus subtile et raffinée.

Autant que je sache, cela n'existe pas ailleurs sous cette forme. C'est une connaissance extrêmement fine de l'esprit et comment on se libère quand on intègre tous ces liens soi-même, quand on se familiarise avec tout cela et qu'on suit cela comme sur une carte routière. Tu as une bonne carte à disposition. Nous sommes comme dans un cours de géographie où nous regardons pour la première fois la carte et que tous les symboles et signes ne font pas vraiment sens pour nous. Cela fera de plus en plus sens au fur et à mesure que nous la relierons à notre pratique personnelle et saurons de quoi nous parlons.

Annotation de Lama Tilmann concernant l'arrière fond de ce genre d'instruction

Dans la pause, quelqu'un est venu me voir et m'a dit : *"Ah ! Cette histoire de carte routière, .... j'ai plutôt l'impression d'être en voiture avec mon GPS et de ne pas du tout savoir où je vais en fait."*

Un stage de méditation normal, dans lequel l'enseignant fait des méditations guidées puis des moments de méditation silencieuse, c'est comme conduire avec un GPS. Nous sommes arrivés là.

Alors que, ici, c'est comme si le GPS nous expliquait exactement comment arriver à cet endroit-là. Et nous dit : il y a cela, et cela, et cela à considérer. Regarde à droite, regarde à gauche. Tu verras ci, tu verras cela. C'est un GPS qui, en fait, nous parle tout le temps.

Pour quelqu'un qui désire faire la méditation du calme mental, cela est une catastrophe. C'est comme si nous avions un GPS blablabla qui nous expliquait la carte routière : mais si tu veux aller à droite, là, tu vois ceci, puis si tu vas à gauche, tu découvres cela. Ne fais pas ci, ne va pas là, parce que là il y a cela, etc., là, c'est sera une impasse, alors reviens sur la route principale.

Et cela, les enseignants de méditation, c'est ce qu'ils font, sans nous en informer. Ils nous conduisent habituellement. Ils nous disent quelques mots : ok, faites cela. Mais cela ne suffit pas pour entraîner

le pilote intérieur afin qu'il puisse nous guider de façon compétente. C'est pour cela que pour beaucoup de personnes, quand elles méditent à la maison, elles n'arrivent pas à approfondir la pratique. Elles écoutent les audios, les méditations guidées qui sont super pour avoir à nouveau le déclic. Mais le lama intérieur, le GPS intérieur, n'est pas entraîné grâce à cela. Et le pilote intérieur ne connaît pas la région du coup. On ne s'y retrouve pas, nous ne savons pas que nous sommes sur un terrain difficile, qu'il y a aussi des vallées adjacentes, qu'il y a une falaise. Nous avons été guidés comme un aveugle.

Si nous voulons connaître le chemin et prendre notre pratique en main nous-mêmes, nous avons besoin d'explications supplémentaires. Il faut quelqu'un qui sache nous dire ce qu'il y a à droite, à gauche, pourquoi on va là et pas là.

C'est ce que nous faisons dans ces stages. Les enseignants de méditation normaux ne prendraient pas la peine de faire tous ces stages-là. Cela demande beaucoup de concepts, beaucoup d'efforts. Moi, j'aimerais bien aussi faire des choses plus détendues, de la méditation non-conceptuelle, Mahamudra, etc. Il y aurait peut-être plus de personnes qui viendraient au stage ou pareil.

Vous remarquez que ce que je fais là avec vous, c'est une recommandation de Guendune Rinpoché que j'ai comprise maintenant parce que nous avons travaillé et appliqué ce texte pendant la retraite de Johann de 4 ans. J'essaie de vous entraîner à devenir vous-mêmes des guides sur le chemin. C'est-à-dire que vous connaissez bien le chemin.

Vous n'êtes pas obligés de faire tout cela, mais vous êtes invités à vous faire ce cadeau deux fois par an. Pour moi, c'est assez fatigant à faire, à organiser, de réussir à faire tout cela, mais c'est la seule façon pour que vous puissiez devenir autonomes et que vous sachiez que les maîtres enseignent comme cela et pas autrement. Cela, c'est la grande différence. C'est un cadeau d'indépendance, d'autonomie spirituelle, ce que nous faisons ici : nous dévoilons les détails, pourquoi on médite ainsi et pas autrement.

Évidemment cela préoccupe certains de faire 4 heures d'école par jour. Et je pense que mes collègues proposent des méditations un peu moins conceptuelles et qu'ils vous invitent à rentrer plus dans l'expérience.

Nous continuons encore un peu :

Nous reprenons après le petit extrait de dialogue entre Maitreya et Bouddha

Donc, on reprend un extrait des instructions essentielles sur la connaissance transcendante Prajnaparamita.

*Les Instructions essentielles sur la Connaissance transcendante :*

**La référence du calme mental est une représentation non conceptuelle des phénomènes tels qu'ils sont et tous autant qu'ils sont. La référence de la vision profonde est une représentation conceptuelle des phénomènes tels qu'ils sont et tous autant qu'ils sont.**

Donc la différence est que le calme mental m'amène dans le vécu direct de ce qui est et dans la façon dont c'est, sans concept, et la vue profonde utilise les concepts au-delà des choses telles qu'elles sont pour arriver à un vécu encore plus profond.

Par exemple, **Anicca**, l'impermanence, c'est un concept ; on ne peut pas le trouver dans les objets. Le bonheur, la souffrance ne se trouvent pas dans le vécu. Ce n'est pas un objet du calme mental. L'éveil, la bouddhéité, ce sont des concepts abstraits. Ce sont des représentations, des pensées sur la réalité, par exemple de dire : cela, c'est la suite de cela ou la conséquence de cela (relation de cause à effet).

Ce n'est pas un phénomène qu'on peut observer directement. Ce sont des concepts abstraits sur l'être, qui nous aident beaucoup, que nous pouvons examiner par une observation intelligente de ce qu'il est

directement possible d'expérimenter. Maintenant, je peux expérimenter que je me sens comme cela, je pense cela, et puis s'élève cela.

La vue profonde relie les trois dans une chaîne de cause à effet. C'est cela que fait la vision profonde. Le calme mental perçoit simplement ce qui est. Le fait que les expériences soient impermanentes est lié à une pensée qui compare, qui discerne, et met en relation un certain nombre d'expériences. La vision profonde est liée nécessairement avec un certain degré d'abstraction dans notre vécu. Sinon la vision profonde ne pourrait pas s'élever. Nous généralisons quand nous pensons : ce phénomène est né, et il a disparu, ce phénomène est apparu et disparu. Tous les phénomènes que j'ai observés jusqu'à maintenant s'élèvent et disparaissent. Et comment est-ce pour toi ? Est-ce que tu expérimentes la même chose ? Et on demande autour de soi et on voit progressivement une généralisation : tous les phénomènes s'élèvent et disparaissent. Alors on en vient à la conclusion que la nature de tous les phénomènes qu'on observe ne présente rien de solide et puisqu'il n'y a rien de solide à trouver, tout est impermanent. C'est une conclusion qui vient de la vision profonde.

Vous remarquez que cette vue profonde est une performance incroyable de notre esprit qui observe les aspects de notre réalité expérimentée dans le calme mental et on en tire les conclusions justes et utiles.

Une conclusion très importante de mon expérience est par exemple : plus je suis détendu, plus je suis calme, plus mon esprit est fluide et ouvert – et là, en déduction, je vois que j'ai moins peur des états d'esprit calmes – jusqu'à ce que j'aie assez de confiance pour m'autoriser à lâcher complètement le contrôle. À ce moment-là s'élèvent des états d'esprit avec lesquels je ne suis pas du tout familier, et à nouveau : vision profonde. Et je me dis : ces états d'esprit-là, totalement sans contrôle, sont vraiment dépourvus de tout stress, de toute tension. C'est cette vision qui décrit l'éveil, ces états dans lesquels il n'y a plus de contrôle ou de saisie de soi. C'est la vision. Cela étant, nous la formulons de façon conceptuelle. Mais avant qu'elle ne soit formulée de façon conceptuelle, elle est déjà là. Une compréhension non-conceptuelle des liens, des qualités, de voir comment c'est, et comment elles se sont élevées, donc le fait que tout soit conditionné.

#### 4.2.3.1.4 Les caractéristiques du calme mental et de la vision profonde

##### **Selon le point de vue des Sutras, des enseignements des Bouddhas, quelles sont les caractéristiques du calme mental et de la vision supérieure ?**

On pourrait résumer ainsi : la capacité de rester dans l'absorption méditative avec une parfaite souplesse de l'esprit, de façon naturelle et continue.

*Les étapes de la méditation de Kamalashila* expliquent dans le 2<sup>e</sup> volume :

**Est appelé calme mental l'esprit qui, ayant apaisé toute distraction vers des objets extérieurs, se place de façon naturelle et continue sur un objet intérieur, avec joie et souplesse. Est appelé vision profonde le plein examen de cet état de calme mental aussi longtemps que l'esprit y demeure.**<sup>25</sup>

C'est une belle explication supplémentaire. Le calme mental, c'est le fait de demeurer naturellement avec souplesse dans un vécu, et la vision profonde s'élève de l'examen complet et du discernement de ce dont il s'agit.

##### **Comment qualifier le calme mental et la vision profonde lorsqu'elles ne sont pas accompagnées de cette souplesse ?**

C'est une bonne question. Et ma pratique alors ? Je ne suis pas encore assez souple et flexible comme décrit dans ce livre sur les absorptions méditatives profondes.

---

<sup>25</sup> Rayons de Lune, p62



**On les qualifiera de calme mental et de vision profonde approximatifs.**

C'est un premier pas dans la bonne direction.

Encore une fois, dans un extrait du *Sutra du Dévoilement du Sens profond* :

**Bienheureux, comment appelle-t-on l'application mentale du bodhisattva qui se concentre intérieurement sur l'esprit, sans avoir atteint la parfaite souplesse physique et mentale ?**

**Maitreya, ce n'est pas le vrai calme mental, mais une approximation de celui-ci, en raison d'une aspiration tendant vers ce calme mental.**

Et Maitreya demande encore :

**Bienheureux, comment appelle-t-on l'application mentale du bodhisattva qui n'a pas encore atteint la parfaite souplesse physique et mentale, et qui se concentre sur les aspects de la réalité auxquels il a déjà réfléchi en prenant ces représentations mentales comme objets de l'absorption profonde ?**

Une phrase très longue dans laquelle il décrit : c'est comment quand on pratique la vision profonde sans cette souplesse ?

**Maitreya, ce n'est pas la vraie vision profonde, mais une approximation de celle-ci, en raison d'une aspiration tendant vers la vision profonde.**

Cette citation sert à souligner ce que Dakpo Tashi Namgyal a déjà dit : le vrai calme mental, c'est une absorption profonde dans le Samadhi, dans les Dhyânas. C'est le vrai calme mental. Le reste, c'est une approximation. C'est un début d'approche. L'esprit est toujours agité, un peu opaque. C'est seulement quand ces défauts sont dissous et que l'esprit demeure dans une grande stabilité qu'on appelle cela le calme mental.

Tant que l'esprit est marqué par l'opacité et voilé par l'agitation, il ne peut pas non plus reconnaître la nature de l'être, à cause de ces voiles. C'est pour cela qu'on appelle cela une approximation de la méditation profonde. Ce n'est pas encore le vrai Lhaktong ou le vrai Vipassana.

Puis nous continuons dans *les instructions essentielles sur la connaissance transcendante* :

**Comment le bodhisattva qui demeure dans la solitude doit-il orienter sa pensée ? Ayant écarté toute conceptualisation, il se tournera vers l'intérieur et méditera à maintes reprises sur l'esprit lui-même. Mais, tant qu'il n'aura pas produit la parfaite souplesse physique et mentale, sa méditation sera un simulacre de calme mental. Le véritable calme mental n'apparaît qu'avec la parfaite souplesse du corps et de l'esprit.**

Ce qui est nouveau dans cette situation - tout le reste, on le connaît déjà - c'est qu'ici on est encouragé, dans le calme mental, à méditer sur l'esprit lui-même. L'esprit se tourne vers l'esprit.

Malheureusement, c'est enseigné beaucoup moins, bien que ce soit dans le Sutra de Satipatthana de Bouddha, il a 2500 ans.

D'abord le calme mental et la vision profonde se dirigent sur le corps et ensuite cette attention se dirige sur les formes mentales, sur tout ce qui se passe dans l'esprit.

Et puis 3<sup>e</sup> étape sur 4, on cultive l'attention de l'esprit sur lui-même. Comment est l'esprit là maintenant ? Quels sont les états d'esprit ? Comment est l'ambiance ? Comment est l'esprit en soi ?

Et dans la 4<sup>e</sup> étape, qui s'appelle l'attention des Dharmas, ce sont les liens que nous observons. C'est là que commence la méditation de la vision profonde dans le sens plus restreint et là, le Bouddha donne des exemples du genre : vue dans la non-solidité de l'être, dans les quatre Nobles Vérités, Vision profonde sur les causes et les conséquences. Cela se réfère plus précisément à la méditation de la vision profonde.

Le calme mental est essentiellement le fait que l'esprit repose en lui-même, et l'esprit lui-même est pris comme référence-objet de la méditation. C'est ce qui est exprimé dans le *Sutra de la Prajnaparamita*.

Et en ce qui concerne la vision profonde, le même texte nous dit :

**Ayant atteint la parfaite souplesse du corps et de l'esprit, il [le Bodhisattva] s'y tient et, avec une puissante aspiration, prend pour objet de référence le sens de la réalité qu'il a examiné de manière exhaustive.**

C'est-à-dire que l'absorption méditative devient l'objet de notre examen.

**Nous examinons l'esprit, cet état d'esprit dans toute sa profondeur, avec une aspiration supérieure,** et cela veut dire ici : pour atteindre l'éveil pour le bien de tous les êtres. Cet examen de l'esprit sert à notre éveil et à celui de tous les êtres. Ce n'est pas juste pour jouer.

**Tant que la parfaite souplesse physique et mentale n'est pas présente, cette méditation n'est qu'un simulacre de la vision profonde. Dès que cette souplesse apparaît, c'est la vision profonde.**

Je le répète en d'autres termes. Tant que l'esprit est encore bloqué quelque part, il n'y a pas encore de vraie vision profonde. Ce n'est qu'une fois qu'il est présent sans blocage qu'on peut atteindre véritablement cette vision profonde. Ces fins blocages qui empêchent la souplesse de l'esprit viennent de notre besoin de contrôle. Cela, c'est quelque chose qui nous parle davantage. Nous savons tous que nous sommes, pendant la méditation, encore subtilement dans la saisie, dans le contrôle. C'est exactement le pendant de ce qu'on appelle le manque de souplesse. Quand nous lâchons complètement le contrôle, à ce moment-là, la vision parfaite s'élève. C'est le moment où la souplesse de l'esprit est à notre disposition.

**Comment parvient-on à la perfection du calme mental et de la vision profonde ? La première s'obtient en éliminant la torpeur et la somnolence, la seconde en dissipant l'agitation mentale et le regret.** Nous avons déjà évoqué ce regret-là. La vision supérieure émerge, s'obtient en dissipant l'agitation mentale. Un énoncé intéressant. Vous pouvez comprendre immédiatement car cela veut dire : le contrôle agite l'esprit. Cela crée une agitation, une inquiétude. Là où nos peurs sont actives, et là où nous contrôlons dans la méditation, nous ressentons une agitation, une inquiétude existentielle au plus profond de notre être. Cette inquiétude existentielle vient de cette question non résolue : Qui suis-je si je lâche totalement le contrôle ? Cette inquiétude est le reste de l'agitation. C'est ce qui doit être dissout totalement pour que la vision profonde puisse s'élever. C'est pour cela que cela est évoqué à cet endroit-là.

Et donc dans le *Sutra du Dévoilement du Sens profond*, c'est probablement encore une citation qui dit exactement la même chose :

**Bienheureux, à partir de quand la voie du calme mental est-elle entièrement purifiée ?**

**Maitreya, lorsqu'on a complètement évincé la torpeur et la somnolence.**

**Bienheureux, à partir de quand la voie de la vision profonde est-elle entièrement purifiée ?**

**Maitreya, quand l'agitation mentale et le regret sont complètement évincés.<sup>26</sup>**

Le regret, comme vous le savez, c'est le fait de rester accroché dans le passé, quand nous ne sommes pas au clair avec un événement du passé. Nous devons d'abord clarifier tout cela, parce que cela agite l'esprit et cette peur existentielle profonde, cette agitation, devra être éliminée. À ce moment-là, la vision profonde véritable apparaît.

C'est cet endroit que je voulais atteindre ce matin. C'est certainement assez exigeant pour vous. Mais j'espère que cela vous éclaire aussi. Et il faut beaucoup d'efforts pour déchiffrer toutes ces expressions qui sont vieilles de 2 500 ans et de les traduire et de les rendre claires pour dévoiler leur sens. Tout ce qui est écrit là, fait vraiment sens.

Ce qui n'a pas beaucoup de sens, dans ce livre-là, c'est que le calme mental et la vision supérieure sont évoqués comme séparés. Alors qu'en fait, même dans cette étape préparatoire, il s'agit de voir que les

---

<sup>26</sup> Rayons de Lune, p63

deux ne sont pas vraiment séparées. Quand l'esprit est calme, il comprend de mieux en mieux et quand il comprend, il devient plus clair. Et on ne peut pas séparer les deux.

### **Méditation**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "081 méditation dirigée.mp3"*

Laissons l'esprit se calmer.

Nous avons déjà entendu beaucoup de choses. Nous laissons tout simplement être comme c'est.

*Silence*

Et nous faisons cela en laissant l'esprit tel qu'il est maintenant. Le calme mental n'est pas ailleurs. Le calme mental est fait de cette attitude qui laisse l'esprit tel qu'il est là, maintenant. Sans le corriger.

Nous laissons l'esprit et également les pensées sans les suivre.

*Silence*

Être ainsi simplement. Laisser l'esprit reposer en lui-même dans une acceptation profonde

*Silence*

### **Instruction**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "082 instruction.mp3"*

### **Questions/Réponses**

*Participant/e : Je suis un petit peu irritée par mon approche de la méditation. J'ai reçu mes premières instructions de Lhaktong il y a plusieurs années déjà et, maintenant, je remarque que tant que je n'ai pas un calme mental complet, ce n'est pas la peine de commencer Lhaktong. Du coup je ne commence même pas. Et maintenant, j'ai un peu compris qu'il y a un calme mental approximatif que j'atteins peut-être déjà un peu parfois, et j'ai compris que dans cet état-là, ce serait possible de commencer à faire des expériences de Lhaktong. Ma question c'est : quand je suis en train d'essayer d'obtenir le calme mental, j'essaie de ne pas méditer de façon conceptuelle, et de ce que j'ai compris, Lhaktong serait comme une deuxième phase où j'utilise à nouveau la pensée comme une pensée conceptuelle pour comprendre la réalité.*

*Donc deux questions :*

*– la première c'est : est-ce qu'il y a une transition, un moment où je décide, consciemment, où je dis là j'ai stabilisé un peu l'esprit et maintenant je me décide, avec ma volonté, d'appliquer ma pensée.*

*- Est-ce que c'est une transition qui se fait toute seule, est-ce que c'est quelque chose que je peux faire déjà ou pas ?*

Oui, tu as bien compris, et il y a quelque chose à rajouter à la façon dont tu décris le processus de Lhaktong. Oui, vous pouvez dès maintenant tirer de grands bénéfices de moments de vision profonde. Oui, c'est tout à fait clair. Et même en particulier, quand nous remarquons que nous sommes coincés quelque part, que quelque chose en nous s'élève de façon récurrente, c'est un obstacle au calme mental. De quoi s'agit-il ? Déjà, on a eu la question : qui est-ce qui se prend au sérieux là-dedans ? Où est-ce qu'il y a quelqu'un ? Est-ce que le problème existe vraiment ? Ce sont des questions qui déclenchent la vision profonde. Ce qui est encore un petit malentendu chez toi, parce que tu n'as pas encore beaucoup pratiqué ; on n'est pas dans un mode conceptuel qu'on a décidé. Nous avons contemplé, pendant l'étude, avec Lhaktong, les questions concernant la vision. Cela se passe en dehors de la méditation. Dans la méditation, l'aspect conceptuel de la méditation de la vue profonde consiste seulement à se poser rapidement une question sans donner une réponse conceptuelle.

C'est juste une question. Par exemple : qui médite ? Qui veut en fait atteindre le calme mental ? Pour dissiper cet obstacle dans le calme mental, nous utilisons le processus de vision profonde qui sort du "je" celui ou celle qui médite, et quand nous regardons de près : il n'y a personne à la maison. Ce moment, cette question-là, c'est le Lhaktong conceptuel. Le reste c'est le fait non-conceptuel de

demeurer dans les réponses que nous donne notre vécu, sans saisir tout cela dans des concepts. Ce serait une erreur d'être encore dans des concepts avec cela. C'est aussi simple que cela.

La deuxième partie de ta question était : est-ce que je décide cela ? Oui, je décide cela. Je décide si je sors du calme mental en me posant une question comme celle-là. Et je fais attention de ne pas le faire trop souvent. Des questions comme cela, on ne se les pose pas en continu, peut-être deux ou trois fois dans une session de méditation, pas plus souvent que cela. Ces questions travaillent en nous, même sans les poser consciemment.

Ce n'est pas que Lhaktong ne fonctionne que quand nous le provoquons avec une question. Ce souhait de comprendre la réalité est actif en nous même sans se poser consciemment ces questions. Mais il faut avoir suscité un peu cet intérêt. Quand nous pratiquons juste le calme mental, il n'y a pas assez d'intérêt pour comprendre la nature de l'être.

Dans un stage comme ici, où on s'assied tout le temps pour méditer le calme mental, il y aura forcément des processus de vision profonde. Il n'y a pas besoin de les déclencher de façon spécifique.

*Participant/e : dans ma méditation, j'ai constaté qu'il y a un lien direct entre le calme mental et les symptômes du corps. Par exemple, j'ai assez facilement des tensions dans le dos, et quand mon esprit est détendu, ces tensions dans le dos se détendent aussi. Je remarque que tout mon corps lâche prise. Je voulais juste savoir : est-ce que c'est normal que le lien soit direct ?*

Oui, c'est tout à fait normal. Là, tu décris une compréhension, une vision profonde qui s'est élevée dans le calme mental. Tu décris la façon dont les énergies subtiles, dont nous avons parlé hier, coulent, comment elles sont plus fluides, comment on arrive à une souplesse. La même chose que dans l'esprit. Ainsi la souplesse de l'esprit augmente aussi. Et tu as fait l'expérience. Ce phénomène de souplesse, le lien entre les deux.

*Participant/e : un autre phénomène dans la méditation : j'ai remarqué que les instructions que tu nous as données, que tout cela se concentre pour moi sur la tête, sur le haut de la tête, et quand je fais descendre l'énergie dans le cœur, dans la poitrine, à ce moment-là, il y a une autre ouverture. Pour moi, cela m'aide aussi beaucoup de remarquer quand je descends vraiment dans le cœur et que je fais sortir l'énergie, le focus de la tête pour le passer dans le cœur, qu'il y a aussi un calme dans l'esprit qui se fait. C'est encore une fois le lien entre les énergies subtiles et l'activité mentale, l'activité de l'esprit. Quand tu t'orientes vers le bas, vers le cœur, ou peut-être même encore plus bas, vers le bas du bassin, là tu remarques que cela donne une grande ouverture dans l'esprit. C'est encore un lien que tu as découvert et que tu peux utiliser.*

C'est aussi la raison pour laquelle je vous ai conseillé au début de ce stage de ne pas écouter avec la tête, mais aussi d'écouter avec le cœur, de descendre plus bas dans une écoute détendue. Vous vous en rappelez peut-être de la première instruction : écouter avec le ventre.

Il faut que je fasse cela aussi quand j'enseigne, ne pas enseigner avec la tête, mais rester toujours relié à l'expérience. En fait, j'enseigne à partir d'un vécu corporel global. Mais puisque ce sont des mots, vous êtes dans la vision, l'écoute et les pensées, votre région de la tête est fortement activée. C'est pour cela que Heiko et Johann font des méditations complètement différentes dans le cours de la journée, pour créer un équilibre.

*Participant/e : est-ce que c'est bien de rester avec une question pendant un laps de temps ? Par exemple : c'est comment d'être ?*

Oui, c'est vraiment super. Ramana Maharshi a toujours enseigné à ses élèves avec une question, toujours la même question : « qui suis-je ? » Avec une question, on peut aller très profond.

*Participant/e : tu as évoqué le Satipatthana et la méditation sur l'esprit comme troisième base de l'école de l'esprit ou la méditation. Pour moi cela est plus large comme référence (qui est pour moi comme un point, étroit). Me diriger vers mon esprit, me permet d'aller plus dans le calme. S'il s'agit d'appréhender l'esprit, l'ambiance ou comment suis-je maintenant, comment mon esprit se porte maintenant – c'est ma question – je dois d'abord sentir ce qui se passe, tristesse ou excitation – et cela est une vision. Je ne rentre pas d'abord dans le calme, mais je rentre d'abord dans l'état dans lequel est mon esprit. Ma question : le calme ne peut s'installer qu'une fois que je laisse vivre cet état, par exemple de tristesse ou quelque chose comme cela ?*

Le calme mental se met en place quel que soit l'état mental dans lequel on est, en se mettant complètement dedans, en l'acceptant, sans commentaire.

*Et juste quand on est ainsi, quand on est dans l'ainsité, on identifie simplement l'état d'esprit dans lequel on est ?*

Ce n'est pas encore un processus de vision, c'est simplement l'identification d'un état d'esprit. Ce qui était plus ou moins conscient ou inconscient, arrive dans la conscience. On le nomme. On se dit : un peu triste, serré ou détendu (ce n'est pas forcément nécessaire) mais la référence est identifiée.

*Merci, je comprends mieux, nommer et rentrer dedans. Parfois, il y a quelque chose qui se fluidifie, cela n'est pas parti, mais cela se modifie. Et quand je constate cela, j'arrive à mieux le reconnaître.*

Exactement. Quand on demeure dans un état, en général, cela se fluidifie. Cela se révèle comme dynamique, ce n'est pas aussi solide que nous le croyions. Cela déclenche aussi la vue profonde qu'il n'y a pas de substance.

*Et quand il y a des états difficiles, comme le chagrin, je remarque que quand je reste avec, cela crée plus d'inquiétude. Est-ce que tu conseilles de travailler vraiment avec des états qui déclenchent fortement des réactions chez nous ?*

Oui, bien sûr.

*Rester avec, simplement rester ?*

Exactement. Ces états sont présents ! Il s'agit de se familiariser avec, de faire le ménage.

*Participant/e : Je ne suis pas sûre de voir la différence entre le calme mental et l'opacité - dans la tête, c'est clair, mais par l'expérience, c'est moins sûr. Mon esprit en général est très agité. J'essaie de le détendre et à un moment, j'ai l'impression de m'endormir. Alors ma question : est-ce que c'est le calme mental ou est-ce que c'est vraiment cette opacité mentale ? Là, j'ai essayé plusieurs fois de travailler avec cette clarté et de contrer la torpeur, grâce à cette luminosité. Mon esprit a envie de se poser sur quelque chose, peut-être examiner, voir, analyser. En soi, c'est plutôt agréable, je connais, je connais bien. Mais j'ai envie d'atteindre un état de calme mental plus profond. Souvent, quand j'ai l'impression que je vais m'endormir, hop, j'ai comme une petite panique, et d'un seul coup je suis toute vive, toute réveillée, et je ne sais plus du tout où est mon calme mental.*

Ce phénomène, je le connais très bien. Beaucoup d'entre nous ne connaissent la détente qu'au moment de l'endormissement. C'est-à-dire nous nous installons pour méditer, avec un esprit assez agité et remarquons : il faut que je me détende. Et quand on se détend, le train part... et direction sommeil. Nous nous détendons de plus en plus et à ce moment-là, il y a cette somnolence, cette torpeur, de presque s'endormir. C'est l'état le plus détendu que nous connaissons. Et là, le sommeil arrive et nous sursautons, en fait ce n'était pas ce que je cherchais. Cette transition à travers le calme mental est si rapide, toujours associée à cette somnolence. C'est pour cela que nous désespérons presque de le découvrir : mais où est-il ce calme mental ? C'est ce qu'il faut apprendre.

Les personnes très actives et très tendues ne connaissent pratiquement que deux états : soit l'activité intense de l'esprit, soit de partir dans le sommeil. Jusqu'à ce que nous découvrions tout ce qu'il y a entre les deux, il faut s'entraîner un peu. Et pour toi ce sera possible. Tu vas osciller, tu seras agitée,

détendue, somnolente, tu te détendras, de nouveau agitée, etc. Tu vas faire un peu le yoyo entre les deux. Tu vas avoir des passages courts, des petits moments de calme mental mais progressivement tu vas te corriger de moins en moins. Tu ne vas pas passer aussi fortement dans la clarté rapidement, et quand tu remarques : trop tendue : un peu de détente. Avec le temps, tu trouveras comment tu vas rester réveillée tout en étant détendue. Cela c'est tout le processus de comment est-ce que je peux être tout aussi détendu que quand je m'endors et en même temps aussi éveillé comme dans une activité mentale normale. Cela, c'est justement l'énigme qu'il faut résoudre.

*Participant/e : ma question va dans une direction similaire. Pour moi, c'est soit être tendu ou dormir. Hier, dans la méditation, j'ai essayé de placer ma conscience tout en haut, de regarder la source de lumière, mais j'ai les yeux qui se ferment quand même. Je remarque que quelle que soit la session de méditation, les yeux se ferment souvent et tous ces antidotes dont nous avons parlé ne changent rien. Tu peux laisser se fermer les yeux. Ne lutte pas trop avec cela. Ils vont se rouvrir à un moment. Tu as peut-être encore beaucoup de fatigue en toi et nous permettons aux yeux de se détendre. Quand ils ont besoin de se fermer, nous laissons faire mais intérieurement nous continuons la pratique : elle ne dépend pas du fait si les yeux sont ouverts ou fermés.*

*Et quand les yeux se ferment, à ce moment-là, je m'endors de suite.*

À ce moment-là, je te dirais d'activer d'autres méthodes : tu peux te mettre debout et continuer à méditer debout. La plupart du temps, cela suffit. Ou alors, tu peux poser les mains sur la tête. Déjà cela amène une stimulation énorme.

*Traductrice : tu as expliqué que l'idée c'était de passer de la tête au ventre ou au cœur pour ne pas rester trop dans l'intellect. Mais moi, quand je traduis, je suis dans les concepts, dans l'intellect. J'essaie de comprendre et ensuite de traduire. Comment est-ce que je fais pour faire descendre tout cela dans le ventre, dans le cœur ?*

Oui, cela est une traduction avancée. Quand tu traduis la question maintenant, essaie, quand tu t'exprimes, que tu n'es pas en train de traduire, mais que tu es reliée à ton ventre. Quand je parle, il faut que tu essaies d'écouter avec le ventre. Et tu ne réfléchis pas, ne pense pas du tout au fait que tu vas faire des erreurs. Et aie confiance dans la capacité naturelle de ton esprit à comprendre ce que je dis et de voir derrière les mots ce qu'ils veulent véritablement dire. Tu fais cela de façon très détendue et tu ne fais pas obstacle à la traduction. Est-ce que cela te facilite si tu ne passes pas du Je vers le Tu ?

*Il faut que déjà, grammaticalement, il faut que je passe du JE au TU, je suis Tilmann...*

*[Passage en allemand]*

*C'est déjà compliqué car je passe du JE au TU, car quand il parle et qu'il dit Tilmann, JE, je dis JE aussi car je ne peux passer du JE au TU tout le temps. Et là en fait il y a le JE et le TU qui se mélangent. Gros pataquès*

Apparemment nous avons deux traducteurs qui ont une grande souplesse de l'esprit. Nous avons des super traducteurs. C'est pour cela que je dis que c'est l'école supérieure de la traduction : de sentir en même temps que de transmettre. Pour la plupart des traducteurs, ce qu'ils entendent ne va que de l'oreille à la bouche. Pour les traducteurs méditants doués, cela a un effet dans tout le corps, tout l'être est concerné et cela ressort à partir de là. C'est assez particulier. Ces traducteurs-là entendent les instructions et ils les reçoivent comme une personne avant de les retransmettre. D'autres traducteurs n'ont pas du tout le souvenir de ce qu'ils ont dit au cours des heures précédentes. J'ai aussi travaillé comme traducteur pour Guendune Rinpoché, d'autres maîtres et pour Karmapa et Sogyal Rinpoché mais cette traduction simultanée, c'est un art particulier. Il faut que l'esprit soit vraiment très perméable.

On va méditer encore un petit peu. Ce sera plus facile pour les traducteurs.

### **Méditation dirigée**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "083 méditation dirigée.mp3"*

Peut-être que l'on pourra prendre ces dernières phrases comme entrée dans la méditation et on laisse tout notre être, tout notre corps, méditer.

C'est comment, lorsque l'on laisse méditer les pieds ? De laisser méditer le ventre... Lorsqu'on le laisse méditer ? Lorsqu'on laisse la méditation se faire ? On peut laisser méditer notre confiance, notre amour, notre dévotion.....

*Silence*

Il existe un joli texte de Mahamudra, de Sahara ou de Tilopa : "*Guérison dans la nature de l'esprit.*"

Et c'est de cela dont il s'agit en fait. C'est à dire que l'on médite de telle façon que cela nous fasse vraiment du bien. Que l'on puisse guérir de tous nos schémas de stress, que l'on guérisse de tout notre épuisement, de notre confusion. Ce n'est pas seulement de cette vie que l'on est épuisé...

On fait la dédicace.....

*Dédicace.*

### **Instruction**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "084 --- Jour5 15h00 instruction.mp3"*

## **4.2.3.2 Les différents types de pratique de calme mental et de vision supérieure**

Nous arrivons à un nouveau sous-chapitre concernant les différents types de pratique de calme mental et de vision supérieure.

### **4.2.3.2.1 Les neuf étapes du calme mental**

Nous pouvons diviser le calme mental selon sa double nature : s'il est de nature mondaine ou non mondaine. Non mondain veut dire qu'il s'agit d'une pratique de calme mental au sein de la pratique des éveillés. On peut dire qu'il s'agit de calme mental sans dualité, calme mental non-duel. Et dans le calme mental que nous expérimentons à un moment, nous pouvons regarder s'il s'agit d'une expérience de joie et de bien-être, ce que nous vivons en tant que résultat karmique de notre vie. Nous pouvons aussi utiliser le classement traditionnel en neuf méthodes.

*L'ornement des sutras* dit :

**Une fois que l'esprit s'est dirigé sur notre référence, nous maintenons cette référence avec continuité sans distraction<sup>27</sup>**

Cela est la définition générale du calme mental.

Et *Vasubandhu* commente là (dans le quatrième quatrain, quatrième shloka) :

**Le maintien continu de la direction intérieure, sur notre référence, peut-être divisé en neuf étapes : le fait de le poser, le poser continuellement, le poser fermement, le poser pleinement, le discipliner, le pacifier, le pacifier pleinement, l'unifier (le conduire dans l'unité) et puis le laisser poser complètement dans l'unité.**

Ce sont les neuf étapes classiques du calme mental, lesquelles sont aussi décrites dans *l'Océan du Sens Ultime*. Cette répartition est aussi connue dans d'autres traditions. Comme vous le voyez, elle prend ses origines en Inde chez de grands Maîtres.

---

<sup>27</sup> Rayons de Lune, p64

Peut-être un commentaire assez court là-dessus. Bien sûr, on pourrait faire des commentaires très détaillés à ce propos. D'abord, le fait de poser l'esprit, de demeurer dans le calme mental, est très court au début. Nous y arrivons peut-être le temps d'une respiration.

Cette capacité à rester dessus grandit, nous sentons que nous pouvons y rester de façon continue, que nous avons de moins en moins de distraction par des pensées, il y a de moins en moins de perturbations extérieures qui s'ajoutent à cela, jusqu'à ce que nous ayons l'impression de pouvoir rester dessus sans distraction.

Ensuite, il s'agit de dissoudre également l'attachement à la non-distraction. C'est ce qui s'appelle la discipline ou la maîtrise. Ensuite, il s'agit de calmer l'esprit à un niveau encore plus profond pour être dans une unité de calme et de vue profonde. L'esprit est très vif, clair avec un discernement éveillé. On peut reposer dans cet état de manière unifiée, sans vivre aucune distraction et sans effort. À la neuvième étape, nous parlons de la fin de tous les efforts dans la pratique.

*L'Abhidharma* dit à ce sujet :

**Que veut-t-on dire par calme mental ? Cela signifie le fait de poser l'esprit, le poser continuellement, le poser fermement, le poser pleinement, le dompter, le pacifier, le pacifier pleinement de l'unifier et de le poser de façon unie. Nous définirons ces neuf étapes du calme mental de manière plus approfondie dans le chapitre consacré au calme mental.**

C'est ce que nous dit Dakpo Tashi Namgyal. Ne vous inquiétez pas, nous allons y revenir. Cette explication brève n'était pas encore le sujet complet.

#### 4.2.3.2.2 Trois formes (aspects) de la méditation de la vision profonde

À propos des différentes catégories de vision supérieure par étapes, nous lisons dans *le Sutras du Dévoilement du sens profond* :

**Maitreya : Bienheureux, combien de formes de la méditation de vision supérieure existent ?**

**Maitreya, elle en présente trois : selon qu'elle émane des signes distinctifs, de l'investigation complète ou de la sagesse discernante.**

**Maitreya : laquelle est celle qui s'élève des signes distinctifs ?**

**Maitreya, il s'agit d'une forme de la méditation de la vision profonde, où l'attention choisit une référence pour l'absorption méditative qui est accompagnée par la pensée.**

Nous avons entendu cela déjà à plusieurs reprises. La vision intuitive est favorisée par le fait d'avoir une pensée qui dirige notre attention.

**Et qu'est-ce que c'est que cette vision profonde qui vient de l'investigation complète, de l'examen complet ?** demande Maitreya.

Cette seconde forme de vision supérieure ou intuitive est déjà plus subtile. Il s'agit de fermer les trous de ce que notre Prajna - notre capacité de discernement - n'a pas encore pu totalement comprendre de la nature de la réalité. Cette vision intuitive, si elle se développe, permet de comprendre ce que nous n'avons pas pu comprendre jusque-là, c'est la vision qui mène pour la première fois dans l'expérience non-duelle.

Quand je regarde dans la méditation : qui médite ? À ce moment-là, arrive une ouverture où on ne trouve personne. Mais c'est encore un observateur qui observe cela. Il y a encore une instance, une force en nous qui remarque : il n'y a rien à trouver. Même si nous n'avons rien trouvé, nous ne sommes pas encore tout à fait sortis de cette observation dualiste. Cela est la première forme de vision intuitive. Dans la deuxième forme de vision intuitive, où on a une compréhension complète, l'espace non duel s'ouvre.

Et puis il y a une troisième forme de la vision supérieure, que l'on appelle : celle qui vient du discernement, de la sagesse discriminante. Le Bouddha dit dans *le Sutra du Mahayana* :



**C'est une vision supérieure, dans laquelle, pour atteindre le bonheur total et parfait, il s'agit de se concentrer sur la libération des phénomènes, se diriger vers la libération des phénomènes que la sagesse suprême a déjà parfaitement compris.**

C'est la vision intuitive des éveillés, qui ont déjà acquis cette connaissance et qui demeurent en elle pour continuer leur chemin d'éveil, jusqu'à l'Éveil total et parfait.

On aurait pu encore nous l'expliquer de façon encore plus simple. On aurait pu dire : la première forme de la vision intuitive, c'est celle de ceux qui ne sont pas encore éveillés, la deuxième forme est celle qui mène à l'éveil et la troisième forme est celle des éveillés qui poursuivent jusqu'à ce qu'ils soient pleinement éveillés.

C'est ainsi que nous avons reçu les définitions à présent : la première forme avec une impulsion conceptuelle, c'est-à-dire des questions Lhaktong, avec lesquelles nous dirigeons notre esprit pour comprendre ce que nous n'avons pas encore compris. Tant que nous restons dans un examen dualiste, c'est la première étape.

La deuxième étape, c'est le fait d'arriver de façon non conceptuelle, dans la nature de l'Être.

Et la troisième forme, c'est en fait la capacité d'être dans cet état non conceptuel, non duel, d'y rester et de transcender les autres domaines de notre vie, de notre vécu. J'espère que j'ai pu m'exprimer assez clairement là-dessus.

Dans l'*Abhidharmasamuccaya* est posée la question :

**Qu'entendons-nous par vision supérieure ? Elle discerne précisément et parfaitement tous les phénomènes - selon leur nature apparente ou réelle et leur apparition conditionnée – et elle les examine et elle les comprend pleinement.**

Cette citation sert à souligner ce que l'on vient de dire. Il s'agit des trois mêmes étapes.

**Cette vision supérieure dissout nos tendances négatives, nos schémas habituels, délivre l'esprit des conceptions erronées et le dirige vers la voie juste, sans erreur.**

Cela signifie, en d'autres termes, que cette vision supérieure dissout les voiles émotionnels, dissout les voiles cognitifs et permet aux pratiquants de rester sur le chemin jusqu'à l'éveil parfait.

Nous pouvons mettre cela en relation avec les trois premières étapes qui ont été expliquées. La vision intuitive des débutants a essentiellement pour effet de libérer des voiles émotionnels. La vision intuitive de la deuxième forme qui mène dans l'Éveil va à la racine des voiles de la conscience, des voiles cognitifs, parce qu'elle nous débarrasse de l'illusion de la dualité. C'est à ce moment-là, que l'on reconnaît clairement qu'il n'y a pas un Soi stable, qu'il n'y a rien de solide dans l'Être. C'est le premier coup porté, peut-on dire, à la racine de l'ignorance, du manque de conscience, de l'ignorance.

Et une fois que l'on fait l'expérience claire de cela, le ou la pratiquante ne peut plus considérer que le « je » conventionnel a une existence concrète. Cette erreur est totalement éliminée. C'est la première dissolution décisive des voiles de la conscience.

Ensuite nous continuons dans cette direction avec l'élimination de tous les voiles qui restent dans toutes les situations qui nous déclenchent encore au niveau émotionnel et au niveau d'un ressenti de « je ». Nous restons sur le chemin de la libération jusqu'à l'éveil parfait. C'est la troisième forme de la vision intuitive.

Finalement ce n'est pas si compliqué que cela, non ? Nous ne choisissons pas dans quelle forme de calme mental ou de vision intuitive nous sommes à ce moment-là. C'est vraiment cette carte routière qui décrit toutes ces neuf étapes du calme mental. Nous ne choisissons pas non plus dans quelle étape des neuf étapes du calme mental que nous venons de voir où nous nous trouvons. Nous allons aussi loin que nous pouvons à ce moment. Ce sont des processus qui se déroulent complètement spontanément et qui ont été décrits à posteriori. C'est juste une description de ce qui se produit naturellement.

Au début nous dissolvons toutes les distractions, tout cet esprit qui vagabonde. Nous apprenons à demeurer, à nous poser calmement. Dans ce calme, nous commençons à voir la réalité des émotions. Ce sont les blocages les plus importants. Le blocage profond de la dualité, d'avoir une vue erronée sur la réalité, cela arrive beaucoup plus tard. Au début, nous devons travailler sur nos émotions.

Puis il y a des perceptions qui s'ouvrent, nous avons quelques aperçus dans la réalité de l'Être. Lorsque cela est devenu clair une première fois, bien sûr que nous pouvons l'activer à nouveau, à chaque fois que nous tombons dans une vieille saisie de soi qui constitue le Samsara. À ce moment-là, nous continuons à dissoudre les voiles émotionnels et cognitifs.

Ces voiles cognitifs comprennent aussi la séparation entre sujet et objet. C'est cela que l'on appelle la saisie de soi. Nous nous sentons séparés de ce que nous percevons. C'est-à-dire nous introduisons dans le vécu, dans le fait de voir ou d'entendre, un présupposé qui dit qu'il y a quelqu'un de séparé, qui voit, qui entend, quelqu'un de séparé qui comprend. Alors qu'en fait, ce qui se passe vraiment, c'est qu'il y a la vue qui se produit, la compréhension se produit, cela se produit de soi-même. Et nous, nous le vivons comme s'il y avait quelqu'un. C'est avec cela que nous nous promenons tout le temps et nous avons besoin d'un peu de temps pour comprendre cela, de voir comment cette vue a l'air aussi convaincante, de sorte que tout le monde y croit. C'est cela la vision profonde qui examine cette hypothèse et la perçoit.

#### 4.2.3.2.3 Les quatre étapes de la vision intuitive

**Il est évident, on peut le dire ainsi, qu'il y a quatre types de vision supérieure ou intuitive : La vision intuitive ou supérieure, qui distingue précisément tous les phénomènes, la vision intuitive du discernement complet et la vision intuitive de l'analyse exhaustive ou de la compréhension exhaustive.**<sup>28</sup>

C'est quelque chose que l'on va expliquer aussi.

Dans le texte *Shravakabhumi*, les *Terres des auditeurs*, il est dit :

**Ô pratiquants, ô moines, quelles sont les quatre formes de vision supérieure ?**

**Alors que notre esprit reste dans le calme mental, il y a la vision profonde qui distingue tous les phénomènes, la vision qui les discerne parfaitement, la vision qui les examine pleinement et celle qui les analyse et qui les comprend pleinement.**

**Et donc, de quelle manière est-ce que la vision intuitive analyse les phénomènes ?**

Les phénomènes, je vous le rappelle, c'est notre vécu, tout ce qui se présente dans l'esprit.

Comment la vision fait cela ? La réponse à cette question, de savoir comment la vision analyse les phénomènes :

**D'abord cela se passe en orientant l'esprit, en le dirigeant sur une référence où nous discernons ce que nous voulons examiner : d'une façon sage, nous percevons de façon très précise des phénomènes de façon tellement pure que cela élimine les émotions perturbatrices.**

Je me demande si je dois l'expliquer avec un exemple.... Cela serait bien non ? Je voudrais juste ne pas faire d'erreur. Je connais les processus mais je ne voudrais pas donner un classement erroné. C'est pourquoi je vais vous lire le texte jusqu'au bout et après nous reviendrons sur un exemple.

**La deuxième manière d'examiner les phénomènes, c'est de percevoir la réalité des phénomènes tels qu'ils sont.**

**Troisièmement, par une investigation complète, effectuée avec sagesse et avec des pensées, c'est-à-dire avec une orientation consciente sur le moment où l'esprit perçoit des caractéristiques.**

**Et finalement par une analyse parfaite, que l'on fait au moment où l'on perçoit parfaitement la réalité.**

Alors je vais essayer de vous donner un exemple de ces étapes de la vision intuitive ou supérieure.

Prenons l'exemple des peurs, c'est un très bon exemple.

---

<sup>28</sup> Rayons de Lune, p65

Ce premier domaine d'un examen très précis veut dire que nous nous tournons vers la peur, que nous l'observons sans la fuir, mais nous prenons cet état d'esprit comme référence, comme objet de la méditation. C'est comment d'avoir peur ? Nous examinons cela de façon très précise. Vous pouvez évidemment faire la même chose avec n'importe quelle émotion. Comment c'est d'être jaloux ? Comment c'est d'être en colère ? Etc... C'est comment d'avoir un état d'esprit déprimé ou joyeux ? Nous nous tournons vers notre état d'esprit.

Nous commençons à percevoir à partir de quoi est né cet état de l'esprit. Nous commençons à voir les causes et les conséquences, les conditions. Chaque fois que je pense à cela, par exemple : la peur s'élève ou quand j'adopte cette attitude dans cette situation, c'est la peur qui s'élève. Nous commençons à comprendre les liens dans le vécu. Quand je rentre vraiment dans la peur, je commence à comprendre comment la peur vient à s'élever. Je vois également que la peur n'est pas constante, je commence à percevoir qu'elle change, que parfois elle est plus forte, parfois plus faible, qu'elle est d'une nature dynamique et donc la non-solidité de la peur devient assez évidente. Elle n'est pas dissoute pour autant, mais je prends conscience qu'il s'agit d'un phénomène qui change en permanence, sous l'influence de différentes conditions et qu'elle prend différentes formes, différents aspects. Là, nous sommes dans la deuxième partie de la première étape : cette perception précise et sage du phénomène.

Et puis, il arrive une première fois, lorsque je regarde dans la peur, ou quelle que soit l'émotion, que je ne peux plus la trouver, elle se dissout dans l'instant. Et cela, c'est la première perception pure de ce qui est. La peur, ou quel que soit le sentiment, est vue et reconnue comme étant sans consistance. Dans le fait même de regarder, dans le moment où on regarde, elle se dissout, on ne la trouve plus. Cela peut arriver avec n'importe quelle émotion.

J'ai déjà mentionné cela plusieurs fois. Pour moi, la première fois, c'était dans la colère. J'étais en colère et grâce à cette pratique de vision intuitive dans la retraite - alors que j'étais en discussion avec quelqu'un - mon esprit avait développé le réflexe de regarder dans la nature du phénomène. J'étais vraiment surpris de voir que dans le moment même, ma colère était partie. Et je ne pouvais que rire, parce qu'il n'y avait plus rien à saisir.

C'était pour moi la première expérience surprenante de ce phénomène qui s'est passée de façon très claire et précise. Avant cela, c'était de petits aperçus qui arrivaient par-ci, par-là. Il y a beaucoup de pratiquants qui expérimentent cela avec le phénomène de la peur, parce que la peur nous attrape complètement et le contraste est très fort quand on remarque que tout d'un coup elle est partie. Ce n'est pas juste qu'elle diminue, dans l'instant même on regarde le fantôme, il se dissipe en un instant. Et beaucoup de pratiquants peuvent connaître cela.

Cette expérience, c'est le premier domaine de la pratique intuitive, avec ses quatre étapes.

Maintenant nous arrivons à la deuxième étape.

Nous voyons la nature de la réalité telle qu'elle est. C'est une expression très vaste. Ce que nous faisons là, c'est que nous appliquons la façon de regarder que nous avons apprise, regarder le fait de ne pas voir. C'est une manière curieuse de regarder, non ? C'est cela que l'on veut dire lorsque l'on parle d'intuition, de vision intuitive, de voir dans ce qui ne peut pas être vu, de voir ce qui n'a pas de noyau d'être. Cette façon de voir à l'intérieur est appliquée à toutes les formes du vécu de l'expérience. D'abord dans la méditation. Dans la méditation, nous nous laissons glisser chaque fois dans le fait de regarder, dans l'observation de ce qui est vécu à ce moment-là, de le percevoir comme n'ayant pas de substance. Cela n'a rien à voir avec l'intellect, mais c'est une ouverture à la nature de l'être dans la méditation. Grâce à cela, la prajna, la sagesse de l'éveil se stabilise en nous. Nous stabilisons ainsi la réalisation. Cela ne veut pas dire qu'il n'y aura plus d'attachement, plus d'émotions perturbatrices.

C'est pour cela qu'il y a le troisième point, où cette sagesse que nous venons d'acquérir, doit être appliquée à chaque fois que nous nous attachons à des caractéristiques. C'est une expression standard : s'attacher aux caractéristiques, signes, *tsen dzin* en tibétain. Cela veut dire : lorsqu'il y a des aspects de la réalité qui génèrent un attachement chez nous, il s'agit toujours d'un attachement aux caractéristiques. Par exemple mon compagnon ou ma compagne me dit quelque chose de difficile.

M'attacher aux caractéristiques veut dire que je m'attache aux sons que j'ai dans mon oreille. Ou elle fait un geste, un geste qui m'énerve et je m'attache à la caractéristique visuelle de ce que j'ai vu de son geste, ou, ou, ou... Quelque chose en moi a pour effet que je m'embrouille dans le fait de vouloir, dans le non vouloir, de ne pas vouloir savoir. Il y a quelque chose qui déclenche cela. Ce qui déclenche est appelé la caractéristique de la personne, de l'objet ou de la situation, et c'est sur quoi se fixe mon attachement : j'aime, je n'aime pas, à cause de certaines caractéristiques que j'ai vues, entendues, etc. Donc, à ce moment-là, il s'agit d'appliquer cette compréhension que nous avons acquise dans la méditation dans le processus du vécu dans lequel je suis en train de m'embrouiller. Pour cela, il faut une « impulsion » intérieure. On dit ici que cela se fait avec les pensées. C'est comme au début l'impulsion intérieure du pratiquant qui dit : « regarde cela, comment est-ce ? Qui s'énerve là ? Qu'est-ce qui t'énerve là ? À quoi est-ce que tu t'attaches ? Cette orientation du regard intérieur, c'est ce qu'on appelle « avec les pensées », parce qu'il y a un mouvement conscient qui se met en place. Cela amène une compréhension complète de la nature de notre vécu actuel : ce qui présente un challenge important, là où se manifestent pleinement nos schémas dualistes.

Cette capacité s'élargit et à un moment donné, on atteint la quatrième étape où tous les aspects de la réalité du vécu sont transcendés par cette sagesse. Ce serait l'éveil complet, si cette vision intuitive transcendait tous les domaines de l'être.

C'est une présentation de comment se développe la vision intuitive avec l'exemple de la peur. Ce qui voudrait dire – je reviens à l'étape trois – que chaque fois que la peur est déclenchée en moi, je répète le même processus. Dans la méditation, j'ai traversé la peur existentielle, le non Soi s'est déjà montré, un état sans peur, mais il y a toujours des schémas qui se déclenchent, stimulés par certaines situations. À ce moment-là, je tourne à chaque fois le regard vers la nature de l'évènement, de l'expérience, et chaque fois, la peur se dissout et petit à petit, il n'y aura plus de situation qui stimule cette peur parce qu'elle a été vraiment dissoute. Le Bouddha est complètement dépourvu d'espoir et de crainte, du désir de tout ce qui peut être vécu comme substantiel.

#### 4.2.3.2.4 Les six méthodes d'examen (d'analyse) de la vision intuitive

Le même texte *la Terre des auditeurs* continue en disant :

**Il y a trois portes, six méthodes qui analysent parfaitement la base et qui définissent la vision supérieure sous toutes ses formes. Sommairement, nous pouvons définir la vision supérieure, la vision intuitive, à l'aide de six méthodes qui permettent d'analyser la réalité :**

- 1. Nous analysons, premièrement, le sens, la signification de tout ce qui se passe.**
- 2. Nous examinons sa substance** (matérielle ou pas). Est-ce que c'est une chose, un quelque chose, que cela existe en tant que tel ?
- 3. Nous examinons ses caractéristiques auxquelles se fixe notre esprit avec l'attachement et le rejet.** Ont-ils une substance, existent-ils vraiment ?
- 4. Nous examinons aussi sa dimension spatiale,** Toujours avec le souhait de savoir : est-ce que cela existe vraiment ? Est-ce que ce sur ce quoi je suis fixé-là existe vraiment ? Par exemple le « je », est-ce qu'on peut lui donner un lieu ? Est-ce que ce « je » existe ? A-t-il un lieu précis ? Ou l'émotion, peut-on lui donner un lieu fixe ? Est-ce que notre tristesse est vraiment dans la poitrine, par exemple ? Est-ce que la peur est vraiment dans le ventre ? C'est où vraiment ? Est-ce qu'il y a vraiment un lieu, dans le corps et dans l'esprit où on trouve ce qui se passe ?
- 5. Nous examinons également la dimension temporelle des phénomènes. Nous examinons si ce que nous vivons existe de façon durable.** Est-ce que cela reste stable pendant le moindre instant ? Est-ce qu'il y a une émotion qui est stable pendant une minute ? Mais même cela, nous ne pouvons pas le trouver. Regardons à l'intérieur pendant une minute. Regardons si nous trouvons quelque chose qui reste stable pendant une minute, ou même une seconde. C'est cela la vision intuitive.

Dans notre confusion normale, nous nous disons : ma dépression ? La même depuis trois mois. Je me sens comme mort depuis si longtemps. C'est solide. J'ai vécu une peur, elle m'a bloqué pendant une

heure. Mon vécu subjectif a été le même pendant une heure. C'est comme cela que nous pensons par rapport à nos émotions. Nous pensons qu'elles ont une durée pendant laquelle elles sont durables. Il faut examiner cela. C'est une vue de la réalité - j'anticipe un peu - qui ne résiste pas à l'examen détaillé et approfondi. Ce sont des phénomènes que nous connaissons très bien en psychothérapie. La méthode simple du Focusing, aller dans le vécu avec notre conscience, grâce au corps, permet de montrer à chaque patient, avec l'aide du thérapeute, qu'il n'y a pas de sentiment stable. C'est une expérience que chacun peut faire en thérapie. Grâce au corps, là où nous sentons aussi des modifications permanentes. Au début nous avons l'impression d'un gros bloc très stable. Et dès que nous mettons la conscience dessus ou dedans, nous voyons à quel point c'est dynamique. Nous faisons la même chose dans la méditation, sans thérapeute et nous pouvons aller dans des domaines plus subtils, où les thérapeutes ne peuvent pas nous suivre.

6. Ensuite nous étudions un sixième aspect de cet examen complet : nous voyons en observant **les liens, la soi-disante logique de tout**. Parce qu'il se passe cela ou cela, je dois avoir peur. Parce que j'existe, il faut que je sois comme ceci comme cela, il faut que je m'occupe de moi comme ceci, comme cela. À nouveau des suppositions. La logique, ces suppositions internes des liens de la réalité, sera examiné également.

Nous examinons aussi de façon logique par exemple la peur : si ce qui s'appelle la peur existe vraiment, elle a dû apparaître, qu'elle ait eu comme une naissance, qu'elle demeure un certain temps. Puis qu'elle se dissolve, qu'elle disparaisse et qu'elle aille quelque part en fait. Ce serait logique.

Pour toutes les choses qui existent, il y a un début, un milieu et une fin. Il y a une apparition, le fait qu'elles se maintiennent et une disparition. Nous faisons cet examen-là. Et nous remarquons, zut alors ! Il n'y a rien, il n'y a pas quelque chose qui a suscité la peur ou qui a généré le Je. Il n'y a pas de durée et il n'y a pas de fin à tout cela. Tout le processus de la peur, ou du sentiment de soi, est la rencontre d'un faisceau de conditions qui se rassemblent. On ne peut pas dire que c'est ça qui a fait ça. On ne peut pas dire que cela se crée, mais sous l'influence de conditions se forme un ressenti qui change en permanence, jamais stable, jamais un bloc solide. Des conditions changeantes qui provoquent un vécu changeant – on ne peut pas dire : la peur, c'est un ressenti qui existe. Cela est l'examen logique. Nous examinons ici l'absence de logique de notre perception du monde et des opinions que nous avons sur le monde. Tout cela fait partie de la pratique de la vision intuitive. Nous découvrons l'illogique de nos suppositions de la réalité.

Vous n'avez pas à retenir tout cela. Le plus important c'est de l'avoir entendu. Cela fera son effet en vous. On vous présente tout le paysage, la carte routière et vous avez une intuition du chemin qui vous attend dans le Dharma, tout ce que vous pourrez encore découvrir. C'est un chemin très bien décrit, dans lequel on peut avancer petit à petit.

Je pense que la question de se demander : « combien d'heures par jour j'ai besoin pour cela ? » n'est pas vraiment nécessaire. Vous avez remarqué que c'était un processus très complet de toute la personne, avec lequel on ne termine jamais, on ne compte pas les heures. C'est une libération de conditions limitantes, et nous avançons de plus en plus et nous offrons la possibilité d'approfondir le processus dans chaque situation, toujours avec la pratique formelle autant que nous pouvons, pour être armé pour les exigences de la vie quotidienne.

#### Remarque de Tilmann concernant la question de la vivacité

Quelqu'un est venu me voir et m'a dit : « Il y a tellement de choses que l'on perd avec le calme mental et la vision intuitive d'après ce que nous entendons ici. Ou passe notre vivacité ? Beaucoup d'aspects de notre vie restent derrière nous. Peut-être que cela parle à certains d'entre vous ? »

La première pensée c'est : « Et moi, qu'est-ce que je deviens ? » Oui, mauvaise nouvelle, nous changeons sous l'influence de la pratique. Les maîtres du passé ont décrit cela comme le processus qui transforme l'or brut en or pur. Nous sommes des bijoux ou de l'or à l'état brut. Nos qualités ne sont pas encore révélées. Et chaque fois qu'il y a dissolution de notre emprisonnement intérieur, des

blocages qui se détendent et que l'on pratique le calme mental, ce qui est déjà en nous, cela se révèle de plus en plus.

Mais évidemment, il y a certaines choses qui restent sur le côté de la route. Il faut nommer les choses. Il y a certains aspects de notre petit théâtre qui seront abandonnés. Mais notre joie, notre vivacité est libérée de l'emprise de l'attachement et du vouloir, de la saisie. Nous devenons plus fluides.

En nous devenons des personnes avec qui il est plus agréable de passer du temps, voilà. Nous sommes moins une charge pour le monde. Tout ce qui était avant une charge diminue, se perd. Nous devons l'abandonner. Nous nous séparons de beaucoup d'attachements. Ce qui était difficile avant devient, par le calme mental et la vision intuitive, de plus en plus léger.

Quand j'enseigne en Grèce, au Brésil, dans les pays du sud en général, ils se demandent : « est-ce qu'on peut s'imaginer une vie sans tout cela (*mime les émotions*), oh... » (rires) et je réponds "bien sûr, on peut vivre comme cela, mais comme un cinéma pur, sans se laisser prendre dedans."

Tout ce cinéma, qui est si vivant, nous pouvons continuer à le vivre de façon très vivante, mais sans nous embrouiller dedans, car cela devient souvent très sérieux. Tout ce que j'ai entendu de crises humaines et souffrances dans les pays où les émotions sont si exposées. Elles ne sont pas forcément plus fortes qu'en Allemagne ou plus au nord. Mais les émotions sont portées vers l'extérieur. Et on s'identifie aux émotions.

Je ne sais pas qui je suis si je n'ai pas ces nœuds émotionnels. Qui suis-je sans toutes mes peurs, sans toutes mes dépressions ? Qui suis-je sans tous mes drames amoureux, etc. ? Et qui suis-je lorsque d'un seul coup j'arrive à vivre seul ? Vous remarquez ? Il y a un processus qui se met en marche, il conduit à plus de légèreté et plus de flexibilité.

Pour moi, j'étais quelqu'un d'assez têtue, et je le suis encore un peu. Et avant, je me mettais en colère très vite. Il y a eu des processus importants et maintenant c'est beaucoup moins souvent le cas. Quand je repense à l'étroitesse que j'avais dans mon esprit et dans mon cœur et le peu que je pouvais ressentir chez les autres - et comment c'est aujourd'hui -, je me dis qu'il s'est passé beaucoup de choses. Avant, une fois par an, je regardais en arrière sur l'année qui venait de s'écouler. À chaque fois que je regardais une année en arrière, autour du Nouvel An, je remarquais que j'étais un peu plus léger, qu'il y avait des charges qui étaient tombées.

En fait, c'est cela qui disparaît. Ce n'est pas la vivacité qui, elle, augmente toujours. Je suis de plus en plus vivant, de plus en plus vif, c'est clair. Je le vois aussi avec les autres. Les pratiquants du Dharma authentiques deviennent aussi de plus en plus vivants.

Il y a vraiment une pratique du Dharma non authentique, dans laquelle nous sommes dans le syndrome « du bon gars, de la bonne fille ». Là nous devenons un peu gris, pas vivant. Mais cela, c'est parce qu'en fait nous faisons notre pratique spirituelle sous la férule du Sur-Moi qui, malheureusement, ne nous amène pas à la libération. Il faut être vigilant par rapport à cela.

Je pense que nous sommes sur un bon chemin, de ne pas nous créer du stress. Suivre les nouveaux programmes du Sur-Moi, c'est-à-dire l'idée que je me fais de comment je dois être, nous amène du stress. Si nous faisons attention à cela, et que nous suivons toujours avec au premier plan un état naturel, nous nous développons, nous nous déployons, nous nous épanouissons. La langue allemande a des mots merveilleux pour décrire le processus du dénouement. Si nous procédons ainsi, si nous sommes vigilants que ce qui est de toute façon déjà-là peut se montrer davantage et que tout ce qui est artificiel, produit par la volonté, disparaît, cela ne peut que réussir.

Moi, j'ai eu la chance d'avoir de bons maîtres et j'ai remarqué, année après année, que ma vie intérieure était de plus en plus libérée des projections de comment il fallait que je sois. Je suis beaucoup plus naturel que lorsque j'étais un jeune Lama. J'étais absolument imbuvable, je ne sais pas comment c'était possible. Mais j'ai fait beaucoup d'efforts. Voilà ! [rires] Et j'ai fait passer plusieurs générations de retraites dans cette presse, pour que moi, je puisse abandonner les représentations de comment les autres et moi devons être.

Heureusement que Guendune Rinpoché était là encore au début et il m'a aidé à ne pas me prendre trop au sérieux. On a tellement de programmes qui tournent en nous. On a pratiqué de façon intensive, on a fait des compréhensions intuitives très fortes, et voilà, c'est cela ! Et la chose suivante que l'on veut faire, c'est qu'on a envie de prendre les étudiants qui nous sont confiés : « allez, venez, pratiquez,

faites ceci et cela, le chemin passe par ici. Et on a toutes ces représentations de comment il faut qu'ils soient, de comment il faut qu'ils pratiquent. En fait, sans le remarquer, on est toujours dans ces schémas où on manipule soi-même et les autres. Moi, je ne me rendais pas compte du tout, après ces premières expériences libératrices, de tout le chemin qu'il restait à faire.

C'est pourquoi aujourd'hui, je suis sûr que lorsqu'on poursuit le chemin honnêtement et sincèrement, on devient de plus en plus vivant et d'une façon agréable et bien. Et que cette vivacité, elle se montre sans stress, sans tout le cinéma qui il y a autour. Une compassion très fluide, sans le programme de vouloir être compatissant, etc. Tout cela ça se dissout. Cela est la réponse à ta question.

Je suis content d'avoir Johann avec moi dans le Grüner Baum. Moi, je pense que ce n'est pas l'exemple parfait d'un gars coincé, ce n'est pas un gars qui a un programme de Sur-Moi surdéveloppé.

Finalement, les exemples sont vraiment décisifs. Vous ne pourrez plus connaître Guendune Rinpoché, mais nous pourrions vous montrer un film de Guendune Rinpoché pour que vous sentiez cette inspiration directement, de voir à quel point quelqu'un peut être détendu. Peut-être vous connaissez d'autres maîtres aussi chez qui vous pouvez sentir cela. Finalement, c'est de cela qu'il s'agit, les exemples personnels inspirants, qui nous montrent que ce n'est pas un chemin où on doit mettre de côté la vivacité, au contraire nous révélons notre potentiel, nous le laissons s'épanouir et couler.

### **Méditation**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "085 méditation dirigée.mp3"*

Je pense que vous comprenez après ce qui a été déjà expliqué sur la méditation, que je ne ressens pas le besoin de guider la méditation de manière détaillée, votre pilote intérieur est déjà extrêmement activé par toutes ces explications.

Lorsque nous disons, nous méditons, il s'agit simplement d'être là, naturellement, sans programme, sans intention particulière.

*Silence*

Et simplement nous nous donnons à nous-mêmes l'autorisation d'être comme nous sommes.

*Silence*

Nous laissons l'esprit reposer dans l'esprit.

Nous pourrions aussi l'exprimer de la façon suivante : nous sommes conscients comment c'est d'être.

*Silence*

### **Questions/réponses**

*Participant/e : J'ai une question sur le travail avec les émotions. Quand il y a des émotions très fortes comme la peur, la crainte, pour moi, la question c'est : « Est-ce que je dois essayer de travailler avec la peur le plus directement possible, ou est-ce que je dois dire ok, c'est un problème qui va se résoudre ? Est-ce que je dois essayer de procéder en relativisant avec mon mental et puis au bout d'un moment, je me rends compte que cela va plus ou moins, cela diminue un peu l'émotion, mais comment résoudre ces peurs profondes ?*

Bonne question. Cela dépend de notre stabilité, de nos capacités intérieures. De relativiser, et en particulier pour les peurs, cela facilite un peu la gestion de tout cela. Et c'est une fonction utile.

**Cela fait partie des cinq étapes du travail sur les émotions...** je les répète rapidement encore une fois :

La première étape, quand on a une émotion forte, est de faire une pause. Prendre un peu de recul et de se demander « comment est-ce que je voudrais agir avec cela ? Qu'est-ce qu'il est juste de faire là ? Juste retenir l'émotion avant d'agir.

La deuxième étape : nous appliquons les antidotes qui sont utiles pour gérer notre émotion. Nous relativisons par exemple notre colère en réfléchissant à l'émotion qui nous rend prisonnier sur le

moment. Antidote, remède. Relativiser l'émotion, c'est ce que tu as dit, c'est une partie de ce qu'on appelle la deuxième étape. Par exemple se dire « cela ne va pas me tuer pour l'instant », cela permet de lâcher un peu, mais ce n'est pas encore une solution.

Dans la troisième étape, nous pouvons changer le point de vue : « voyons voir ce que cette peur a à m'apprendre ». Voir ce que je peux apprendre dans cette situation dans laquelle je ressens de la peur. Nous adoptons un point de vue positif vis à vis de ce que nous cherchons à fuir d'habitude.

Dans la quatrième étape, nous regardons la nature de l'émotion. Et cela, c'est le sujet actuellement quand nous parlons d'une vue intuitive. Le fait de regarder dans la peur directement a pour prérequis que nous pouvons déjà bien nous stabiliser dans les trois premières étapes. C'est-à-dire si nous n'arrivons pas, en regardant la nature de l'émotion, à arriver dans cette ouverture, et voir qu'elle n'a pas de substance, nous pouvons toujours adopter les autres méthodes.

C'est pour cela que je comprends ton souhait de travailler directement avec l'émotion. Mais travailler, cela veut dire en fait : adopter un autre point de vue, utiliser les antidotes, etc. Quand j'ai parlé de vision profonde ici, aujourd'hui, il ne s'agit pas de travailler avec l'émotion, il s'agit de regarder son soi-disant noyau et de découvrir qu'elle n'a pas de substance et qu'à ce moment-là, elle se dissout immédiatement. En fait, nous ne travaillons plus avec l'émotion.

Il ne s'agit pas de traverser, d'expérimenter complètement la peur partout en nous, comment elle est dans notre corps et remplit l'esprit. Ce n'est pas du tout ce dont il est question ici. Il ne s'agit pas de faire une catharsis de l'émotion. Ce n'est pas ce qu'on veut dire ici. C'est ce que nous pouvons nous épargner quand nous regardons directement la nature de l'émotion. Il n'y aura pas de catharsis mais la dissolution de l'illusion de la substance.

Tout le processus de qu'on appelait catharsis autrefois - ce qui ne se pratique plus du tout en psychothérapie - en fait, c'est s'accrocher désespérément à l'émotion. Et la catharsis dure aussi longtemps que dure l'attachement à l'émotion. Nous n'avons pas besoin de cela. Maintenant, nous travaillons directement ce qui nous est salutaire dans la façon de vivre l'émotion. Nous ne sommes pas victimes de l'émotion et ne nous laissons pas emporter par ses schémas. Cela t'aide-il un petit peu pour ta question ?

*Participant/e : oui, cela m'aide. Ce qu'il y a encore pour moi, c'est la somme de toutes les expériences que j'ai faites avec les émotions qui se dissolvent relativement rapidement et aussi comment je peux amener cette expérience dans la pratique.*

Oui, de toute façon, tu amènes toutes tes expériences avec toi dans ta pratique. C'est en particulier très utile dans la troisième étape. Dans la quatrième étape, nous sommes directement au cœur de l'émotion, nous n'avons plus besoin de tout cela. Et je connais ton processus un peu, tu as fait des retraites assez longues chez nous. Je dirais que tu peux travailler sur les étapes deux et trois dans l'instant et, de temps en temps, tu peux avoir ce regard direct, c'est juste une fraction de seconde. C'est juste regarder à l'intérieur. Ce n'est pas plus que cela. Essayer chaque fois. S'entraîner à regarder dans le soi-disant centre et, pour le reste, en transformant l'émotion, l'attitude intérieure.

*Je voudrais repartir sur le problème de la peur ou de la colère. Qu'est-ce que je fais quand cela vient de causes extérieures que je ne peux pas éliminer ? Par exemple, il y a quelque chose qui me menace. Cela reste là quand je médite. C'est une menace extérieure à laquelle je ne peux pas me soustraire. Comment puis-je gérer cela ?*

C'est la question entre la peur et la sagesse. Par exemple, un incendie. Tu te rends compte que tes décorations sur ton autel commencent à brûler. Que tu aies peur ou pas, il s'agit d'agir directement. La sagesse d'un Bouddha lui dirait la même chose. Là où nous ressentons la peur, en fait, il faut juste avoir la conscience la plus vive. La réaction la plus saine se fera naturellement là où l'on croit que



d'habitude ce sont les peurs qui génèrent ces réactions. Alors qu'en fait, la peur ce n'est pas la stimulation la plus saine pour cette action mais reconnaître directement ce qui est utile et ce qu'il faut faire dans la situation. C'est beaucoup plus censé que d'être bloqué par la peur. Donc la sagesse, avec tous les trésors d'expériences, elle fait ce qui est la bonne chose à faire. Cette action immédiate, spontanée, est d'autant plus facile que nous comprenons la situation et moins il y a de peur, plus c'est facile. Par exemple, un pompier est plus efficace quand il n'a pas peur. Nous pouvons montrer cela par l'exemple classique dans les textes : quand on traverse une gorge dans l'Himalaya avec une sorte de pont, de passerelle, mais ce n'est pas vraiment un pont, ce sont juste des lattes avec une espèce de câble auquel il faut s'accrocher. Là, si on a peur, on est complètement bloqué, on tremble, et cela n'aide pas à traverser. Une conscience vaste, parfaitement détendue, une présence attentive nous donne tous les moyens pour traverser le pont. Nous pouvons transférer cela dans toutes les situations. Si tu es sollicité dans ton métier pour faire quelque chose qui te fait peur, il vaut mieux être en pleine possession de tes moyens plutôt que dans la peur. Parce que la peur, ce n'est pas vraiment un soutien pour montrer pleinement notre potentiel dans cette situation. Nous agissons au mieux quand la peur est absente et ne peut nous freiner. Est-ce que cela répond à ta question ? Tu remarques qu'il y a des forces de sagesse, de présence, d'attention et d'expérience qui prennent le relais dans ce cas.

*Je ne veux pas dire la peur en soi, mais aussi quand on parle de citoyens en colère qui prennent des décisions, qui après ne sont pas terribles. Ou l'évolution aux Etats-Unis, ce sont aussi souvent des citoyens en colère.*

Mais c'est quoi ta question ?

*En fait, tu as déjà répondu. Comment on peut se confronter à certains dangers qui ne sont pas juste à l'intérieur, mais aussi à l'extérieur ? Comment on peut dans ce cas revenir dans la conscience et répondre ? C'est cela que j'ai compris.*

Moi je me sens compris aussi alors cela va.

*Participant/e : et la thérapie dans ce processus de vision profonde et de calme mental ? En particulier la psychothérapie essentielle. À quel niveau le thérapeute peut agir dans ce processus, en particulier dans la psychothérapie essentielle ?*

Je vais réduire ma réponse à quelque chose de très bref, parce que c'est un très vaste sujet. Un bon thérapeute, une bonne thérapeute soutient le pilote présent dans le client. Il/elle adopte un rôle stabilisant. Par exemple, aider le client à se désidentifier, à relativiser, à regarder à l'intérieur, à développer une conscience pleine d'amour. Le thérapeute prend une fonction d'accompagnant qui guide un peu ce qu'un pratiquant avancé devrait pouvoir faire tout seul. C'est déjà beaucoup demander, mais c'est cela que le thérapeute peut avoir comme rôle. Il aide le client à stabiliser l'esprit dans l'examen du vécu et à arriver à des solutions en examinant la situation. Arriver à d'autres points de vue qui sont plus aidants pour aider à découvrir les antidotes que le client pourrait utiliser lui-même tout seul, découvrir la nature des émotions, mieux connaître notre esprit dans les processus. Et un/e bon/ne thérapeute, dans ces processus, renforcerait les capacités du client à se diriger lui-même. Le client est de moins en moins dépendant du thérapeute. Il peut faire cela chez lui tout seul à la maison. Et au bout de quelques mois ou quelques années de thérapie, le client devient plus autonome et peut poursuivre son chemin. Il a beaucoup appris dans ce travail sur lui-même.

Tu aurais aimé savoir davantage comment on peut soutenir le calme mental et la vision profonde ?

*Oui, j'aimerais bien en savoir plus. Mais comme c'est une vaste question, on verra...*

Nous soutenons l'autre pour le calme mental, je ne parle pas de thérapeutes, mais si nous voulons accompagner quelqu'un dans un processus en tant qu'ami, par exemple, nous pouvons apporter du soutien dans la détente, en posant un regard calme sur les choses. Nous apportons un soutien à la flexibilité en proposant d'autres points de vue, en aidant peut-être la personne à adopter d'autres angles d'attaque de la situation. Nous renforçons les expériences qui ont déjà été faites, et les

compréhensions dans les expériences émotionnelles. Nous l'aidons à s'exprimer, à verbaliser et à clarifier le vécu de façon à mieux voir clairement par exemple les liens de cause à effet. Si j'agis comme cela, il se passera ceci... Nous aidons à ressentir plus clairement. Nous aidons à les nommer (les liens de cause à effet) et à ressentir plus clairement l'amplitude d'action que nous avons, les endroits où nous pouvons agir, où nous avons de l'influence. Tout cela, ce sont les signes d'un bon accompagnement. C'est ce qu'on appelle un ami ou une amie sage avec beaucoup d'expérience de vie.

## *Méditation du soir – Johann - J5*

---

### **Jour 6**

## *Méditation du matin - Heiko - J6*

---

### **Instruction**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "095 instruction .mp3"*

#### **4.2.3.3 Le calme mental devrait précéder la vision intuitive (supérieure)**

Il s'agit des différentes étapes du calme mental et de la vision supérieure. Dagpo Tashi Namgyal a écrit : **La plupart des traités sur les sutras du Mahayana déclarent que la réalisation du calme mental doit précéder la réalisation de la vision supérieure.**<sup>29</sup>

Dans *l'Ornement des sutras* par exemple, il est écrit :

**La réalisation de ce qui suit se fonde sur ce qui précède. Ainsi, ce qui est supérieur et subtil repose sur ce qui est inférieur et grossier.**

Cette citation fait référence aux six qualités libératrices, les six Paramitas. Vous vous souvenez : la générosité, le comportement éthique, la patience, l'effort enthousiaste. Ce sont les quatre premières. Ensuite il y a la stabilité méditative et la sagesse. On peut prendre les deux dernières comme synonymes du calme mental et de la vision profonde. Il s'ensuivrait dans cette description des pāramitās que la sagesse serait plus élevée, et que le calme mental, est une pré-étape pour la sagesse. Et c'est comme cela qu'on peut comprendre cette citation ici.

Dakpo Tashi Namgyal écrit :

**Cette citation s'applique aux six vertus transcendantes – les pāramitās – chacune naissant de la précédente, tout comme le supérieur succède à l'inférieur, et le subtil au grossier.**

Selon la *Lettre à un ami* de Nagarjuna, il est dit : **sans absorption méditative, pas de sagesse.**

Et Shantideva écrit dans *L'entrée dans la pratique des Bodhisattvas (Bodhicaryavatara)* :

**Sachant que la vision supérieure qui est complètement accompagnée du calme mental détruit totalement les afflictions (kleśas), les voiles émotionnels, on cherchera le calme mental en premier.**

Et aussi les textes : *les Terres des Auditeurs, les étapes de la méditation*, de Kamalashila, vont dans le même sens, dans la même direction.

**Les adeptes de cette approche progressive affirment que la réalisation du calme mental est un préalable indispensable à la méditation de la vision supérieure. D'après eux, le calme mental ne s'acquiert pas sans avoir atteint la souplesse du corps et de l'esprit, et sans le calme mental et la souplesse, c'est-à-dire sans qu'on ait dissipé les derniers blocages liés à la peur existentielle.**

---

<sup>29</sup> Rayons de Lune, p66

Vous vous souvenez : si on n'est pas complètement souple, si on n'a pas lâché le contrôle, **on ne peut pas réaliser la vision supérieure et la souplesse qui l'accompagne, qui est l'expression de cette parfaite souplesse**. Vous avez déjà remarqué, dans ce que dit Tashi Namgyal, qu'il cite l'opinion des autres. Il indique beaucoup de textes importants qui apportent suffisamment de preuves, pour ainsi dire, que tout cela est juste et vrai.

**Or, cette affirmation est inexacte, car on peut atteindre aussi bien le calme mental que la vision supérieure sans la souplesse. Et pourquoi ?**

Cela pourrait être utile pour nous de savoir cela parce que sinon, peut-être, il faudra attendre longtemps jusqu'à ce qu'on arrive à lâcher vraiment. Peut-être que nous pouvons trouver déjà un petit peu de vision profonde dans ce calme mental, sans remplir complètement tous les critères.

Comme l'indiquent différents textes : *les terres des Bodhisattvas, le Compendium de l'Abhidharma, et les Instructions essentielles sur la sagesse transcendante*, **le calme mental se compose de neuf stades mentaux**.

Nous en avons déjà parlé rapidement. Souvenez-vous : laisser poser l'esprit, le poser calmement, etc. jusqu'à l'unité où nous restons sans effort. Nous allons y revenir. On peut décrire le calme mental ainsi en neuf stades.

Et vous vous rappelez que la vision supérieure peut être répartie en quatre stades comme suit :

Premier stade : faire la distinction de tous les phénomènes (dharma).

**Il est très difficile pour les débutants du stade initial du calme mental et de la vision supérieure d'acquérir la souplesse**, cette souplesse dont on parle ici.

Et puis on se demande comment font-ils pour arriver à la vision profonde si leur calme mental n'est pas vraiment très stable, et que l'esprit n'est pas vraiment souple, ouvert, fluide.

**De plus, ceux qui considèrent que le calme mental ne peut être qu'un calme mental ultime, et que la vision supérieure ne pourrait être qu'une vision supérieure ultime, chacune étant accompagnée d'une parfaite souplesse - devraient logiquement conclure que la seule voie qui existe serait la voie ultime. Mais cela contredit la description des différentes étapes.**

On ne peut pas d'un côté affirmer qu'il faut tout cela pour obtenir la vision, et d'un autre côté parler d'étapes de la méditation. On ne va pas dire que le calme mental n'est que quand il y a une souplesse totale de l'esprit et ensuite décrire neuf étapes pendant lesquelles on évolue. Il y a une contradiction.

Et donc la question se pose, par exemple dans *le Sûtra du dévoilement du sens profond et dans les Instructions essentielles sur la connaissance transcendante*. Les deux textes posent la même question :

**Pourquoi les méditations dépourvues de souplesse, ou des expériences méditatives dépourvues d'une certaine souplesse ne relèveraient-elles pas du calme mental et de la vision supérieure ?**

C'est ce que nous faisons habituellement. Nous parlons de calme mental qui se développe. Et on parle d'une vision supérieure qui se développe. Nous remarquons que les deux sont reliés, et nous n'avons pas besoin d'affirmer « je ne connais aucun calme, je ne connais absolument aucune vision profonde ».

Et de ne pas nous décourager mais de nous dire qu'un moment de présence complète, une inspiration, une expiration, quand nous sommes vraiment là, c'est déjà du calme mental. C'est le début. Voir les liens, comment la souffrance s'élève quand je fais trop d'efforts, quand je me mets sous pression. Comment l'esprit reste libre et ouvert, quand je me détends. C'est déjà le début de la vision profonde. Nous sommes en chemin avec le calme mental et la vision profonde.

Visiblement, Tashi Namgyal pensait qu'il était nécessaire de corriger les exigences élevées imposées aux débutants.

Tout ce qu'on a dit sur la souplesse etc., cela peut nous servir de mesure pour savoir à quel niveau nous sommes dans le calme mental et dans la vision profonde. Et c'est bon à savoir qu'en fait, dans la vision profonde, il s'agit de reconnaître cet état d'être non-duel. De voir que la nature de l'être est sans noyau, sans cœur, sans un point central. Mais tout ce qui amène à cela, c'est déjà de la vision supérieure. C'est bon à savoir que le vrai calme mental se met en place quand nous lâchons le contrôle complètement et quand nous sommes complètement ouverts, souples, etc. Mais tout ce qui va dans cette direction aide déjà à connaître le calme mental.

Donc, si nous ne considérons pas tout cela, il y aurait de nombreuses erreurs, les instructions seraient illogiques et, en dernier, contrediraient les paroles du Bouddha.

**L'affirmation selon laquelle la méditation de la vision supérieure repose nécessairement sur le calme mental s'adresse au pratiquant de la voie progressive.**

En fait, il y a aussi des exceptions, peut-être même dans la pièce. Il y a des personnes pour qui c'est différent. En effet, certains individus réalisent la vision supérieure - et on parle de cet esprit ouvert non-duel - alors même qu'ils n'ont pas atteint le calme mental. Cela arrive simplement. Cela existe. Et j'ai rencontré quelques personnes comme cela. L'esprit s'ouvre. Point. Simplement.

Les érudits, les gens très habiles disent oui, cela existe, mais pour tout cela, ils ont connu un moment de calme mental juste avant. Par exemple, cela arrive chez des personnes qui sont surpris par un événement, quel qu'il soit, par exemple un bruit très fort, ou quelque chose qui tombe, qui fait un grand bruit. À ce moment-là, ils sont tellement surpris que pendant un instant, ils sortent de la saisie, de la perception habituelle, et il y a comme une faille, en fait. Et dans cette faille se montre la nature de l'esprit. Il existe des expériences de ce genre.

Il y en a par exemple qui d'un seul coup ont des trous comme cela dans une gare pleine de monde. Des moments de surprise peuvent contribuer à cela. Ou quelque chose d'autre qui peut, pendant un instant, mener à ce qu'ils lâchent complètement le contrôle. Vous avez peut-être déjà connu cela. Il y avait quelque chose là. Et comme nous manquons un peu d'expérience, nous sommes perdus. Qu'est-ce qui s'est passé là ? Nous ne comprenons pas tout à fait. Il n'y a pas de cadre de référence. Nous pensons : « mais qu'est-ce que c'est que cette expérience ? » qui est tellement ouverte, naturelle, et sans point central et dont nous n'avons pas vraiment de souvenir concret, parce que nous ne sommes pas dans la dualité. Nous ne pouvons pas décrire cette expérience à nous-même ou aux autres. Pour cela nous l'oublions, la mettons de côté, c'était un peu étrange. Mais peut-être qu'il y avait, l'espace d'un instant, cet esprit vraiment très ouvert, non duel. Peut-être nous n'étions pas préparés, nous n'avions pas reçu d'enseignement.

Cela arrive à des personnes tout à fait normales qui n'ont jamais entendu parler de dharma, mais parce que c'est la nature de notre esprit. Ce n'est pas quelque chose qu'il faut apprendre ou qu'il faut construire parce que nous sommes bouddhistes et que nous avons la nature de l'esprit et eux ne l'ont pas. Pas du tout. Tout le monde a cette nature de l'esprit. Cela arrive dans le monde entier. Et dans le monde entier, il y a des témoins de cette expérience. Et certains la mettent en mots plus ou moins. C'est notre trésor commun à tous les êtres vivants. Tous ceux qui ont un esprit ont aussi, bien sûr, la même nature de l'esprit.

C'est important à savoir. C'est pour cela que, quand on dit qu'on ne pourrait connaître la nature de l'esprit que si un entraînement intensif précède, cela ne tient pas debout. Ce n'est pas une phase catégorique qui marche pour tout le monde. Bien sûr, cette affirmation est relativement vraie si nous voulons trouver un accès conscient à cette dimension, si nous voulons savoir comment y arriver. Parce que nous ne pouvons pas générer ces moments de surprise. Cela arrive. Nous n'avons aucune idée de comment le « répéter ».

C'est le chemin de la détente profonde, de lâcher le contrôle. Nous ne pouvons pas éviter de nous entraîner. Même si cela se présente spontanément chez certains, nous avons déjà vécu l'événement, mais nous ne savons pas comment nous y sommes arrivés et nous devons donc nous entraîner.

Apprendre à nous détendre, nous ouvrir, faire confiance, etc. S'exercer à tout ce qui fait partie du calme mental et ensuite, avec l'esprit qui se calme, se tourner vers la nature du vécu. Et là, ils découvriront qu'il y a un chemin, une possibilité pour que l'esprit puisse s'ouvrir en lui-même, et que cela s'élève régulièrement. Pour certains, c'est comme un cadeau du ciel, c'est comme une surprise soudaine, mais pour d'autres, c'est déstabilisant, parce qu'ils ne sont pas prêts, pas préparés. Cela existe aussi. L'expérience n'est pas toujours intégrée d'une façon positive. Parce que souvent, la panique s'élève juste après : la perte de contrôle n'est pas considérée comme un cadeau, mais comme une menace. Mais cette possibilité existe. Le mérite du Bouddha est d'avoir découvert que cet état naturel ouvert est la solution pour toute la souffrance et le stress que nous nous créons nous-mêmes. C'est une performance incroyable de décrire cet état mental indescriptible, de l'avoir reconnu, et d'avoir réalisé que c'est la solution au dilemme de ne pas savoir qui on est, d'avoir peur de la mort, de nous créer du stress et de nous voir comme le centre du monde avec toutes les conséquences que cela implique pour le monde. Je l'ai déjà évoqué dans d'autres stages, mais je trouve important d'indiquer que c'est vraiment un problème quand nous avons sept milliards de centres du monde, de nombrils du monde, quand tout le monde se prend pour le centre du monde. Tout le monde tire la couverture à soi en fonction de ce dont il a besoin, et il rejette sur les autres ce qu'il ne veut pas. Et si tout le monde fait cela, des problèmes surgissent. C'est ce qu'on appelle le Samsara.

Dans le texte, le *Compendium de l'Abhidharma*, nous lisons :

**Certains atteignent la vision supérieure sans avoir atteint, réalisé, le calme mental. Prenant appui sur la vision supérieure, ils s'appliquent ensuite au calme mental.**<sup>30</sup>

Et dans le texte *le Fondement des terres*, il est dit :

**D'autres encore comprennent parfaitement l'origine de la souffrance, sans avoir atteint le premier dhyâna, le premier niveau de l'absorption méditative, et sans qu'ils soient en mesure de laisser poser leur esprit simplement ainsi, sans le moindre doute. Ils ne sont même pas encore en mesure de développer suffisamment de calme mental pour distinguer clairement les différents aspects de la réalité, les différents dharmas. Mais cette vision profonde, cette sagesse supérieure déjà développée, elle les relie avec l'esprit supérieur, avec la disposition d'esprit supérieur des Bodhisattvas.**

Ce texte du Mahayana décrit qu'il y a des personnes qui ont réalisé la deuxième noble Vérité, qui comprennent les causes de la souffrance. Cela veut dire qu'ils ont compris l'erreur de croire en un « je » ou un « moi ». On ne peut reconnaître les racines de la souffrance, que si on comprend l'erreur fondamentale qui conduit à tout ce stress, cette souffrance. Ici, la citation dit implicitement que ces personnes ont une expérience avec le "non je", "le non moi" bien qu'elles n'aient pas réalisé le premier dhyâna, le premier niveau d'absorption méditative dans ce calme mental semblable à un océan.

Il y a quatre étapes, et en réalité, selon les textes, il faudrait avoir réalisé ces quatre étapes. Là, je pense qu'il va falloir développer un petit peu de patience. Nous sommes avec ces personnes qui ont développé une certaine vision profonde, sans avoir réalisé le calme mental au sein de certains dhyânas.

Et le neuvième Karmapa, dans *l'Océan du sens ultime*, dit :

**Pour générer cette vision supérieure - Lhaktong - il n'y a pas forcément besoin de faire l'expérience des quatre dhyânas. Cela suffit si on se rapproche de cela. Si on est dans ce vécu fluide dans lequel on reconnaît et distingue les différentes pensées.**

Cela, c'est le minimum. Pour développer vraiment la vision profonde dans la nature de nos mouvements mentaux, il faut avoir la capacité de les percevoir, de pouvoir percevoir une pensée. Les personnes qui n'ont jamais médité remarquent juste « cela pense » mais elles n'arrivent pas à distinguer une pensée, une émotion qui s'élève. Cela rend très difficile de percevoir la nature d'une émotion ou d'une pensée, d'un mouvement mental, parce qu'elles ne perçoivent pas de façon très claire leur nature. Et c'est vers cela que nous devrions nous diriger, développer cette capacité de

---

<sup>30</sup> Rayons de Lune, p67

distinguer les mouvements mentaux les uns après les autres. Et ainsi nous pouvons percevoir leur nature véritable.

La citation de ce texte important du Mahayana est une preuve claire, indiscutable, même si les tantras et les innombrables commentaires traitent des stades de création et de perfection. Donc les différentes visualisations avec caractéristiques, et puis la phase de perfection, de dissolution, cela ne veut pas dire qu'il faut forcément commencer par le calme mental pour passer ensuite à la vision supérieure.

Dans toutes les pratiques du Vajrayāna, on travaille avec la synchronisation du corps, de la parole et de l'esprit. Par exemple, avec chaque mantra, nous bougeons notre mala, et faisons passer les perles les unes après les autres vers nous. En prenant refuge, nous faisons des prosternations, nous imaginons des mudrās d'offrandes par exemple pendant que nous imaginons de faire des offrandes. Pendant ce temps, avec le langage, nous récitons des mantras ou des prières, et l'esprit se représente un objet. Par exemple, il imagine que toutes ces offrandes infinies rayonnent vers tous les Bouddhas ou que la lumière rayonne vers tous les êtres ou il imagine qu'il y a un Bouddha au-dessus de notre tête. C'est ce qu'on appelle la phase de création. En faisant cela, nous créons, faisons naître, utilisons l'imagination, la force créative de l'esprit. C'est ce qui est aussi appelé la méditation avec les caractéristiques, avec les signes parce que nous avons vraiment des contenus sur lesquels nous nous concentrons, vers lesquels nous nous tournons.

Et cette méditation avec des contenus, dans beaucoup de commentaires tantriques (shamatha) est considérée identique avec la pratique du calme mental. Et la dissolution de toutes ces visualisations dans la lumière - appelé la phase de dissolution – est considérée identique avec la vision profonde. À ce moment-là, nous réalisons que tout ce qui a été imaginé n'est pas réel, comme toutes les autres pensées, les émotions. C'est une explication assez courante.

Mais là aussi, nous verrons que pendant la visualisation, nous pouvons être conscients du fait que la visualisation n'a pas de substance. Nous n'avons pas besoin d'attendre jusqu'à l'étape de perfection, de dissolution. Les deux étapes ne sont pas vraiment séparées. Et cela est dit également dans d'autres commentaires de façon très claire.

C'est pour cela que Dakpo Tashi Namgyal nous dit : même si beaucoup de textes évoquent que la phase de création est égale au calme mental, et que la phase de dissolution est égale à la phase de vision profonde, ne le prenez pas comme un argument pour affirmer que le calme mental doit toujours précéder la vision supérieure. Ils peuvent être pratiqués simultanément.

#### 4.2.3.4 Rentrer dans la méditation par la vision et inversement

**De nombreux grands êtres réalisés, accomplis, déclarent que pour méditer sur la vision supérieure, il n'est pas nécessaire d'avoir dans un premier temps atteint le calme mental. Dans notre lignée de pratique – c'est le nom que les Kagyu peuvent utiliser pour eux, parce qu'ils sont aussi une lignée de transmission dans laquelle on met l'accent sur la pratique et pas sur l'étude - dans notre lignée de pratique, on dit qu'on peut rechercher la méditation par la vue et rechercher la vue par la méditation, sans les dissocier.**

Je vais le redire : on peut passer de la vue à la méditation, et la méditation aide à clarifier la compréhension de la vue. Cela renvoie à une démarche triple dans le Mahamudra où on parle de vue, méditation, action. Ce sont les trois aspects de la pratique du Mahamudra. Et d'ailleurs, l'octuple sentier commence également par la vue, la compréhension juste. Tout le reste suit. Et la vue, la compréhension de la nature de l'être sont nourris par l'absorption méditative, et c'est ainsi que le cercle se referme.

Dans le Mahamudra, nous développons d'abord la vue, la compréhension. C'est exactement ce que nous faisons dans ce stage. Arriver à une bonne compréhension de ce dont il s'agit vraiment. Et c'est avec cette compréhension que nous méditons. La méditation, c'est le fait de se poser dans la vue,

c'est-à-dire la compréhension et la contemplation gagnée dans l'étude inspirent la méditation. Et la méditation nourrit et approfondit de son côté la compréhension, la vue. Et la vue devient de plus en plus claire. On sait de plus en plus clairement de quoi il s'agit. Et cela, le Bouddha l'a déjà exprimé ainsi il y a 2500 ans. Dans la lignée de pratique, on fait confiance au fait de ne pas avoir forcément besoin d'étudier tant que cela. Que même des personnes très jeunes, qui n'ont pas étudié le dharma pendant dix ans, peuvent être envoyées en retraite longue. Si elles ont un minimum de compréhension de ce dont il s'agit dans la pratique, c'est la pratique de la méditation qui va les aider à mieux comprendre. La pratique est vue ici comme le plus grand catalyseur de la compréhension. Ce n'est pas l'étude. Et là, il y a différentes approches, en particulier dans les lignées de transmission tibétaines. Je vous ai déjà parlé de cette soi-disante insolence de Gampopa qui a envoyé des étudiants de seize ou dix-sept ans avec juste une petite explication dans des grottes pour qu'ils méditent, ce qui avait déclenché une grande indignation chez ses collègues qui voulaient des années de préparation avant de commencer à s'exposer au risque de la méditation intensive.

On n'a pas besoin, comme un pro, de 10 ans et plus d'études. On peut faire sans. Mais il ne faut pas non plus être naïf et dire : je ne veux que méditer. Je ne veux pas m'occuper de tout ce que je dois faire. Je m'assois, le reste va venir tout seul. Le reste qui vient à ce moment-là tout seul, c'est la suite logique de nos schémas habituels. Nous allons nous repaître dans nos schémas habituels et chercher un état agréable et éviter ce qui est désagréable. Nous allons apprendre encore mieux à éviter les ombres que nous évitons toujours. Oui, et à la fin, il n'y aura pas d'éveil. C'est ce qui se passe habituellement. Et nous devons contrer cela un peu. Nous avons besoin d'instructions qui nous montrent vers quoi nous devons diriger notre esprit. Et ensuite, nous devons le mettre en pratique.

Nous allons méditer encore un peu avant la pause.

### **Méditation**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "096 méditation dirigée.mp3"*

Heiko vous a déjà présenté la pratique du "Barlung", placer la conscience dans le bassin ou dans le ventre et de se détendre profondément là-dedans. Et c'est une merveilleuse méditation qui détend notre intellect.

*Silence*

### **Instructions**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "097 instruction.mp3"*

## **4.2.3.5 Méditation conjointe du calme mental et de la vision supérieure**

### **4.2.3.5.1 La raison de leur nécessité**

En premier, il s'agit de voir pourquoi les deux sont nécessaires. Et vous pouvez adopter une attitude ouverte à l'inspiration de cultiver les deux dans votre méditation calme personnelle. Il ne s'agit pas de se laisser décourager pour pratiquer la vision supérieure parce que nous pensons ne pas encore être en mesure de le faire. Même ceux d'entre nous dont l'esprit est toujours très agité peuvent se consacrer à la méditation de la vision profonde pour arriver à travers elle dans la nature des pensées, des mouvements mentaux et dans le calme mental. Nous ne nous laissons pas décourager de pratiquer le calme mental. Nous allons juste adroitement mettre l'accent plus sur l'un ou sur l'autre selon les moments.

En retraite de trois ans, j'avais des collègues qui désespéraient d'entendre en permanence parler de calme mental parce que leur esprit n'était pas du tout calme. Guendune Rinpoché s'est assis et leur a dit : il vous faut passer par la vue profonde, voir la nature des images et des mouvements mentaux. Une fois que vous aurez vu tout cela, vous ne saisirez plus. Et puisque vous ne saisirez plus tous ces

contenus très actifs, l'esprit se calmera. Et ce n'est pas un calme où il ne se passe rien dans l'esprit, parce que votre esprit est déjà très actif (c'est votre situation de base énergétique). Cela, vous ne pourrez pas le changer, mais vous pouvez le laisser passer. On peut devenir très calme malgré l'agitation autour de nous. Il s'agit de développer ce genre de calme mental. Il ne s'agit pas du tout de se préoccuper des contenus de l'esprit.

Donc, pourquoi les deux sont nécessaires ?

**Sans le calme mental, l'esprit est toujours agité comme un cours d'eau, comme un ruisseau. Incapable de se poser de façon égale (dans un certain calme) et tant qu'il n'est pas vraiment calme et posé, il ne peut pas vraiment comprendre comment est la nature fondamentale, ultime de l'esprit. Et la vision supérieure qu'on peut déjà générer, à ce moment-là, sans calme mental, elle n'est pas stable. Elle vacille comme la flamme d'une lampe à beurre dans le vent. Si les deux ne sont pas réunis, la lumière de la sagesse primordiale, de la conscience intemporelle ne s'élève pas clairement. Cette clarté vive de voir comment c'est « d'être », sans point central, sans limite, c'est cela qui se montre quand le calme mental et la vision profonde sont associés. C'est pourquoi le calme mental est nécessaire.<sup>31</sup>**

Kamalashila écrit donc dans *Les étapes de la méditation* :

**Comme l'esprit est mouvant comme l'eau, il ne peut rester stable sans le fondement du calme mental. L'esprit qui n'est pas établi dans l'équanimité ne peut pas comprendre vraiment l'être tel qu'il est. C'est pour cela que le Bouddha a déclaré : « Poser l'esprit dans un état méditatif permet de bien comprendre la réalité telle qu'elle est ».**

Et dans le deuxième volume de ces *étapes de la méditation*, Kamalashila écrit :

**Si le Yogi ne dispose que de la vision supérieure sans le calme mental, il sera toujours distrait de son point de référence, de sa référence de méditation et il sera instable comme la flamme dans le vent. Et cela va l'empêcher de voir clairement et ce sera difficile pour lui de faire l'expérience de la lumière claire, de la sagesse primordiale intemporelle. Il faut donc s'appuyer sur les deux de la même façon.** Et c'est peut-être la première fois, dans le texte, qu'on a le terme de « conscience originelle, conscience primordiale, conscience intemporelle. » Ce que cela veut dire, c'est cet esprit ouvert, non-duel. Si on dit intemporel ou depuis des temps sans commencement, cela a toujours été comme cela, cela veut dire deux choses. C'est-à-dire qu'il n'y a pas de pensées de comparaison, de différenciation entre le passé, le présent et le futur. C'est juste comme c'est là, maintenant. Nous sommes dans la conscience, sans faire du « maintenant » un objet. C'est pour cela que « intemporel » est un mot juste, et « qu'originel », « fondamental », c'est un mot juste, parce que cela a toujours été comme cela et ce sera toujours ainsi, c'est la nature de l'esprit qui est toujours là, depuis des temps sans commencement.

**Mais parallèlement, si nous nous consacrons seulement au calme mental sans la vision profonde, nous ne parviendrons qu'à refouler les perturbations émotionnelles et non pas les éliminer.**

C'est l'inconvénient du calme mental. Le calme mental nous libère provisoirement des perturbations émotionnelles, mais il ne dissout pas en profondeur l'illusion d'être au centre du monde. Il permet juste de les dépasser momentanément.

#### 4.2.3.5.2 L'exemple de Gautama Bouddha

C'est la raison pour laquelle le Bouddha, le jeune Gautama, le Bouddha historique, a poursuivi sa recherche après avoir atteint le troisième et le quatrième dhyâna (les absorptions les plus profondes). Il a quitté ses maîtres malgré leur demande de rester pour enseigner avec eux (parce que ces maîtres pensaient que le calme mental était la fin du chemin).

Il est dit que le jeune Gautama - il avait 28, 29 ans à cette époque-là - avait remarqué qu'entre les méditations, il y avait quand même une tension qui apparaissait dans l'esprit et qu'ainsi ce n'était pas

---

<sup>31</sup> Rayons de Lune, p68



encore la fin de la souffrance, la fin du stress, la libération qu'il cherchait intuitivement. Il a d'abord quitté le premier maître et avec le deuxième maître, la même chose s'est révélée. Ce maître lui a montré le quatrième niveau de la méditation mais il a vu que ce n'était toujours pas le niveau ultime. Ont suivi six ans d'ascèse où il a mis tout en œuvre pour couper la racine de la saisie de soi, la racine du stress émotionnel. Il a fait des choses telles que rester debout pendant des mois sur une seule jambe, jour et nuit. On dit qu'il se constituait de la mousse sur son corps. Il ne mangeait presque plus rien.

Autour de lui, il y avait cinq disciples qui suivaient ce chemin avec lui parce que Gautama avait un rayonnement énorme. Ils se disaient : « cela, c'est notre maître », il va nous montrer le chemin, nous allons méditer avec lui. Mais lui-même ne connaissait pas encore le chemin. C'était ses six années de la pratique la plus intensive qui soit, où il a tout essayé, tout ce qui existait en Inde à ce moment-là comme disciplines yogiques. Les autres le regardaient comme le Messie, le prince héritier qui surpassait tous les autres dans l'ascèse. Mais tout cela ne servait à rien. En fait c'était seulement une « pratique du calme mental ».

Et puis, il y a eu ce moment qui est entré dans l'histoire, où il se rappelle qu'étant enfant, il avait connu un état d'esprit très ouvert lorsqu'il avait 6 ou 7 ans et qu'on l'avait déposé sous un arbre. Pendant ce temps, son père, qui était à ce moment-là le dirigeant de la lignée des Shakya, participait à une cérémonie pour le bon labourage de la terre. Son père l'avait déposé en disant : "reste sous cet arbre à l'ombre, je participe à la cérémonie qui débute la saison des semailles et la mousson pour les paysans". À ce moment-là, où le père était occupé, le petit garçon Gautama avait glissé dans une sorte de méditation naturelle, cela s'est fait tout seul. Et à l'âge de 35 ans, il s'était rappelé cette qualité, très différente, très calme, aussi calme que son calme mental le plus profond qu'il connaissait.

Mais il y avait encore autre chose : il n'y avait aucun effort, c'était complètement naturel. Qu'est-ce que c'était ? Et quand il avait 35 ans donc, il s'est décidé à suivre le chemin du calme mental détendu, ce qui est donc le « signe de marque » de la pratique bouddhiste. La voie du milieu, se détendre. Pas trop d'effort. Calme mental, absorption méditative, oui, mais en restant naturel.

Et c'est là qu'il a dit, là maintenant, je vais recommencer à manger, il est allé se baigner et il a perdu conscience. Quand il est revenu à lui, il a pris un petit peu de yaourt qu'une petite fille lui a donné. Il a reçu de l'herbe kusha d'un petit berger pour se faire un coussin, il s'est installé sous un arbre, pour méditer avec un petit coussin confortable qu'il s'était autorisé. Et quand ses compagnons ont vu qu'il avait recommencé à manger et qu'il était assis confortablement à l'ombre, ils sont partis. Les cinq disciples sont partis, il était seul et il a médité sous cet arbre de la Bodhi, durant sept jours ou sept semaines (cela fait partie des disputes des experts). En tous cas, il est resté un certain temps sous cet arbre et il a pratiqué de façon très détendue.

Dans cette détente, il a eu une suite de visions qui ont été connues ensuite comme la méditation de la vision supérieure : il a vu l'impermanence, la nature processuelle de la nature de tout être, la vue du fait que le stress naît de la volonté, « je veux, je ne veux pas ». La saisie de soi fondamentale s'est révélée. Le non-soi s'est révélé à lui, cette dimension du soi dans laquelle il n'y a plus du tout de point central. Et tout cela s'est élargi. Tout cela a nécessité du temps pour percer tous ces domaines profonds, tout son monde intérieur personnel. Avec sa conscience, il a aussi investigué tout ce qu'il connaissait du monde extérieur, c'est-à-dire qu'il a exploré avec sa conscience les six domaines d'existence. Il a compris l'universalité de ce qu'il a expérimenté. Ceci est donc le temps fameux de la méditation sous l'arbre de la Bodhi. C'est là qu'est née l'unité du calme mental et de la vision supérieure et c'est cela qui l'a conduit à l'Éveil complet. Et cela est donc l'enseignement bouddhiste depuis ce moment.

#### 4.2.3.5.3 Dissiper les voiles

C'est pour cela qu'il est dit que : **si nous ne pratiquons que le calme mental, nous ne dissoudrons pas les voiles émotionnels. Nous ne dissiperons pas ces schémas dualistes en nous. Nous ne nous libérerons pas vraiment du Saṃsāra, de la naissance, du vieillissement, de la maladie et de la mort.**

C'est pourquoi, Kamalashila écrit aussi :

**Le Yogi qui ne cultive que le calme mental n'élimine pas les voiles. Il ne fait que refouler les perturbations émotionnelles et sans la sagesse, il est impossible de vraiment détruire les schémas habituels.**

Et Kamalashila lui-même cite *le Soutra du Dévoilement du sens profond*, dans lequel il est dit :

**Par le recueillement, l'absorption dans le calme mental, les perturbations mentales sont refoulées ou elles sont mises de côté de façon provisoire. Par la sagesse suprême, les schémas habituels sont arrachés à la racine.**

Ce sont des affirmations importantes. Elles nous aident peut-être à ne pas trop désespérer de nous-mêmes quand nous sortons d'une méditation profonde et que cinq minutes après nous sommes déjà en train de nous disputer avec notre partenaire. À ce moment-là, nous doutons de notre pratique. Oui, c'est assez justifié en effet ! Mais cela signifie tout simplement que nous n'avons pas été actif à la racine des choses et que nous avons juste connu un calme mental, et qu'il n'est pas stable. Il doit être utilisé (le calme mental) pour dissoudre l'illusion en profondeur, l'illusion dont se nourrissent nos schémas habituels. Le schéma fondamental est qu'il y a un objet séparé et c'est cette illusion de la séparation qu'il faut dissoudre intérieurement et extérieurement. C'est le schéma le plus fondamental, la séparation du sujet et de l'objet. Non pas la séparation « moi et le monde, moi et la nature ». Il ne s'agit pas de cette séparation, mais de celle entre l'observateur et ce qui est observé.

*Le Canon des Bodhisattvas* dit une chose qui ressemble beaucoup à ce qu'on vient de voir :

**Ceux qui n'ont jamais entendu les diverses doctrines du Canon des Bodhisattvas, ni le Vinaya des Arhats - c'est-à-dire les instructions qui mènent à des comportements vertueux sur le chemin des auditeurs - et qui considèrent qu'il suffit de parvenir à l'absorption méditative pour éradiquer les émotions, ils tombent dans l'orgueil manifeste - une des sept formes d'orgueil - parce qu'ils croient qu'ils ont développé certaines qualités qu'en fait ils n'ont pas du tout.**

Ce qui est dit ici, c'est qu'ils se croient éveillés sans l'être vraiment. C'est ce qui est expérimenté presque toujours dans un calme mental profond. Il n'y a presque personne, s'il n'a pas déjà reçu des instructions précises, à être dans le quatrième dhyâna et ne pas croire que c'est l'éveil. L'esprit est si calme, ouvert qu'on ne peut même pas s'imaginer qu'il y aurait encore quelque chose de plus libre, de plus ouvert. Mais cela, en fait, c'est une forme subtile d'orgueil. Le pratiquant s'identifie à quelque chose dont il a fait l'expérience et qu'il a atteint. Et cet orgueil subtil se montre après la méditation. Chaque fois qu'on y pense, on se sent très bien. : "Ah oui, je sais, c'est cela ! J'ai trouvé, j'ai réussi !" Ces pensées s'élèvent typiquement et on en parle et on se vante aux autres de cette expérience. Même si on n'en parle pas, on se dit qu'on est un peu meilleur que les autres. Cela, ce sont des signes clairs que cet état d'être ne s'est pas débarrassé de la saisie de soi.

**Ces pratiquants, qui sont allés très profondément dans le calme mental, mais qui n'ont pas fait l'expérience de la nature de l'être, ne se libéreront pas pleinement de la naissance, du vieillissement, de la maladie, de la mort, de la tristesse, des lamentations, de la souffrance, des tristesses et de tous les troubles mentaux. Ils ne s'affranchiront pas non plus du cercle des six existences, ni de la masse de toutes les souffrances. Nous pensons à ce que le Tathagata, le Bouddha, « l'Ainsi-Allé » a proclamé : « seule l'obtention de ce qui est en harmonie avec autrui, libèrera du vieillissement et de la mort. »<sup>32</sup>**

« Ce qui est en harmonie avec autrui », c'est une expression du Bouddha, c'est le fait d'abandonner l'idée que nous sommes le centre du monde, ce qui par principe n'est pas en harmonie avec les autres.

---

<sup>32</sup> Rayons de Lune, p69

#### 4.2.3.5.4 L'expérience de l'éveil

**Le calme mental produit un esprit qui ne vacille pas, qui ne se détourne pas de sa référence, alors que la vision supérieure engendre la réalisation de ce qui est comme c'est, de l'Ainsité. Grâce à la réalisation de ces deux-là, l'esprit devient solide comme une montagne qu'aucune vue erronée ne peut ébranler. C'est pourquoi il est nécessaire de cultiver à la fois le calme mental et la vision supérieure.**

Et le *Sûtra de Clarté-de-la-Lune* dit :

**Le calme mental nous rend l'esprit imperturbable ; la vision supérieure le rend pareil à une montagne.**

Quand on fait l'expérience de cette vue profonde, quand il devient clair qu'il n'y a pas de cœur, de centre du vécu, qui serait une espèce de carrefour central où tout se passe (ce qui est notre représentation habituelle du soi) où nous imaginons qu'il y a une sorte de point central où toutes les perceptions sensorielles, toutes les pensées, convergent dans le « Je », quand nous remarquons qu'il n'y a pas de point central appelé Je, mais que c'est plutôt comme un réseau dans lequel il y a différentes forces qui interagissent les unes avec les autres et qu'il y a différents vécus qui s'élèvent et que nous sommes en fait des réseaux mouvants, et non pas un « je » stable, alors cela met un terme à cet orgueil fondamental.

Il n'y a pas quelqu'un qui fait une expérience de l'Éveil par exemple. Quand le vrai Éveil se produit, on n'est plus du tout dans un état d'esprit missionnaire. On n'a pas cette impulsion de dire : « il faut que je le dise aux autres ». C'est plutôt un étonnement, une surprise de voir à quel point cela peut être facile. On s'étonne aussi de voir qu'on ne peut pas mettre en mots ce qu'on vient d'expérimenter. Il y a une compassion profonde et une compréhension que c'était la cause de toute la tension, de tout le stress chez moi-même et les autres. On s'étonne de ne pas l'avoir découvert avant. Et d'un seul coup, toutes les instructions de Dharma prennent sens. C'est aussi un signe typique : tout ce qu'on a entendu du Dharma, d'un seul coup, cela tombe en place et cela fait sens. « Personne » ne peut prétendre qu'il a vécu « quelque chose, qu'il a fait une expérience de quelque chose. Cela sonne paradoxal, mais c'est ce dont il s'agit. Cela retire le tapis sous les pieds de l'orgueil.

C'est pour cela que dans le Bouddhisme Theravada, l'expérience de l'Éveil, on la décrit avec beaucoup de termes négatifs : personne, rien, pas de centre, pas de limite, etc. L'expérience de l'Éveil est décrite : ce n'est pas ceci, ce n'est pas cela... ce n'est pas cela non plus et si tu penses que c'est cela, ce n'est pas cela non plus, c'est l'indescriptible qui reste, quand tout cela, cela n'est pas.

Et après trois, quatre, cinq cents ans de cette description de l'Éveil, avec beaucoup de ces « non », de ces « ne pas », il y en a certains qui ont pris leur courage à deux mains et qui ont dit, « il faut qu'on fasse une description positive de l'Éveil ». Le Bouddha n'a pas été "Rien" quand il a vécu l'éveil à 35 ans. Il a vécu encore 45 ans après et il a enseigné toutes ces années. Il était dans le monde, on pouvait le percevoir. Et qu'est-ce qui caractérise un Bouddha, un Éveillé ? Il se sent comme "personne", qui traverse le monde comme "personne" et il enseigne à des êtres qui n'existent pas non plus de façon concrète. Et c'est comment, alors, et c'est quoi, là ? Qu'est-ce qui a rendu possible le fait que le Bouddha enseigne ? Et c'est là qu'on a trouvé des concepts qui finalement sont désignés comme la Nature de Bouddha. On a parlé de conscience. On a fait venir au centre de la réflexion les six pāramitās, les quatre illimitées, les forces actives pour qu'on puisse développer véritablement la sagesse, l'amour, la compassion ; qu'il y ait une conscience intemporelle qui existe sans centre et qu'on puisse comprendre, reconnaître, se mettre en relation mais sans avoir un centre. Et cela a conduit à toute une série de descriptions dont nous profitons aujourd'hui.

On peut dire, une fois que les voiles sont dissipés, ce qui se révèle à ce moment-là, ce sont les qualités naturelles de l'esprit, même si personne ne peut trouver l'esprit. Même l'esprit, nous ne pouvons pas le trouver. Et encore moins un Soi. Ce phénomène de pouvoir percevoir, interagir, cette dynamique

nous l'appelons esprit, mais esprit est un mot figé et décrit un état d'esprit qui est toujours processuel et qui est en co-dépendance constante. Et de faire l'expérience de cela et de le comprendre profondément, c'est ce qu'on appelle la vision profonde.

(Note de la traductrice qui différencie une personne, un être et « l'être », le fait d'être : en allemand, il y a deux mots différents et quand je parle de "l'être", ce n'est pas l'être, la personne mais c'est l'être, c'est l'état d'être, le fait d'être. L'être naturel, ce n'est pas la personne naturelle, c'est le fait d'être, naturellement).

### **Méditation dirigée**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "098 méditation dirigée.mp3"*

Avec cette compréhension, cela fait encore plus de sens d'être dans une disposition intérieure dans laquelle on se rappelle que personne ne médite.

Nous détendons tout ce qui est inutilement compliqué et nous nous en remettons, nous revenons à ce jeu constant de forces en nous et à l'extérieur de nous, ces qualités de Bouddha qui s'élèvent quand l'esprit est complètement détendu.

*Silence*

Nous laissons méditer le Bouddha en nous et peut-être juste comme le petit Gautama de 7 ans qui n'avait aucune intention, qui simplement s'ouvre à l'Ainsité sans le moindre souci.

*Silence*

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "099 instruction méditation.mp3"*

Quand vous vous entraînez à la méditation, pensez à faire des petits mouvements de correction de position, comme un aigle qui plane, de façon très fine, juste corriger le tout petit peu qu'il faut pour rester dans la présence. Et si vous remarquez : ah, un peu plus, vous pouvez faire un peu plus, mais pas des corrections trop fortes. Il s'agit de faire des corrections de postures souples, douces, voir quel effet a cette correction de posture, vérifier, peut-être corriger encore ou lâcher ou revenir. Ce dont il s'agit là, c'est d'avoir la présence, de façon aussi détendue que possible, aussi vigilant que nécessaire et de voir ce qui est et comment c'est. Il faut qu'il y ait suffisamment d'intérêt pour investiguer ce vécu. Comment est-ce qu'on peut être libre là-dedans ? Le vécu se fait de lui-même, l'expérience se fait d'elle-même. Il n'y a pas besoin de faire quoi que ce soit, cela se fait en fait. Les sens sont actifs, on fait juste attention de rester conscient là-dedans.

### **Méditation du midi – Johann – J6**

---

#### **Instruction**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "105 instruction .mp3"*

#### **4.2.3.6 Comment relier le calme mental et la vision intuitive**<sup>33</sup>

Nous allons voir comment les deux, calme mental et vision supérieure, peuvent être réunis.

**Certains enseignants enseignent qu'on peut associer à chacun des neuf stades du calme mental la vision intuitive. Et, au neuvième stade, l'union du calme mental et de la vision supérieure a lieu (après avoir écarté somnolence et agitation) et l'esprit demeure posé de façon égale. Dans cet état,**

---

<sup>33</sup> Rayons de lune, page 69

**la clarté de l'esprit discerne par elle-même tous les aspects de la réalité et l'esprit accède alors naturellement à la vision supérieure et cela sans effort. Et cette absence d'effort et cette méditation sans intention est le signe caractéristique du neuvième stade de la méditation du calme mental. C'est de cette façon que la vision pure et parfaite s'associe à la stabilité mentale... et on fait l'expérience de l'inséparabilité du calme mental et de la vision supérieure.**

Au fond, pour le calme mental et pour la vision supérieure, il se passe la même chose. Au début, la pratique demande beaucoup de discipline intérieure. Il nous faut nous ramener tout le temps, réorienter l'esprit. Nos tentatives de cultiver la vue sont caractérisées par le fait de nous efforcer de comprendre, de nous efforcer de regarder – ceci est valable pour le calme mental et la vision intuitive. Avec le temps, ces deux méthodes se pratiquent de plus en plus facilement. La connaissance se fait comme d'elle-même quand l'esprit se pose de lui-même, sans effort.

Dans le texte des *Terres des auditeurs – Shravakabhumi* :

**À quel moment le calme mental et la vision profonde s'unissent-ils ? Et pour quelle raison appelle-t-on cela « la voie de l'unité » ?**

**Lorsque, après avoir franchi les neuf stades du placement de l'esprit, nous parvenons à le maintenir dans un état d'absorption méditative équilibrée, nous nous appliquons à la sagesse suprême qui discerne tous les aspects de la réalité. L'esprit entre alors naturellement et sans tension dans la voie qui discerne tous les dharmas. À ce niveau, comme sur la voie du calme mental, la vision profonde ne requiert aucun effort. Parfaite et totalement pure, elle s'unit à la parfaite égalité - stabilité - et à la félicité du calme mental. De ce fait, le calme mental et la vision profonde fusionnent dans une absorption méditative égale. On parle alors de « la voie qui fait entrer dans l'unité ».**

Ce n'est pas surprenant, nous l'avons déjà entendu si souvent que nous ne sommes pas surpris. Puisque nous avons été préparés, cela fait sens pour nous

#### 4.2.3.6.1 Intérêt sans effort pour comprendre l'esprit

Quand nous avons atteint un calme mental très profond, il faut juste encore de l'intérêt pour comprendre cet état d'être. C'est la seule condition pour que la compréhension ait lieu. On peut avoir l'impression que cette compréhension se fait toute seule. C'est peut-être le cas pour certaines personnes. Il y en a certains qui peuvent rester dans ces états d'absorption méditative, dans ces dhyânas profonds, sans avoir la vision supérieure. Il est nécessaire de tourner l'esprit de façon intéressée sur la nature de l'état d'être. Mais c'est absolument sans effort. C'est juste un intérêt. C'est comme quand on écoute un oiseau chanter, cela ne demande pas d'effort, il faut juste s'y intéresser. Dans les premiers stades du calme mental, nous sommes distraits. Nous connaissons cela.

Par exemple, le simple fait de s'entraîner à rester sur le souffle, à rester dans les sensations du souffle sans distraction et nous savons qu'il y a des pensées qui vont s'élever et puis nous revenons. Et nous nous rendons compte au fur et à mesure que l'esprit se calme, que nous pouvons rester concentrés de façon de plus en plus continue. C'est juste la respiration.

Mais si nous prenons comme référence de notre méditation l'expérience de l'être : c'est comment d'être ? Est-ce qu'il y a quelqu'un ? Nous regardons s'il y a un soi. Cet examen sera également interrompu par des impulsions qui viennent de la saisie de soi et qui soutiennent encore cette illusion de l'existence d'un soi. Puis cela se détend, cela devient plus clair.... et puis revient. Et c'est cela qu'on appelle la distraction.

Cela entraîne qu'au début des étapes du calme mental, cette vision supérieure ne peut pas vraiment s'installer aussi profondément et c'est seulement quand l'esprit est vraiment calme qu'on peut examiner la nature de l'être.

C'est le problème pour tous ceux qui veulent examiner l'état d'être avec l'intellect, les philosophes par exemple. Ils peuvent émettre beaucoup d'hypothèses sur l'état d'être et ces hypothèses peuvent être correctes, mais ils n'ont pas l'entraînement de l'esprit, l'entraînement à la méditation pour tester ces hypothèses dans l'expérience. Les impulsions de pensées remontent toujours, ils mettent des noms

sur les choses et ainsi il y a des voiles sur ce qu'ils veulent examiner. C'est comment d'être ? Est-ce qu'il y a un penseur ou pas ? Comment est-ce entre les pensées ?

Cet examen, c'est comme si, dans un laboratoire, nous n'avions pas les instruments tout à fait adaptés pour faire des expériences. Il nous faudrait par exemple un meilleur microscope. Le calme mental, plus il devient calme et clair, c'est comme si nous pouvions avoir un microscope meilleur à chaque fois, jusqu'à pouvoir regarder de façon très fine et très claire. Nous pouvons mettre un télescope à la place si vous préférez ou un autre instrument qui nous permet de regarder de façon de plus en plus fine et moins distraite. C'est une comparaison superficielle, parce qu'en fait, c'est comme si nous avions un microscope électronique avec des coupures de courant en permanence. L'image est beaucoup plus proche de ce qui se passe quand nous pratiquons le calme mental et essayons d'avoir des visions, des compréhensions. Nous sommes sur la bonne voie pendant un instant, et d'un coup, coupure de courant. Bam ! Et de nouveau, nous suivons un autre chemin, puis nous y revenons, nous commençons à ressentir - et puis, coupure de courant !

C'est cela le problème du calme mental qui ne nous permet pas d'arriver à des visions claires et pures parce que la durée du ressenti de ce qui est vraiment est si courte ; ces moments sont toujours interrompus par les mouvements mentaux qui sont l'expression de saisie et aversion, les vieux schémas.

Kamalashila, dans le troisième volume *des étapes de la méditation* nous dit :

**Lorsque la somnolence, la torpeur et l'agitation ont été écartées, et que l'esprit entre naturellement en absorption méditative, il perçoit, clairement les choses comme elles sont, "l'ainsité", les choses sont ainsi, comme elles sont. Il relâche tout effort et demeure en équanimité. On réalise alors la voie qui unit le calme mental et la vision supérieure.**

Dans le texte *Les Instructions essentielles sur la Connaissance transcendante*, sur ce sujet, il est dit :

**Ensuite on dirige son attention sur la référence choisie, qui est à étudier à l'aide d'un mouvement mental. Lorsque, à l'écart de la torpeur et de l'agitation, l'esprit entre naturellement en absorption méditative, il perçoit clairement ce qui est, relâche tout effort et demeure en équanimité. On réalise alors la voie qui unit le calme mental et la vision profonde (zoungdrel).<sup>34</sup>**

Il faut que j'explique cela un peu. Le mot en tibétain *zoungdrel* qu'on utilise ici est composé de : *zoung*, c'est l'unité ou un couple, deux choses qui vont ensemble et de *drel*, c'est comme le lien entre les deux, qui relie le couple. Et au niveau conceptuel, nous parlons du calme mental et de la vision profonde comme si c'était deux choses différentes. Il y aurait le calme mental séparé de ce que serait la vision supérieure. Mais en fait, nous parlons d'une expérience mentale dans laquelle les deux sont plutôt comme deux aspects de la même réalité. Et dans cette expérience, il y a une partie calme, il y a une présence claire et calme, avec un esprit clair et calme, non distrait, et l'autre aspect de cela, c'est que cet esprit clair, il reconnaît, il est précis, il examine, il peut comprendre. Et cela, c'est le lien entre les deux. Les deux ne se laissent pas vraiment séparer.

C'est pourquoi, nous, les traducteurs ont toujours le choix : soit de traduire l'union du calme mental et de la vision supérieure ou l'association du calme mental et de la vision supérieure. Si nous disons union, nous avons l'impression que ce sont deux choses qui étaient au début séparées et sont unies. Et si nous parlons d'unité, c'est que, dès le début, il y a déjà une unité. En fait, c'est la différence entre union et unité.

Je préfère utiliser le mot unité, parce que cela permet de bien comprendre qu'il s'agit de deux aspects d'une même réalité, comme c'est le cas ici dans le neuvième stade du calme mental. Et ce qui est le cas en permanence dans la méditation de Mahamudra. Il n'y a plus de calme mental sans vision intuitive et réciproquement. La différence s'est dissoute complètement.

---

<sup>34</sup> Rayons de Lune, p71

#### 4.2.3.6.2 La dynamique de l'esprit comme condition pour la connaissance

La représentation de la référence, grâce à laquelle nous nous tournons vers une pensée discursive, c'est le mouvement qui se tourne vers la pensée, vers la vision supérieure. Nous avons déjà évoqué un peu que le fait de reconnaître, de comprendre, est lié aux mouvements mentaux d'une certaine façon. Mais un esprit seulement stable et statique ne pourrait rien comprendre du tout, si l'esprit n'était que calme comme il peut l'être vraiment dans les tous derniers niveaux d'absorption - dans le sans forme – rien ne pourrait être compris. Il faut qu'il y ait une dynamique, parce que, reconnaître, comprendre, c'est un processus où il y a au début quelque chose qui n'est pas compris, et maintenant, c'est vu et compris. Un processus de compréhension a besoin de la dynamique de l'esprit. Vous comprenez ?

Nous essayons de décrire cette dynamique avec des mots grossiers comme "intérêt", mais c'est un peu plat. Il s'agit "d'être ouvert", "de se tourner vers" l'expérience avec une disponibilité, pour découvrir quelque chose. Les mots sont grossiers, comparés à cette disposition de l'esprit qui est très fine. Il s'agit de regarder les choses avec une vue un tout petit peu différente, cette nouvelle vision des choses qu'il y a en allemand avec "Einsicht" : une façon de voir à l'intérieur des choses. "Einsicht" : c'est voir dedans. Il est très important de comprendre cela. Nous ne pouvons vraiment nous développer que si nous autorisons la dynamique de l'esprit à se dérouler.

Dans ma première retraite, quand j'étais dans ces états d'absorption méditative profonds, Guendune Rinpoché m'a recommandé de laisser émerger de plus en plus la dynamique de l'esprit pour venir à la compréhension. Il fallait que je laisse venir les pensées. Il fallait consciemment que je laisse venir les pensées, apporter un peu de mouvement dans l'esprit, ne pas rester dans cet état très calme afin que la compréhension puisse se faire, afin qu'il y ait aussi quelque chose à comprendre. Si on reste juste dans le calme absolu, à ce moment-là, dans ce Samâdhi, il n'y a aucun défi, il n'y a aucune difficulté, il n'y a aucun petit grain de sable qu'on peut examiner. Il faut qu'il y ait du mouvement, des mouvements conceptuels ou une émotion, n'importe quoi en fait, afin qu'on puisse reconnaître la nature de ce qui s'élève, justement.

Dans ces Samâdhi profonds, - ce qu'on appelle l'observateur - ces petits mouvements mentaux qui ont une fonction de commentaire et d'observation vont se calmer. Ils se mettent presque complètement en retrait. Et pour la plupart des méditants, il est impossible de se tourner vers cette micro-tension qui reste et de la percer. Peu de pratiquants y arrivent. Mais ce chemin existe. Il y en a qui le suivent et arrivent à percer cela, mais il est plus facile de mettre un peu plus de mouvement dans l'esprit pour regarder la nature de ces mouvements-là.

J'espère que vous arrivez à me suivre. Cela peut représenter un intérêt pour certains d'entre vous parce que cela renvoie à la relation entre calme et vue. Il faut une certaine dynamique pour que la vision puisse se révéler. Cela a l'avantage pour tout le monde de pouvoir abandonner une attitude négative vis-à-vis de cette dynamique. Cette dynamique est en fait fantastique ! Nous devons seulement la reconnaître pour ce qu'elle est : sans substance, l'expression de forces que nous pouvons créer. Il n'y a rien de négatif dans la dynamique de notre esprit. Seulement, si nous sommes dans les forces de la saisie, du désir, nous nous embrouillons. Tant que cette force est libre et pas figée par nous, elle nous permet de comprendre, d'avoir de la compassion, de communiquer, de décrire, etc. Tous ces processus merveilleux dont notre esprit est capable sont possibles grâce à sa nature dynamique. Nous devons juste libérer cette dynamique des fixations, des nœuds, des emmêlements, des schémas qui serrent, qui sont tous compliqués.

#### 4.2.3.6.3 Le calme mental est aussi conceptuel et la vision intuitive est aussi non-conceptuelle

En général, parmi les érudits on décrit le calme mental comme non-conceptuel. Nous l'avons déjà décrit : le calme mental s'oriente vers un état où il y a de moins en moins de mouvements conceptuels

ou même d'autres mouvements mentaux dans l'esprit ; cela se calme progressivement. Contrairement à cela, le processus de vision supérieure est conceptuel et il est donc lié à la dynamique de l'esprit, aux mouvements mentaux. C'est pourquoi, certains en déduisent que la pratique du calme mental est une méditation exclusivement non conceptuelle et que donc, on ne devrait absolument pas réfléchir et que seulement dans la vision supérieure, on peut réfléchir sur les dharmas, sur tous les phénomènes.

Cela est inexact ; c'est une opinion qui n'est pas correcte. En effet, si cette opinion se justifiait, un calme mental avec signes, avec caractéristiques - comme par exemple la phase de création avec les visualisations où nous nous préoccupons des signes, caractéristiques - serait impossible tout simplement. Il serait impossible de visualiser dans le calme mental puisqu'il faut renoncer à ces productions de l'esprit (parce qu'une représentation intérieure – un Bouddha par exemple - est une forme de pensée, une pensée en images). Une représentation de la musique, c'est une pensée en son, des mouvements mentaux. Les souvenirs s'élèvent comme des images complexes de sons, d'odeurs parfois avec des ressentis corporels – nous l'appelons un souvenir. Et ce souvenir relie beaucoup de sens différents dans le sens mental. On ne pourrait donc pas connaître le calme mental si on visualise un Bouddha, par exemple, parce que c'est une forme de pensée ? Mais cela va à l'encontre de l'expérience : nous pouvons connaître un calme mental profond tout en étant dans une visualisation, un Bouddha, une syllabe germe, ou peut-être l'image que la lumière de notre cœur va dans toutes les directions pour rayonner de l'amour, la compassion. C'est aussi une forme de pensée dans laquelle nous pouvons connaître quand même une forme d'absorption méditative.

Cela voudrait dire que si nous pratiquions par exemple le calme mental avec le Bouddha comme référence, nous ne pourrions pas nous orienter vers la forme du bouddha, ses yeux, la position de ses mains, parce que cela reviendrait à dire que nous méditerions avec des mouvements mentaux. En effet, si le calme mental dépendait totalement du fait de n'avoir aucune pensée, aucun mouvement mental, on ne devrait réfléchir à rien ni analyser quoi que ce soit. Et une union du calme mental et de la vision supérieure serait également impossible, parce nous devons accepter des mouvements mentaux comme au début de la vision profonde, puisque nous nous occupons avec quelque chose qui nécessite la pensée conceptuelle.

*Tashi Namgyal* dit à ses lecteurs :

**Si les personnes qui affirment cela, ne savent pas suivre ma logique, cela fera rire n'importe qui. Si on affirme d'un côté que le calme mental est dépourvu de pensées, et qu'après, on parle d'une unité avec la vision profonde à laquelle on présume des pensées, c'est une contradiction en soi.**

**Certains essaient de s'en sortir en disant : la visualisation du Bouddha est juste une image vue par l'esprit et pas une pensée – Mais là se pose la question, comment arrive-t-on à cette image sans pensée.**

En fait, toute perception d'une image, y compris les visualisations de la phase de création, résulte forcément d'une pensée, d'un mouvement conceptuel. Nous nous créons des représentations à partir d'une pensée. Cette pensée en concepts et en images ne vous est peut-être pas encore très familière ? Je voudrais l'expliquer davantage pour vous faciliter la compréhension.

Souvent, nous pensons que la pensée est une affaire de langage. C'est à dire que la pensée consiste à former des phrases intérieures silencieuses. Par exemple : "Ah, tiens, j'aimerais bien aller me promener". Parfois, ces phrases ont une vraie syntaxe : Sujet, verbe, objet. Parfois, ce sont juste des mots isolés.

Regardons d'un peu plus près ce que sont ces mots-là. Quand ces mots s'élèvent, dans le mot "je", nous avons déjà une image intérieure, un champ d'association de tout ce qui est lié à ce je. Avec le mot « j'aimerais bien », nous avons déjà un cadre qui concerne cette association. Et quand on ajoute « me promener », nous nous voyons littéralement dehors, dans le soleil et nous nous réjouissons.

Je veux dire par là que le langage a l'air d'être abstrait, mais ce n'est pas du tout le cas. Le langage, c'est juste une forme qui évoque des images. En fait, ces images peuvent se passer complètement du



langage. Lorsque nous pensons très vite, sans avoir le temps de faire des phrases plus ou moins banales, nous nous voyons déjà dans le champ nous promener avant d'avoir eu la pensée complète : « j'aimerais bien me promener ».

La pensée a déjà été pleinement pensée sans avoir besoin d'être formulée complètement. Cela va très vite. Notre pensée est beaucoup plus rapide que les concepts, et elle est de nature - qu'elle soit conceptuelle ou non-conceptuelle - imaginale, quelque chose qui crée des champs d'associations. Même les mathématiques abstraites, par exemple, évoquent immédiatement, quand on dit le chiffre cinq, des associations autour du « cinq ». Et avec le zéro, on imagine le rien. Même les mathématiques apparemment abstraites, sont un monde d'images intérieures avec une logique très poussée.

C'est pour cela qu'il est incorrect de dire qu'il faudrait séparer la pensée lente et conceptuelle de la pensée rapide, intuitive en images où apparaissent d'un coup aussi des odeurs, des mémoires corporels, où nous ressentons comment nous l'avons vécu à l'époque. Tout cela peut être rappelé dans notre esprit et c'est ce qu'on appelle la pensée. C'est cela qu'on veut dire quand on parle d'images.

Et c'est identique avec la vision profonde. Le fait de comprendre se fait d'abord de façon intuitive. Quand quelqu'un voit une pomme tomber de l'arbre, il fait d'abord l'association avec la gravité et l'attraction de la pomme pour le sol, les pensées conceptuelles ne viennent qu'après. Le fait de reconnaître, de comprendre, de sentir, cette hypothèse est venue avant la phrase. L'idée n'a pas besoin d'attendre d'être formulée. Elle est déjà là avant d'être formulée et dans la formulation, elle subit une amélioration et continue à se développer. C'est important d'éclairer un peu ces processus-là parce que nous pensons qu'il faudrait peut-être arrêter de penser, parce que la pensée conceptuelle serait particulièrement grave, et sans elle, ce serait mieux. Mais en fait, les deux ne sont pas du tout séparés. Nous les détendons et voyons clairement comment cela se crée et nous pouvons le laisser faire sans être pris dedans. Nous reconnaissons les choses et leurs liens. C'est notre matière sur laquelle nous travaillons dans la méditation.

Tashi Namgyal continue :

**L'argument selon lequel toutes les visions supérieures seraient conceptuelles est également irrecevable puisque Kamalashila, dans les Étapes de la méditation, fait état d'une vision supérieure sans mouvement, inébranlable.<sup>35</sup>**

Cela concerne également ce que nous appelons la conscience intemporelle. Cet état d'être non-duel, ouvert est non-conceptuel, sans représentation. Cela est vu sans que quelque chose soit vu par quelqu'un. Ceci est la vision supérieure parfaite.

Quand nous parlons de mouvements mentaux, nous avons l'impression que l'esprit ferait un mouvement de A vers B, qu'il se passerait quelque chose dans l'esprit. Et dans l'expérience de la conscience intemporelle, il n'y a plus l'impression qu'il se passe quelque chose, c'est cela qui est exprimé ici. C'est cela qui est appelé la dimension inébranlable de la conscience intemporelle. Ce n'est pas qu'il se passe quelque chose, ce n'est pas un mouvement qui marquerait une différence avec un état précédent, cela n'est plus le cas dans la conscience intemporelle. Je ne sais pas l'exprimer mieux. En fait, on peut venir aussi près que cela.

Ensuite, comme déjà dit, il y a certains qui affirment que le calme mental ne peut pas être accompagné par de la pensée. Comment pourrait-on donc discerner dans le calme mental ? Ce serait impossible. Cette position contredit aussi l'enseignement qui décompose le calme mental en quatre formes d'applications mentales. Quand nous donnons une direction à l'esprit, de rester sur l'objet avec stabilité, d'appliquer un intérêt stable, tout cela est nécessaire pour le calme mental. Si nous n'acceptons pas cela, nous n'avons pas la possibilité de donner une orientation dans le calme mental puisque c'est un mouvement mental. Dans cette représentation, si l'esprit méditant n'a aucune activité

---

<sup>35</sup> Rayons de Lune, p72

mentale, il ne pourrait pas utiliser le « sati », le fait de revenir sur un objet, sur une référence et de rester dans la méditation avec vigilance.

Nous avons déjà évoqué cela. Pour rester sur l'objet de référence ou sur la référence, il est nécessaire d'orienter l'esprit dessus, et de dire : " je reste". Nous pouvons faire la même chose avec la respiration. Je pense à autre chose et je reviens. Tout cela, ce sont des mouvements mentaux, ce sont des activités. Cela a à voir avec la volonté, la motivation, l'orientation. Et tout cela, ce sont des mouvements mentaux, des activités mentales qui font partie de l'essence du calme mental.

"Sati", ce retour, ce rappel à revenir toujours à ce sur quoi nous méditons, c'est la capacité centrale du calme mental et de la vision profonde. C'est la caractéristique de la conscience. C'est une demande, un mouvement vers, de rester, de se souvenir à nouveau, de rester avec. C'est une activité.

Pratiquer le calme mental veut dire que nous sommes actifs, que nous agissons activement avec notre esprit, nous nous exerçons de maintenir une attitude intérieure, et que nous y retournons encore et encore. Cela ne veut pas dire juste se remettre à tout, mais au contraire, de diriger notre attention et de demeurer dans un point ou dans un espace. Ce sont de petits mouvements mentaux. Les gros mouvements mentaux sont considérés comme des distractions, mais le fait de revenir à l'objet, c'est aussi un mouvement.

On pourrait alors se demander pourquoi il est recommandé de méditer sur les objets de référence du calme mental et de la vision profonde précédemment cités. Jusque-là, nous les avons évoqués de façon générale seulement. Or, même dans les cas particuliers, comme la visualisation d'une divinité de méditation, d'un yidam, d'un aspect de Bouddha, nous pouvons distinguer : il y a le calme mental quand l'esprit visualise clairement cette image parfaite, et la vision supérieure, ce serait de voir la nature véritable de cette visualisation.

Dans la visualisation de quoi que ce soit, imaginez par exemple le Bouddha Shakyamuni, le Bouddha Tchenrézi - la capacité de le percevoir clairement, c'est l'aspect du calme mental, et en même temps, savoir que cela n'a pas de substance, que c'est juste une production momentanée de l'esprit, cela, c'est la vision profonde. Ainsi les deux collaborent toujours, ce sont juste deux aspects d'une même réalité.

La méditation du calme mental consiste à poser l'esprit sur une représentation mentale spécifique, sans penser à autre chose. C'est cela le point important. Il ne s'agit pas dans le calme mental de ne pas penser, mais il s'agit de ne pas penser à autre chose, de rester toujours sur la direction qu'on s'est donnée. La vision supérieure consiste à comprendre la nature de la référence sur laquelle nous avons orienté notre esprit, notre vécu présent. Il s'agit de percevoir que ce sur quoi on place notre esprit n'a pas de noyau d'être stable, solide. Quelle que soit l'objet sur lequel nous plaçons notre attention, tout est processus : pas de noyau stable, solide, c'est juste la conjonction de conditions dont nous faisons l'expérience sous telle et telle forme. De ce fait, le calme mental et la vision profonde sont inextricablement unis en une seule nature comprenant deux aspects distincts. C'est ainsi que l'on associe le calme mental et la vision profonde.

### **Méditation dirigée**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "106 méditation dirigée.mp3"*

Nous laissons l'attention reposer là où elle se pose. Tout simplement, comme un élastique qui se détend et qui reste là où il est.

*Silence*

Et nous laissons faire cette dynamique de l'esprit, ces mouvements naturels qui se produisent naturellement.

*Silence*

Quoi que ce soit qui se montre, qui se révèle, qui s'élève, est autorisé, sans saisir.

La perception, l'expérience a lieu sans essayer de retenir ou de rejeter.

*Silence*

Et notre intérêt pourrait se diriger sur notre expérience. C'est comment d'être ? Maintenant, maintenant, sans cesse, maintenant. C'est comment d'être ?

*Silence*

### **Instruction**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "107 instructions.mp3"*

Cela fait maintenant quatre jours que nous sommes ensemble et que nous avons reçu toutes ces instructions. Certains d'entre vous qui ont reçu des enseignements du Mahamudra et de *l'Océan du sens ultime*, vous pourrez peut-être ressentir la différence entre ces deux approches, ces deux livres. Pour le neuvième Karmapa, dans *l'Océan du sens ultime*, il s'agit de voir comment méditer. Des instructions et quelques explications, juste assez pour comprendre ce que nous faisons. L'intellect est bien moins sollicité – il s'agit plus d'une expérience directe. À la fin du livre, il y a encore quelques chapitres d'explications.

Si nous comparons cela avec des instructions spontanées sur la méditation (quand un enseignant s'installe et explique la méditation, spontanément), il n'y a presque pas d'explications. C'est juste : nous allons faire ceci ou cela, ressentez, c'est comment ? Nous sommes guidés et tout passe par l'expérience directe.

Ce texte-ci nous explique pourquoi les enseignants font comme ils font. Pourquoi ils mettent autant l'accent sur certains points. Pourquoi on accorde autant d'importance à accepter les mouvements mentaux sans condition dans la tradition du Mahamudra, à ne plus les refouler, mais à les regarder tels qu'ils sont. C'est-à-dire dans une pratique simultanée de calme mental et de vision profonde.

Et ce goût, vous le découvrirez dans tout le livre. C'est le sujet du livre. Dakpo Tashi Namgyal nous explique pourquoi on médite comme cela. Il déduit de ce qui est. Il essaie de dissoudre les points de vue qui nous éloignent de la réalité et de nous montrer, en renvoyant à ce qui est, pourquoi on médite mieux ainsi pour arriver rapidement à la vision. Par exemple, pourquoi on ne se fait pas du bien en disant : je ne médite que le calme mental, la vision profonde n'est que pour les étudiants avancés. On ne se fait pas du bien avec cela.

Il explique ici pourquoi : les deux sont de toute façon inséparables. Il nous enlève le désespoir si nous n'arrivons pas à atteindre le calme mental : il y a également un chemin dans le calme mental qui passe par la vision profonde. Il étaye tout cela (dans le Dharma, une citation d'un maître reconnu, pleinement éveillé, est une preuve). Il renforce son argumentation avec les preuves des textes, il n'invente rien et on se rend compte que par une vue profonde, il aborde quelques points clés de la pratique et il dit : il y a des points de vue différents, mais regardez : ceci a fait ses preuves, cela nous amène tout près de ce qu'il s'agit d'expérimenter.

Dans cette partie d'introduction dans laquelle nous nous trouvons cette année, il y a plusieurs listes des neuf étapes du calme mental, des quatre manières de la vision profonde, etc. Vous n'avez pas besoin de vous rappeler tout cela. Moi je ne les connaissais pas non plus par cœur. L'important, c'est de ressentir que ce sont juste des descriptions de processus qui se produisent naturellement. Pour décrire un processus, nous disons qu'il commence ainsi, puis il continue comme cela... Ces descriptions ont été systématisées au fil des siècles et ont donné des listes. Mais cela ne veut pas dire qu'il faut connaître les listes pour en faire l'expérience. Les expériences se montrent de toute façon si nous appliquons les instructions indiquées : par exemple, le fait de revenir et de rester continuellement centré sur un objet. Si nous nous comportons d'une certaine manière quand nous sommes confrontés aux différents voiles qui s'élèvent dans la méditation, à ce moment-là, les expériences vont se produire.

Ce texte, moi-même, je ne le connaissais pas avant d'avoir commencé à l'étudier avec Khenpo Chödrak, environ trois ou quatre ans après ma deuxième retraite, mais les expériences qui étaient décrites là-dedans, beaucoup d'entre nous les connaissaient déjà. Et à ce moment-là, il est plus facile de recevoir

un tel texte et de voir que c'est une bonne description et déduction de la pratique. Si vous l'entendez avant ou après, vous pouvez faire confiance que lorsque vous pratiquez, ces expériences se montreront. Vous pouvez revenir sur le texte des années après et trouverez après-coup dans le texte la description de ces expériences. C'est merveilleux : cela fait des siècles que les humains expérimentent cela lorsqu'ils étudient leur esprit ; cela remonte à plus de 2500 ans, notre esprit sur toute la planète fonctionne ainsi, il s'emmêle et se libère de la même manière.

#### 4.2.3.7 Les fruits du calme mental et de la vision profonde

Cet après-midi, nous avons encore le chapitre sur les fruits de la pratique du calme mental et de la vision supérieure. Le *Samdhinirmocana Sutra* dit :

- **Quels sont les fruits, l'effet du calme mental et de la méditation de la vision ?**
- **La parfaite pureté de l'esprit et la sagesse parfaite.**<sup>36</sup>

*Tashi Namgyal* exprime ainsi :

**La pureté de l'esprit est le résultat du calme mental, et la parfaite sagesse est le fruit de la vision supérieure.**

Pureté de l'esprit ou esprit pur désigne un esprit dans lequel les émotions perturbatrices ont été nettoyées des Kleśas, des voiles émotionnels. Et la parfaite connaissance, la parfaite sagesse, c'est que les schémas habituels, les tendances, les schémas karmiques qui sont actifs normalement en nous à cause du manque de conscience sont purifiés également.

##### 4.2.3.7.1 Les fruits du calme mental

Nous pouvons dire aussi que le calme mental a pour effet de mettre en place une grande purification des voiles émotionnels et la méditation de la vision supérieure nettoie les autres voiles émotionnels et les voiles de la conscience sous-jacents, les voiles cognitifs, les points de vue que nous avons sur la réalité. Ainsi, la pratique du calme mental et de la vision profonde permettent de se libérer de ces deux entraves (les deux formes mentionnées de voiles : émotionnels et cognitifs).

##### ❖ *Libération des voiles émotionnels et des penchants négatifs*

*Le sutra* explique :

- **Bienheureux Bouddha, quelles sont les activités du calme mental et de la vision supérieure ?**
- **Maitreya, elles ont pour fonction de nous libérer pleinement des liens, des attaches des caractéristiques et des mauvais penchants.**

Les liens des caractéristiques, c'est une autre expression qui désigne les voiles émotionnels. Vous comprendrez tout de suite une fois que je vous l'aurai expliqué.

Vous pouvez prendre n'importe quelle émotion, le désir, la peur, la haine, peu importe, l'émotion s'accroche toujours à quelque chose, à une caractéristique, caractéristique d'un objet, caractéristique d'une personne, elle me plaît, elle ne me plaît pas. Là, il y a le désir, là, il y a du rejet... ça s'accroche toujours à une caractéristique, que ce soit la jalousie ou quel que soit l'embrouillage ou le nœud émotionnel, c'est un attachement à une caractéristique, et c'est grâce à cela que l'émotion se déclenche, qu'elle s'allume, trouve de la nourriture. C'est pourquoi l'attachement aux caractéristiques est synonyme de voiles émotionnels qui se dissolvent quand nous ne saisissons plus les caractéristiques.

Exemple classique : Si nous voulons voir si nous aimons vraiment notre partenaire, que faisons-nous ? Question difficile ! Un exercice traditionnel est de se le représenter quand lui ou elle sera vraiment très vieux/vieille et ne sera plus aussi beau/belle et que ses dents tomberont. Est-ce que je l'aimerai encore ? Est-ce que je serai toujours avec lui ou avec elle ? C'est un exemple classique, la contemplation sur

---

<sup>36</sup> Rayons de Lune, p72

l'impermanence. Elle sert pour ne pas saisir les caractéristiques de la beauté de cette personne-là. Cela permet de se libérer et voir ce qui reste quand je ne suis plus fasciné par les caractéristiques de ce que je trouve attirant maintenant. Je regarde plus profondément. Nous faisons cela avec nous-même et avec les autres.

Par exemple, le comportement de quelqu'un qui m'énervé vraiment ; peut-être qu'il est arrogant, condescendant. Cette caractéristique me fait grimper aux rideaux à chaque fois. Je le regarde différemment et contemple : comment se fait-il que quelqu'un se comporte ainsi ? Et je peux ressentir que cette personne doit se sentir vraiment en insécurité pour se comporter de façon aussi arrogante. Et à ce moment-là, cette caractéristique ne déclenche plus de colère, mais je commence à comprendre. L'attachement à cette caractéristique se dissout par cette contemplation adroite.

Nous pouvons faire cela avec toutes les caractéristiques. L'émotion a toujours besoin de s'accrocher à quelque chose pour s'enflammer. Et cet œillet, là où elle s'accroche, c'est ce qu'on appelle la caractéristique.

Par exemple, si nous regardons les fleurs. Il y a quelque chose en nous qui dit « Ah, je n'aime pas les tulipes. Et c'est quoi le problème avec les tulipes ? C'est la « manière d'être tulipe » qui m'agace. La caractéristique d'être aussi lisse, peu importe quoi.... Il faut toujours qu'il y ait une caractéristique à laquelle les émotions s'accrochent.

Nous rentrons et un jour nous voyons des chaussures bien alignées dans l'entrée et d'autres fois, c'est complètement chaotique : c'est l'impression visuelle caractéristique, et cela déclenche en nous une sensation : "Ah, c'est comme à l'armée » ou alors « Là, je ne suis pas chez les zen !", et pour certains, ça va être juste quelque chose de super : « Ah ! Quel respect pour les pompiers ! », etc. Mais ce sont les mêmes caractéristiques sur lesquelles les émotions s'accrochent. Et c'est cela que nous découvrons dans la méditation. Nous regardons comment certaines caractéristiques déclenchent des émotions.

*Participant/e : Est-ce que ce n'est pas aussi que l'émotion est là, et qu'elle choisit n'importe quelle caractéristique ?*

Oui, exactement, tu as certainement déjà fait l'expérience dans la méditation que, parfois, nous envoyons notre radar pour chercher la caractéristique qu'il faut pour déclencher l'émotion, pour pouvoir s'agacer. Quand on est dans une maison de 25 personnes, on trouve toujours quelqu'un.

*Participant/e : Et n'importe quoi peut être sujet d'émotion en fait.*

Pour moi, c'était une de mes grandes découvertes quand j'étais dans ma classe de méditation dans le centre de retraite et que j'ai remarqué que j'étais énervé intérieurement. Et intérieurement, mon esprit passait de chambre en chambre de mes collègues. Je pensais que je voulais voir pourquoi j'étais aussi énervé, avec qui cela avait à voir. C'était ma colère qui cherchait un objet - alors que c'était juste un état d'esprit karmique –, elle cherchait quelque chose à accrocher. C'était assez humiliant de penser cela, mais c'était très éclairant.

Quand on ne médite pas, on ne comprend pas ces processus. On a l'impression que c'est vraiment lié à l'extérieur. On rend toujours les conditions responsables, ce sont toujours les autres. Mais qu'on en a besoin pour pouvoir s'énervé et éprouver du désir, qu'ils ne sont que déclencheurs pour ce qui se passera de toute façon, cela nous ne le comprenons que quand nous méditons calmement, quand nous n'avons plus de déclencheurs extérieurs : on remarque que tout cela se joue à l'intérieur, même si personne ne frappe à la porte.

Ces mauvais penchants dont on parle ici, ce sont les schémas habituels, les schémas émotionnels et cognitifs qui sont actifs en profondeur et qui entraînent tous ces nœuds dans notre esprit.

❖ *Abandon de la saisie aux joies des sens, du bonheur et de la souffrance*

**Il est dit que le calme mental dans cette vie mène à l'abandon de la saisie des objets du désir et que, grâce au calme mental, nous avons beaucoup de perceptions agréables, extraordinaires – comme la clairvoyance ou similaire - et nous vivrons des Samadhis - absorptions méditatives. Ce sont les conséquences de la stabilité méditative dans cette vie.**

**Dans la vie suivante, dans le processus de renaissance, le calme mental conduit, grâce au fait qu'il y a très peu d'attachement, à une naissance supérieure, dans les domaines humains ou les domaines des dieux, dépourvue de désir et d'attachement.**

Déjà, le fait de dissiper les attachements les plus grossiers au plaisir des sens conduit l'esprit à être beaucoup plus souple et à ne plus être attaché et fixé, ni dans cette vie, ni dans le processus de renaissance.

Selon l'abrégé du *Soutra de la Connaissance transcendante*, il est dit :

**La stabilité méditative nous permet de renoncer aux plaisirs sensoriels inférieurs qui sont réprouvés par les sages et elle nous permet aussi d'accomplir la compréhension, la clairvoyance et l'absorption méditative.**

Les sages savent que les véritables plaisirs sont beaucoup plus profonds que les plaisirs sensoriels extérieurs. Le plaisir du Samadhi, de l'absorption méditative pour les personnes expérimentées est beaucoup plus satisfaisant que les expériences sensorielles extérieures. Et cela se poursuit jusqu'à ce qu'on ne parle plus d'expérience sensorielle, mais de la joie d'être conscient, la joie liée à la clarté naturelle de l'esprit quand l'esprit est parfaitement détendu, clair et ouvert. C'est une joie subtile qui est à notre disposition à tout moment et qui nous rend beaucoup plus satisfaits que tout ce que nous connaissons des plaisirs temporaires. C'est ce que veut dire cette première phrase.

Le calme mental nous amène dans des états d'esprit beaucoup plus fluides et souples. Qui fait cette expérience profonde n'échangera plus jamais ces états d'esprit contre les plaisirs sensoriels, contre lesquels il n'y a rien à dire, mais il y a des couches plus fines du vécu.

Le lien entre la clairvoyance et les autres capacités extraordinaires de l'esprit est tel que, comme l'esprit assouplit le contrôle ou élargit la conscience, d'autres capacités de perception peuvent se montrer, nous percevons différemment. En premier lieu, on se rend compte que le cœur perçoit beaucoup mieux ou qu'il a des antennes beaucoup plus fines. Il y a aussi des perceptions visuelles différentes, comme des perceptions auditives nouvelles. Il y a des moments où nous percevons des liens qui nous amènent jusque dans le futur. Il y a des phénomènes par exemple où on peut lire les pensées, nous savons et remarquons (et ce n'est pas juste une intuition émotionnelle) ce que les autres pensent ou ressentent, même parfois à grande distance. Tous ces phénomènes s'élèvent dans le sillage du calme mental profond.

Nagarjuna, dans la *Lettre à un ami* :

**Les quatre absorptions méditatives - dhyânas - qui éliminent successivement la recherche du plaisir (sensuel), la joie, la félicité et la souffrance.**

Cela veut dire qu'elles dissolvent également l'attachement au bien-être physique et mental.

C'est aussi une fonction des dhyânas. Dans le premier et le deuxième dhyâna, l'attachement au bien-être physique puis mental est dissout et dans le troisième et quatrième, la saisie au bien-être de l'esprit est dissoute. En entrant dans des états d'esprit de plus en plus équilibrés et stables, la saisie des fonctions d'observation et de contrôle - des fonctions très subtiles - sont dissoutes aussi. On est tellement détendu, que subjectivement, on ne sent plus du tout d'identification.

Le calme mental dissipe déjà la saisie, en engendre des renaissances entachées de peu d'attachement, comme par exemple dans les royaumes de Brahma et d'autres dieux, d'autres êtres qui n'ont qu'un corps de lumière dans ces domaines de la forme et du sans forme.

**Dans le domaine céleste de Brahma, Claire Lumière, Accroissement de la Vertu et Vaste Fruit.**

Tout cela, ce sont des noms de dieux. On peut relire cela dans le livre de Gampopa, *Le précieux Joyau de la Libération*.

Toutes ces renaissances dans les royaumes des dieux ne nous intéressent pas vraiment. Elles se mettent en place lorsqu'on a passé des années dans ces absorptions méditatives, juste avant la mort, après lesquelles il n'y a plus d'activité dans le monde. Quand on fait cela, il peut arriver qu'on renaisse dans ces domaines-là. Cela ne s'applique pas pour nous, on peut le mettre de côté.

Nous, ce que nous voulons, c'est peut-être d'abord revenir comme être humain pour continuer à aider ou peut-être aller en Dêwachène, qui ressemble beaucoup à un domaine des dieux. Dêwachène, c'est comme un camp d'entraînement pour les Bodhisattvas. Cela fait beaucoup de bien.

Atisha, dans le *Flambeau de la voie de l'Éveil* explique :

**Lorsqu'un yogi atteint le calme mental, il acquiert aussi de pures connaissances extraordinaires.**

Cela fait référence à la clairvoyance et d'autres capacités du même genre.

Donc voilà les fruits du calme mental.

### **Remarques de Lama Tilmann**

Je voudrais juste rajouter aussi personnellement : dans notre domaine, quand nous pratiquons le calme mental, il ne faut pas oublier de mentionner que le calme mental a un effet très guérisseur sur notre esprit et notre corps. Le calme mental contribue énormément à notre santé physique et mentale. Il y a beaucoup de symptômes psychosomatiques qui sont guéris par cela et nous sortent de tout ce qui est causé par le stress en nous.

C'est l'effet du calme mental et c'est déjà immense, sans parler de la vision profonde. Juste le fait d'être détendu, ouvert, calme, c'est déjà énorme. Nous ne sommes plus autant emmêlés dans les émotions. Et si jamais nous le sommes encore, cela dure très peu et nous arrivons à une grande vastitude. C'est un avantage énorme, un avantage très concret pour notre santé.

Et nous avons également un gros avantage parce que nous pensons beaucoup mieux, clairement. Nous sommes plus présents dans notre échange avec les autres, nous percevons beaucoup plus de choses dans le monde. C'est parfois mal utilisé, notamment pour aider les managers à être encore plus effectifs, à exploiter les gens davantage. Il est sans conteste que le calme mental rend très endurant et que la perception devient plus vive, la présence améliorée, la sensibilité augmentée. Ce sont toutes les capacités dont les managers ont besoin. Et ces capacités pourraient être utiles à chacun. Si certains managers prennent goût à ces stages d'entraînement mental, cela se termine malheureusement par le fait qu'ils réduisent leur quantité de travail. C'est l'effet à long terme. S'ils perdent l'attachement aux joies des sens, l'argent devient aussi moins important. On peut leur offrir ce qu'on veut, ils ne suivent plus, ils commencent à penser par eux-mêmes. Cela arrive. C'est aussi un effet du calme mental. Cela rend l'esprit plus clair, la vue s'éclaircit par rapport à ce qui rend vraiment heureux.

#### **4.2.3.7.2 Les fruits de la vision profonde**

**La vision profonde qui connaît la nature des phénomènes est dite source immédiate de joie et de bonheur pour tous les êtres.**

C'est donc quelque chose de très particulier. Quand s'installe cette vision profonde, supérieure - on peut aussi dire sagesse -, elle est à disposition de tous les êtres. Et toutes les personnes avec qui nous sommes en contact en bénéficient. Chacune de nos paroles, chacun de nos comportements se fait dans le cadre de cette sagesse et est donc mise à la disposition de tous les êtres.

#### **La vision profonde libère des trois mondes.**

Il ne s'agit pas de parler des renaissances, mais si nous voulons, nous n'avons plus besoin de rentrer dans le cycle des perturbations. Cela est la force de la vision profonde. Elle nous libère du cycle des existences. Les trois mondes, c'est-à-dire le monde du désir - tous les mondes y compris les humains et le domaine inférieur des dieux -, le domaine de la forme et du sans-forme : cela inclut aussi les autres domaines des dieux.

*Selon l'Abrégé du Sûtra de la sagesse transcendante :*

**Tout le bonheur et toute la joie que connaissent les bodhisattvas, les auditeurs, les bouddhas-par-soi, les dieux et les autres êtres proviennent sans exception de la sublime sagesse transcendante.<sup>37</sup>**

Cela veut dire que tout notre bonheur, toute notre joie vient de cette sagesse que nous ne pensons peut-être même pas encore avoir comprise. Comment est-ce possible ? Comment est-ce que l'on peut comprendre une telle affirmation ? Une explication très simple : c'est relié au fait que la joie et le bonheur se présentent toujours quand notre esprit s'ouvre et ils disparaissent quand nous sommes dans la saisie. La sagesse, c'est justement ce qui fait que nous ne saisissons pas, que nous ne nous identifions pas.

Il y a encore d'autres effets. Par exemple l'amour, la bonté du cœur, la gratitude, la générosité, la véritable patience, ou le fait de s'engager pour les autres, cela vient d'un domaine de nous-mêmes où nous ne sommes pas dans l'identification. Et c'est de là que viennent ces qualités. Tout ce qui trouble les qualités, cela vient de la saisie, des attachements. Mais l'amour inconditionnel, la compassion, tout le bien que nous nous faisons les uns les autres et à nous-mêmes, cela vient à l'origine de ce domaine qui est dépourvu de saisie de soi. C'est pour cette raison qu'on peut exprimer cela dans ce sûtra.

Dans le même texte, il est dit aussi :

**La sagesse qui comprend parfaitement la nature des phénomènes transcende les trois mondes, les trois royaumes d'existence. Elle nous conduit au-delà des trois mondes d'existence. Le fruit ultime du calme mental et de la vision supérieure, c'est le parfait éveil. C'est là que tout amène.**

C'est pour cela qu'on lit dans *les Terres des bodhisattvas* :

**Ayant parachevé la profonde absorption méditative, le dhyâna transcendant, les bodhisattvas se sont éveillés, s'éveillent maintenant, et s'éveilleront dans l'avenir pleinement à la bouddhité dans l'insurpassable Éveil authentique et parfait.**

Ici, quand on parle de dhyâna, d'absorption méditative qui amène au parfait Éveil, alors, ce sont les absorptions méditatives de l'unité, du calme mental et de la vision profonde. Il faut faire attention comment l'enseignant utilise ce mot de dhyâna.

On peut parler de dhyâna, d'absorption méditative depuis le point de vue du calme mental. Alors ce sont seulement ces quatre dhyânas du calme mental profond, sans être sorti du royaume des existences. Ces dhyânas, ces absorptions méditatives se mettent en place aussi pour les pratiquants de la vision profonde. Ce sont aussi des Samadhis qui sont vécus, ce sont les Samadhis du Mahamudra ou de la vision profonde. Et ces absorptions méditatives, où le calme mental et la vision profonde viennent ensemble, c'est le vrai moteur de l'Éveil. Jusqu'à ce que cette stabilité méditative ne s'interrompe même plus dans l'action. Jusqu'à ce que l'esprit soit si ouvert et souple que même lors de l'action, ce calme complet, la vision et la flexibilité restent présents, comme pour un bouddha qui, tout en marchant et en rencontrant des gens, tout en enseignant, est toujours parfaitement libre de toute forme de fixation, d'identification ou de nœud émotionnel, de tout ce qui a été purifié.

*Le Sûtra de la sagesse transcendante en sept cents versets (l'approche de la Pāramitā), dit :*

**Manjusri, le grand bodhisattva, mahāsattva, qui s'adonne à la sagesse transcendante atteindra rapidement la bouddhité dans l'insurpassable Éveil authentique et parfait.**

**Dans une explication générale de la quiétude et de la vision supérieure, le vénérable Gampopa déclare : le calme mental et la vision supérieure sont la porte de toutes les qualités éveillées.**

Gampopa veut dire ici que la pratique du calme mental et de la vision profonde révèle toutes les qualités de l'éveil.

(Petite remarque pour les français : ici, on lit par exemple à la fin de la page : « sont les ponts de toute chose ». Le traducteur a mal traduit le terme Dharma qui veut dire aussi les qualités éveillées. Cela,

---

<sup>37</sup> Rayons de Lune, p73



c'est un exemple typique d'une mauvaise traduction quand on traduit Dharma par « chose », parce qu'on sait que Dharma a plein de significations différentes.)

Je vais vous lire le reste aussi, si je peux, sans commentaire, juste pour finir là-dessus aujourd'hui.

**Toute méditation du calme mental et de la vision supérieure comprend cinq aspects : la cause, la fonction, l'obstacle, le voile, et la voie parfaite de cette pratique.**

**La cause de calme mental est un comportement éthique pur. La cause de la vision supérieure est la compréhension qui est née de l'écoute et de la contemplation. Le calme mental a pour fonction de nous libérer de l'emprise des tendances négatives. Le calme mental est empêché par les préoccupations physiques et matérielles, c'est-à-dire un attachement à différentes choses réjouissantes. La vision supérieure peut être entravée par le manque d'appréciation pour les bases de toute la connaissance.** En tibétain, ce sont les bases de la noblesse, c'est-à-dire qu'on parle des éveillés et leurs qualités. Quand on n'a pas suffisamment d'appréciation pour ce qui peut nous aider à nous conduire à l'Éveil, à ce moment-là, on entrave la vision supérieure.

**Le calme mental et la vision supérieure sont empêchés par l'attachement aux préoccupations mondaines et par l'insatisfaction vis-à-vis de ce que l'on possède.**

**À propos des voiles : l'agitation, le regret et les doutes obscurcissent le calme mental. Le sommeil et l'opacité mentale occultent ou voilent la vision supérieure. Le calme mental et la vision supérieure sont ternis ou voilés par la soif des plaisirs sensoriels et la malveillance. La totale éradication du sommeil et de la torpeur est la voie parfaite qui conduit au calme mental. Et le chemin parfait qui conduit à la vision supérieure, c'est l'élimination de toute agitation et de tout rejet.**

**Le fruit commun du calme mental et de la vision supérieure, c'est le Dharmakaya. La dimension parfaitement ouverte de l'être que l'on connaît lorsque les deux voiles sont dissipés : les voiles émotionnels et les voiles de la conscience.<sup>38</sup>**

Voilà donc la présentation commune du calme mental et de la vision profonde.

Il y avait beaucoup de phrases, mais vous remarquez que c'était juste un résumé de ce que nous avons déjà entendu, tout a déjà été expliqué.

*Méditation du soir - Johann - J6*

*Méditation du soir - Heiko - J6*

---

## **Jour 7**

*Méditation du matin – Heiko - J7*

---

### **Instruction**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "119 méditation dirigée.mp3"*

Dakpo Tashi Namgyal, dans ce livre, explique la méditation du calme mental et de la vision profonde pour nous donner les instructions de base. Nous sommes toujours au niveau de la synthèse des instructions de méditation qui sont le standard dans le bouddhisme Mahayana, ce qu'on appelle le bouddhisme du nord : le Tibet, la Chine, le Japon, le Vietnam et toute la zone d'expansion nord du bouddhisme.

---

<sup>38</sup> Rayons de Lune, p74

## 4.3 Préparations pour le calme mental

Le chapitre traite d'abord des étapes du calme mental, de sa préparation.<sup>39</sup>

**Nous nous occuperons des causes pour le calme mental, comment le maintenir tel que cela a déjà été décrit et nous veillerons à contrôler les portes des sens.**

Cela veut dire être vigilant par rapport aux cinq sens extérieurs : le toucher, le ressenti corporel, la position du corps, les mouvements ; être vigilants par rapport à la vue, le goût, le toucher, l'odorat.

Ceci est la pratique principale pour développer le calme mental. Il s'agit d'amener de la conscience là-dedans, et cette conscience nous aide à avoir une attitude intérieure équilibrée et stable, équilibrée, afin que les perceptions des sens ne nous entraînent pas directement dans des émotions, mais que nous puissions les percevoir et nous détendre là-dedans, ou être suffisamment détendus pour ne pas activer nos schémas émotionnels. Nous pouvons aussi inclure le sixième sens, ce qui se passe dans l'esprit. Il y a une vigilance continue vis-à-vis de ce qui se passe dans notre pensée, dans nos sentiments, de sorte à ne pas être surpris, mais assez détendu, assez présent quand cela se présente. Si nous ne mettons pas notre vigilance là-dedans, nous serons facilement agités sans nous en rendre compte, ou aussi nous tomberons dans la somnolence ou la torpeur.

**Nous devons également, comme préparation à la pratique du calme mental, faire attention à ne pas trop manger, à ne pas trop s'habiller pour ne pas avoir chaud et devenir somnolent. Nous nous asseyons sur un siège très confortable, et autant que possible dans la posture en sept points.**

Pour la plupart d'entre vous, cette position n'est pas confortable du tout. Si on est dans le siège Vajra avec les bras bloqués, (quand on pose les poings dans les creux de l'aîne et qu'on tend les bras) cela est possible. C'est la meilleure position pour sortir complètement des schémas émotionnels. Je ne le montrerai pas maintenant, ce n'est pas le sujet principal de ce stage. Je l'ai déjà montré à quelques-uns d'entre vous. Mais pour ceux qui veulent, ils peuvent l'apprendre.

**En préparation au calme mental, nous pouvons nous caler sur l'inspiration et l'expiration.**

Nous ne respirons pas seulement consciemment, mais aussi d'abord, nous nous autorisons à respirer profondément. Nous donnons la possibilité au corps de prendre beaucoup d'oxygène, peut-être avec la respiration de purification, avec les neuf respirations que Heiko nous a montrées. Et puis on laisse la respiration se faire, s'installer comme il est nécessaire dans l'instant, sans suivre une idée particulière de comment cela devrait être (pas besoin de respirer avec des représentations qui viennent du yoga où il faudrait respirer dans le ventre, le thorax et le haut du thorax). Nous laissons le corps trouver lui-même ce qui lui fait du bien. Nous faisons juste attention, à ce qu'il n'y ait pas de tensions associées à la respiration, pas de volonté et ne pas respirer bruyamment. Cela serait un signe que la respiration serait un peu contrainte, ou qu'elle ne peut pas se déployer vraiment. À ce moment-là, nous commençons à méditer.

**Nous commençons à développer l'acceptation de toute la souffrance.**

Tout ce que nous considérons comme générateur de souffrance, nous l'acceptons. Et cela, c'est la toute première préparation pour le calme mental. Nous nous sommes installés aussi bien que possible. Malgré cela, à un moment où à un autre, il y aura une douleur quelque part. Il y aura quelque chose de désagréable. Peut-être le bruit autour de nous, ou quelque chose dans le corps. L'attitude de base, c'est : tout ce qui reste, nous l'acceptons, nous ne luttons pas, nous le laissons être, nous détendons l'esprit.

Atisha, dans *Le Flambeau de la voie de l'Éveil* écrit :

---

<sup>39</sup> Rayons de lune, p75

**Même si vous méditez assidument pendant mille ans, si les conditions du calme mental sont incomplètes, vous n'atteindrez pas l'absorption profonde.**<sup>40</sup>

Si nous n'avons déjà pas beaucoup de temps, ce qui est déjà probablement le cas de la plupart d'entre vous, il faut faire encore plus attention à ces conditions pour que le temps disponible soit profitable.

Kamalashila, dans le premier volume *des Étapes de la méditation* :

**Nous réaliserons rapidement le calme mental si nous restons indifférents au désir du gain et aux autres désirs, conduisons notre vie correctement dans la conduite bénéfique et acceptons les souffrances et les autres désagréments avec une énergie enthousiaste.**

Pour Kamalashila, ce sont les prérequis pour le calme mental : l'énergie enthousiaste - une fois que nous nous sommes libérés de toutes les préoccupations mondaines : la réputation, l'argent, les possessions et le désir de vivre encore mieux, etc.-, quand nous cultivons vraiment une vie vertueuse et pratiquons une acceptation profonde de la souffrance.

Je ne vous ai toujours pas dit qui était Kamalashila. Vous savez peut-être qu'au VIII<sup>e</sup> siècle, le roi Trisong Detsen du Tibet a lancé une initiative pour faire venir le bouddhisme au Tibet. Il voulait que tout son pays se tourne vers le Dharma. Il y avait trois maîtres très importants à cette époque. Au début, il y avait beaucoup d'obstacles. C'est Guru Rinpoché (Padmasambhava) qui a débloqué la situation. Padmasambhava était accompagné de Shantarakshita et de Kamalashila. Kamalashila était responsable entre autres de s'occuper de la formation des jeunes pratiquants, de former les moines, etc. et (je ne me souviens pas si c'est avant ou à ce moment-là), il a écrit ces textes de base sur la méditation qui sont devenus vraiment très importants pour la pratique au Tibet. Tous les trois étaient des indiens venus au Tibet sur invitation du roi Trisong Detsen et ont entrepris ce voyage difficile. Ils ont tous les trois passé le reste de leur vie au Tibet, autant que je sache.

### **4.3.1 Les quatre contenus de la méditation**

Maintenant, Dakpo Tashi Namgyal nous explique de façon plus approfondie le travail avec les différentes références, les différents objets de référence pour montrer comment on peut trouver du calme mental grâce à eux. D'abord, il nous dit qu'il y a différentes possibilités d'orienter l'esprit dans la méditation.

**Il y a quatre catégories :**

- 1. Des formes de méditation, des références qui englobent tout.**
- 2. Il y en a certaines qui purifient les émotions, ou plutôt qui changent notre attitude intérieure.**
- 3. Puis il y a des contenus de méditation plutôt pour les pratiquants érudits, qui nécessitent certaines études pour être appliquées.**
- 4. Et pour la 4<sup>e</sup> catégorie, il y a des formes de méditation dans lesquelles il s'agit essentiellement de purifier les émotions.**<sup>41</sup>

On va donc les regarder en détail.

#### **4.3.1.1 Méditation sur les objets englobants**

Tout d'abord, nous regardons les objets englobants. Il y a là quatre sortes de sous-catégories.

**D'abord, il y a la possibilité d'une petite impulsion de pensée, de prendre quelque chose comme référence de méditation. Quelque chose de non défini. Nous pourrions choisir par exemple comme base du calme mental et de la vision supérieure : "Je médite avec chaque sensation corporelle forte qui s'élève. Si j'ai une sensation dans le corps ou quelque chose que j'entends, je prends ce qui vient,**

---

<sup>40</sup> Rayons de Lune, p75

<sup>41</sup> Rayons de Lune, p76

**et ce que je me fixe, c'est de rester parfaitement conscient". Ma tâche est de rester parfaitement conscient.**

C'est une façon très globale de méditer, parce que nous ne sélectionnons pas un objet en particulier. Nous restons ouverts à tout ce qui s'élève de façon spontanée. Mais l'attitude que nous adoptons est la même pour tous les objets. Ce sont des contenus de méditation qui se manifestent spontanément. C'est une forme de méditation qui est en général appliquée relativement plus tard, pas au début de la méditation. Si nous faisons cela au début, en général, cela nous dépasse. Nous nous stabilisons plutôt avec un objet. Dans ce domaine, nous pouvons dire : "Je travaille avec tous les bruits, pas seulement les bruits spécifiques. Je réduis un peu mon rayon d'attention. Je médite sur ce que j'entends, comment j'entends et je reste détendu, ouvert". Cette sorte de méditation favorise surtout la vision profonde.

**En devenant un peu plus précis, nous rentrons dans la deuxième possibilité, où nous choisissons un objet de référence sur lequel nous méditons sans pensée particulière. Le premier était une référence avec une orientation mentale, et maintenant, nous sommes dans la référence sans activité mentale, sans activité de pensée. Cela consiste, dans la méditation classique, à méditer sur un objet extérieur visuel, ou quelque chose qui reste très stable et qui ne suscite pas de réflexion, d'analyse, par exemple la flamme d'une bougie.**

Guendune Rinpoché nous recommandait souvent de méditer sur un bol en verre rempli d'eau parce que la transparence du verre et de l'eau permet de sentir à quel point nos perceptions sont vraiment sans substance. C'est cela le sujet dans toutes ces formes de méditation : se mettre au clair sur le fait que si je médite maintenant sur cette tasse, cela veut dire qu'en fait, je médite sur les impressions de la lumière qui fait apparaître une tasse dans mon esprit. Nous avons déjà parlé de cela cette semaine. Ce que nous appelons perception est composé dans notre esprit. L'information des deux yeux, des deux rétines, par le nerf optique est combinée, composée, interprétée avec notre référence, et d'un seul coup nous voyons ce vert tilleul rempli d'eau bien que, comment l'esprit sait-il que c'est vraiment de l'eau qui se reflète ? C'est cela que nous composons à l'intérieur de nous. Nous appelons cela une tasse, nous savons que cela a une anse, ce que nous voyons là derrière. Mais ce sur quoi nous méditons, c'est malgré tout une image intérieure. Et nous devrions être au clair, dans la méditation avec un objet, qu'il s'agit d'un rapport qui est soutenu par l'extérieur, mais bien qu'il s'agisse d'une perception extérieure, nous méditons sur une image intérieure. Nous pouvons prendre tout ce que le monde nous propose. Nous pouvons prendre tous les sons, les objets visuels, les sensations corporelles, etc. C'est pourquoi cela fait partie de ces points de référence visuels.

*Participant/e : C'est toute la session de méditation qui est pratiquée avec cet objet de référence ? Ou est-ce une phase et ensuite nous changeons ?*

Toute la session. C'est une règle de base de ne pas changer l'objet trop rapidement. L'idée, c'est de rester assez longtemps pour vraiment voir les inconvénients qui s'élèvent. Nous apprenons à voir ce qui se passe si nous méditons sur un objet visuel : nous apprenons à détendre les yeux, ne pas réfléchir à l'objet, etc. Il y a beaucoup de choses à apprendre. Par exemple, ma méditation avec Guendune Rinpoché dans le cadre normal, c'était chacun de ces objets une semaine, douze heures par jour. Là, on a une expérience claire de ce que cela apporte de méditer sur cet objet. Et c'est comme cela que nous avons essayé toutes sortes d'objets, et ensuite nous sommes restés autour de deux ou trois objets qui avaient vraiment un résultat très positif sur notre méditation. Et ainsi, on approfondit encore. Cela peut durer des semaines. Et j'ai un collègue, auprès de Guendune Rinpoché, qui a médité toute la journée pendant sept ou huit mois sur ce bol plein d'eau. Et sur la base de cette méditation, toutes les pensées, les émotions se révèlent. Et on traverse tout cela, et vraiment, on apprend à se connaître. C'est comme un écran blanc très puissant. Dans le zen, on s'assied face à un mur blanc, et c'est là qu'on voit tout ce qui se passe à l'intérieur. Le mur comme l'objet de méditation est sans intérêt. Il est juste là pour nous stabiliser.

**Dans la troisième catégorie de ces objets tout englobant, on médite sur les limites des phénomènes, les limites des objets.**

C'est quelque chose que j'ai déjà évoqué un peu rapidement. Il faudrait que je trouve une bonne traduction. En fait, c'est une méditation sur la véritable nature de ce que nous percevons. Le mot "limite" est utilisé pour cela, c'est-à-dire comment nous limitons la nature de l'être à cause de notre vue sur l'existence et la non-existence. Nous présupposons qu'elle serait existante ou non-existante, ou les deux en même temps, ou ni l'un ni l'autre. Ce sont les quatre points de vue limitants que nous adoptons en général.

**La pratique du Dharma a pour but de nous amener au-delà de ces points de vue dans le vécu direct de ce qui est tel que c'est. Ainsi nous étudions l'objet sur lequel nous méditons pour découvrir comment il est vraiment et comment il apparaît.**

Comment il est vraiment : c'est examiner la nature insaisissable de la perception en elle-même et la façon dont il apparaît. C'est l'observation, le vécu de ce phénomène. Par exemple, l'impression visuelle de la tasse résulte de diverses impressions visuelles et comment elle a dans le monde relatif une certaine solidité. C'est la méditation avec n'importe quel vécu. Il s'agit de prendre n'importe quelle expérience. Mais l'orientation avec laquelle nous méditons, c'est de prendre pour objet le processus lui-même de la perception, et de voir de quoi il s'agit vraiment ? De voir la nature vide des objets.

**Le quatrième groupe d'objet de méditation englobant, c'est la méditation de ce qui est essentiel, c'est-à-dire de rester dans le but de la pratique. Il y a déjà une compréhension de la nature d'une émotion (par exemple la peur, la colère) et nous méditons dans cette dimension dans laquelle il n'y a plus d'identification de soi. Nous utilisons tout ce qui s'élève comme stimulation émotionnelle pour entrer dans cette méditation sur la nature de l'émotion, sur la nature de l'être, jusqu'à ce que nous soyons vraiment complètement familiarisés avec cela. Et grâce à cela, nous dissipons les schémas habituels stimulés par certains déclencheurs émotionnels. Peu importe ce qui nous déclenche, nous le choisissons et le relions à une méditation sur la nature du vécu.**

Vous remarquez que ces quatre sous-chapitres des objets de méditation englobant, contiennent énormément de matière pour le calme mental et pour la vision profonde. C'est immense. Cela nous montre les orientations différentes que nous pouvons avoir dans la pratique de la méditation. Cela apporte aussi à chaque fois des fruits, des résultats différents. Nous devons être guidés dans notre pratique de la méditation, conseillés pour voir ce qui est adapté pour nous à ce moment. Et bien sûr, nous commençons par les choses les plus simples. Il s'agit d'avoir des réussites dans notre pratique de la méditation. Il s'agit de ne pas en faire trop. C'est la première règle. Il faut organiser notre méditation, de façon à réussir.

Si par exemple nous remarquons qu'une demi-heure de méditation, pour moi, c'est beaucoup trop (les dix premières minutes cela va, après je suis trop distrait), je peux tirer la conclusion : "Peut-être il faudrait que je médite dix minutes plus souvent, mais pas forcément essayer d'allonger mes sessions de méditation, parce que pour moi, cela ne va tout simplement pas". Peut-être que je n'arrive pas à suivre dix ou vingt respirations. Alors je vais m'entraîner à suivre une respiration, et être vraiment complètement présent dans une respiration. Et cela de façon répétée. On se fixe un but qu'on peut vraiment atteindre, en tout cas dans la plupart des cas, de façon à faire beaucoup de petites expériences qui nous donnent des impressions de réussite et laissent des traces. Sinon, nous perdons notre joie. Nous ressentirons la méditation comme trop exigeante et perdrons l'enthousiasme. Donc : faire de petits pas. Il faut de la modestie devant soi-même pour pouvoir faire cela. De se dire avec humilité, « je peux vraiment m'estimer heureux si j'arrive à suivre une respiration ! Là, je peux laisser et me sentir en vacances. Ensuite, encore une autre respiration et des vacances ! Ensuite peut-être une expiration. Oh, cela fonctionne aussi ! ». Il s'agit vraiment de s'encourager : "court et dynamique, avec toute ma présence autant que possible".

Ainsi, vous ferez tous des progrès. Et je n'ai jamais vu de personne qui n'ait pas fait de progrès avec cette méthode-là. Il faut seulement commencer modeste et le rester. Parce qu'au final, toute la vie est constituée d'inspirations et d'expirations. Nous pouvons augmenter notre présence en prenant plus souvent une inspiration consciente et une expiration consciente. D'être conscient pendant l'espace d'un instant : "Comment est-ce que je me sens en fait ?" et c'est déjà passé, cela ne dure pas longtemps. Une présence, ressentir profondément et c'est suffisant. Ne pas essayer d'étirer tout cela dans la longueur et ensuite être frustré d'être distrait. Nous verrons que notre durée d'attention s'allonge petit à petit, nous aurons l'impression que c'est beaucoup trop court de faire seulement une respiration, donc nous en faisons deux. Ceci est valable pour tout dans le Dharma : des petits pas.

#### **4.3.1.2 Les antidotes comme contenu de méditation**

Nous venons de parler des références de méditation englobantes et nous arrivons à celles qui purifient notre attitude intérieure.

**Il s'agit de dissiper les émotions pesantes. Nous nous concentrons, nous dirigeons notre esprit sur des contenus de méditation qui sont en mesure d'équilibrer les émotions dans lesquelles nous sommes pris, (c'est-à-dire des antidotes qui nous aident à ce que ces émotions ne se manifestent pas à nouveau), qui nous permettent de trouver des antidotes pour ces émotions, et qui nous aident aussi à faire en sorte qu'elles ne se présentent plus.**

**Classiquement, il y a cinq groupes de nœuds émotionnels, pour lesquels nous avons des antidotes standards.**

Nous pouvons être beaucoup plus différenciés que ce qui est présenté dans le livre.

D'abord, je vais vous donner les conseils classiques qui ont été présentés depuis des milliers d'années et ensuite nous verrons s'il y a autre chose qui peut être examiné.

**Si nous sommes dans le désir** - il s'agit surtout de la fascination, du désir pour quelqu'un qui nous attire physiquement, une attirance sexuelle par exemple, ou la vanité d'être amoureux de soi-même qui est une autre forme de désir -, **à ce moment-là, nous méditons sur les aspects moins attirants du corps en question. C'est quelque chose qui peut être fait très vite. Si nous suivons Shantideva, nous utilisons tout simplement un scalpel, le scalpel de l'intellect, pour enlever la peau et nous méditons sur l'aspect du corps, deux millimètres sous la peau.** Il ne reste plus rien d'attirant.

Le Bouddha recommandait de méditer sur les trente-cinq ou trente-sept composants du corps : les poils, le sang, la transpiration, l'intérieur des intestins, le sérum dans les oreilles, la morve dans le nez... Nous nous nettoyons tous les jours pour être à peu près présentables et cette méditation enrayerait tout cela. C'est un bon test pour les amoureux s'ils se trouvent encore attirants le matin avant le café ou au moment du réveil, ou après quelques jours de camping sans avoir la possibilité de se laver. Cela sort de la fascination exclusivement extérieure pour revenir à quelque chose d'un peu plus essentiel.

C'est une méditation typique que je vous recommande vraiment pour sortir de cette fascination du désir. Bien sûr, il y a beaucoup de possibilités de méditer sur toutes les formes de désir, d'attachement. Nous pouvons être très inventif et méditer sur ce que cela apporterait si ce désir était complètement satisfait. C'est une toute autre forme de méditation. Il ne s'agit pas de se convaincre de l'abandon, mais nous nous disons au contraire : si j'avais tout cela, je pourrais le vivre et où cela me mènerait, quelles en seraient les conséquences ?

Autre méditation classique évoquée ici, c'est de méditer en particulier sur notre propre corps. Nous méditons sur comment il deviendrait quand nous mourrions et qu'il ne serait pas enterré, ou comment cela se passerait pour notre corps sous la terre. Après combien de jours les premiers petits vers apparaîtraient dans ce corps ? Très rapidement, il va commencer à puer tout simplement parce qu'il n'est pas refroidi. Et qu'est-ce qui se passe après, et comment cela continue ? Cela sert à saper notre identification avec le corps. Le corps, c'est vraiment juste un corps, il suit le chemin de tout ce qui est

matériel dans ce monde. Il va se décomposer plus vite que certaine plantes ; pour les os, c'est un peu plus long, mais même eux vont disparaître.

Cela fait beaucoup de bien. J'ai pratiqué cela de façon vraiment intensive et j'ai guidé beaucoup de méditants à travers cela, cela fait vraiment du bien de se familiariser avec cela. Nous adoptons une attitude plus réaliste vis à vis de notre corps, et nous nous étonnons même qu'il ne se désagrège pas plus vite.

**Pour le domaine du rejet, de la colère, de la haine, il y a des objets de méditation traditionnels.** Vous remarquez que le mot objet n'est pas très adapté. Ce sont des supports de la méditation, des contenus, vers lesquels nous nous tournons. Nous pouvons parler peut-être juste de contenus de méditation.

**Comme antidote pour la haine et la colère, nous utiliserons l'amour et la compassion.**

Il s'agit de trouver des chemins, et de voir la colère vis à vis de nous-même, et de souhaiter le bien à nous-même et ensuite aux autres. Il s'agit d'étendre cette bienveillance jusqu'à ce qu'elle concerne aussi les personnes qui sont soi-disant nos ennemis ou qui nous causent des difficultés, qui provoquent en nous un rejet particulièrement fort, les concurrents, les rivaux qui nous rendent la vie difficile. Cela comprend toutes les méditations qui nous mènent à une plus grande acceptation de nous-même, des autres. De voir que tout le monde cherche le bonheur et le bien-être, que personne ne voudrait être malheureux. Et nous remarquons que la distinction entre amis ou ennemis, familiers ou étrangers est une distinction très artificielle. C'est simplement lié au fait de voir qui nous avons rencontré et sous quelles conditions. Les inconnus, les gens qu'on ne connaît pas encore, pourront bientôt être des confidents, ou nos voisins directs. Ceux que nous n'aimons pas, sont appréciés fortement par d'autres, ils ont également des amis. C'est une question de point de vue. Incroyable non ? Vu comme nous les voyons, il est possible de croire qu'ils ont des amis. En réalité, souvent il n'y pas de manque chez eux. Nous commençons là aussi à changer de point de vue, à devenir plus réalistes et voir que ces différenciations sont très artificielles. Par exemple dans les clubs de foot : c'est juste le hasard qui fait qu'on est né dans telle ville, et que brutalement, il y a une différence : ceux-là c'est eux, ceux-là c'est nous. Nous sommes nés par hasard en Allemagne, en France, ou en Suisse et d'un seul coup, il y a une identification. Mais c'est tellement artificiel. Ce sont des imprégnations que nous pouvons interroger. Cela permet de faire sauter un peu ces limites, qui sont souvent la base des guerres, des colères, des aversions.

Tout cela, ce sont des contenus de méditation sur lesquels nous pouvons nous pencher de façon intensive. C'est très efficace. Toute la pratique de Tonglen : accepter et soutenir, laisser couler, s'ouvrir aux vécus des autres et leur apporter le soutien dont ils ont besoin, c'est une méditation de ce type-là. Elle relève de ce domaine-là.

**Il y a aussi l'ignorance, le manque de conscience, donc des présupposés sur la réalité, qui sont très profonds. Ceux-là seront abordés avec une toute autre forme de méditation : par exemple sur les chaînes de cause à effet, la co-émergence dépendante.**

Comment la conscience dualiste s'élève à cause du manque de conscience, de l'identification à ce corps, mon identité, comment j'interprète les expériences sensorielles à partir de cette identité. De voir comment je suis, avec le « je », le « moi », ce qui m'appartient, comment le contact avec les autres fait surgir le désir, la saisie. Voir comment cela entretient le cycle du devenir, comment cela fait tomber dans d'autres souffrances, dans d'autres attachements. Ce sont les méditations classiques des douze liens de co-dépendance qui sont responsables du Saṃsāra, et qui nous permettent, lorsque nous arrivons à les inverser, de sortir du Saṃsāra.

**Le point central, c'est de comprendre le mécanisme de la création de la souffrance - avec l'identification, le désir, l'attachement ; tout ce qui déclenche du stress, crée des fixations et des blocages - et comment ce mécanisme peut être dissous. Ce sont des méditations qui permettent de réduire notre ignorance de comment sortir du Saṃsāra.**

Toute forme de méditation de la vision profonde est un remède pour sortir du manque de conscience. Il y a encore beaucoup d'autres choses dont on parlera plus tard.

Que faisons-nous avec l'orgueil ?

En premier nous nous disons qu'il faudrait peut-être commencer par faire des prosternations. Cela s'apprend aussi de baisser la tête, de développer l'humilité. La réponse classique du Dharma est différente : nous coupons l'herbe sous les pieds de l'orgueil. Nous méditons sur la façon dont nous-même nous sommes composés. Que ce à quoi nous nous identifions est composé des différents éléments de la nature, que nous ne sommes rien de particulier. Si on nous analyse chimiquement, toi et moi, c'est à peu près la même chose qui en ressort. C'est important de voir comment nous sommes marqués par nos gènes, par notre environnement, à quel point nous sommes le produit de certains facteurs. Et comment, en chacun de nous, les mêmes principes de base sont à l'œuvre : il y a des forces qui génèrent le sentiment de stabilité, nous appelons cela l'élément terre ; il y a des forces qui assument la cohésion (qui fait que le corps est tenu ensemble), nous appelons cela l'élément eau : que tout dépend de la température qu'il y a autour de nous ou en nous, c'est l'élément feu. Un peu de fièvre, un peu trop froid, et hop la vie disparaît déjà. Nous sommes complètement dépendants des organes qui travaillent ensemble, d'un système immunitaire qui fonctionne, des reins qui fonctionnent... C'est vraiment incroyable. Et nous développons de l'orgueil à partir de là. Nous sommes tellement dépendants de toutes ces conditions. L'élément de l'espace est l'élément qui fait en sorte qu'il y ait de la place pour que les organes et que les processus puissent se déployer. J'ai oublié les mouvements, les courants qui ont lieu : inspirer, expirer, les cycles de la contraction et de la décontraction, tout cela c'est l'élément vent.

Pour finir, la conscience a également ses conditions : pour être en forme, j'ai peut-être besoin d'un café, ou besoin de faire quelques exercices ; si on m'adresse la parole trop tôt dans la journée, ou trop tard, je ne suis pas très content...

On contemple surtout ces facteurs qui nous disent tout simplement : tout cela, c'est pour ma propre réalisation, cela n'a pas grand-chose à voir avec « moi ». Et là, on peut continuer. Tout ce avec quoi je m'identifie, tous les grands succès de ma vie, les grandes amitiés, etc., de voir comment tout cela est conditionné, que tout cela va se décomposer, se défaire, ne pas m'accompagner dans la mort. Comme les plus grands hommes, les plus grandes femmes, tous sont déjà décédés, il n'y en a aucun qui ait réussi à échapper à la mort, que ce soit César, Bouddha, ou qui que ce soit. Et ils ont tous connu la même chose dans la vie. Et nous nous accrochons toujours à ce sur quoi nous sommes tout à fait particuliers. Même cette situation, nous la regardons sous la loupe, comment c'est conditionné, comment c'était dû au hasard, comment c'était dépendant de conditions momentanées, combien ces conditions ont été rendues possible grâce à d'autres : ce n'était pas « ma » performance, « ma » réussite.

Lorsque je n'avais toujours pas fait de progrès dans cette question d'orgueil, Guendune Rinpoché m'a donné une autre méditation. Il m'a dit « alors, si tu es aussi malin que tu le crois, pourquoi es-tu toujours là ? Tu n'as pas encore rencontré le Bouddha. Même les rencontres antérieures avec les autres maîtres n'ont pas permis que tu reconnaisse la nature de l'esprit. Tu as toujours besoin du Dharma, tu es toujours très dépendant du soin et de l'attention des autres. Et ton orgueil, il se base sur quoi finalement ? » C'était la contemplation qu'il m'a donnée sur le chemin. C'est tellement censé. On peut être bien placé dans le monde, mais regardons cela de plus près. Nous avons besoin d'amour, de soin, de soutien. À partir du soi, rien ne se réalise ; seulement à partir du nous, de l'ouverture intérieure, de la capacité de me laisser soutenir. Nous ne sommes pas capables de faire sans l'aide des autres. Cela continue : les vêtements sont fabriqués par d'autres, le pain que nous mangeons, le lait vient d'ailleurs, etc. Et nous, nous croyons pouvoir sortir la tête comme cela, plein d'orgueil, et « moi », « moi », « moi ». Mais nous sommes un phénomène tellement dépendant ! Nous dépendons de milliers, de milliers de conditions. Et nous avons toujours l'idée que le monde entier serait notre fournisseur. Quelle illusion !



Tout cela, ce sont des contemplations, des méditations qui vont très profond et qui nous montrent que les principes de base de l'être, le fait d'être, sont l'interaction de forces qui changent en permanence. Nous sommes l'expression de ces forces.

**Pour l'esprit agité, nous prenons l'inspiration, l'expiration, cela, c'est la façon basique de méditer, c'est bon pour tous les états d'esprit.**

Au début nous allons compter les respirations, pour rester vraiment concentrés et pour arrêter la distraction, encore le chiffre, encore le chiffre... Nous avons peut-être un petit bout de temps pour nous échapper, et puis de nouveau les chiffres dans la vigilance. Et puis nous passons dans une sorte de méditation dans laquelle nous sommes très liés au vécu plus subtil et où nous allons dans la dimension plus profonde de ce vécu. Et là, il y a toute la méditation sur l'impermanence, sur la nature processuelle. De voir comment les émotions changent la respiration, comment la détente agit sur la respiration, de voir qu'il n'y a pas de soi, etc. Et c'est ainsi que nous pouvons sortir des nœuds émotionnels, tout en restant sur ce qui est. La respiration est un phénomène conditionné qui se déroule vraiment et qui nous aide à sortir des projections des émotions. À partir de cet arrière-fond, nous pouvons comprendre comment les émotions s'établissent, se maintiennent et sont de purs films.

**Méditation dirigée**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "120 méditation dirigée.mp3"*

Nous allons commencer par la méditation. Installez-vous confortablement.

*Silence*

Au niveau ultime, ce dont il s'agit, c'est d'être dans un état naturel, vif, éveillé, fluide, sans vouloir quoi que ce soit en particulier. En fait, on peut commencer par cela tout simplement. Au début, c'est « ne rien faire ». Ne rien faire, c'est la base de toute méditation. En italien, cela s'appelle « farniente ». Le vrai farniente, c'est qu'on ne mange plus, qu'on ne boit plus, on laisse la tasse de côté.

Dans les instructions du Mahamudra, c'est comme un fermier, un paysan, qui rentre du travail des champs et qui s'installe, qui s'assied, et qui se dit « voilà, le travail est terminé, il n'y a plus rien à faire ».

Et dans ce farniente, on remarque que notre esprit voudrait bien s'occuper de quelque chose. Et en fait, on fait comme le paysan devant sa maison. On se dit « voilà, il n'y a plus besoin de penser à quoi que ce soit. Le travail est terminé, le travail est fait. » Sentir tout simplement comment c'est d'être là, maintenant, sans avoir quoi que ce soit de prévu.

*Silence*

Le paysan, il s'allumerait peut-être une pipe pour savourer ce moment, l'allonger peut-être un peu. Si on a besoin de quelque chose aussi pour l'allonger, pour étendre cela, à ce moment-là, on peut se placer dans le souffle. Ressentir en particulier le souffle dans le ventre de façon tout à fait détendue.

*Silence*

Nous savourons le fait d'être sorti de tout ce cirque.

On n'a pas besoin de se préoccuper du moindre problème.

*Silence*

Nos perceptions sensorielles nous servent d'ancre, d'ancrage, en particulier les sensations de l'inspiration et de l'expiration.

*Silence*

**Instructions**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "121 instruction.mp3"*

**Remarques concernant la méditation**

Je vous recommande cette méditation comme pratique commune jusqu'au prochain stage au mois d'août. Cette méditation était ma toute première, je l'ai apprise par un professeur de psychologie à

l'école. Ne rien faire pendant un quart d'heure. C'est ce que j'ai fait pendant deux ou trois ans. Et heureusement, pendant ce temps, je n'ai rencontré aucun professeur de méditation. Je ne pouvais pas être gâché de cette manière ! J'ai développé la joie de ne rien faire.

Plus tard, j'ai retrouvé ces instructions comme instructions essentielles de la pratique du Mahamudra. Et même encore maintenant, c'est toujours ma méditation principale. Nous pouvons juste remplacer cette image du paysan qui rentre du travail, par l'image de ne rien faire comme un Bouddha. Ne rien faire comme un Bouddha qui revient de son tour de recherche d'offrandes et l'après-midi, le soir, il s'installe sous un arbre, parce que même au niveau spirituel, tout a déjà été accompli.

C'est le point de départ de la pratique de yidam. Dans la pratique de visualisation, nous nous visualisons nous-mêmes comme Bouddha, nous commençons toujours par cet état de base. Ne rien faire comme un Bouddha, ne rien chercher à atteindre, et nous laissons faire toute la dynamique de l'esprit. Et dans cette dynamique, des impulsions peuvent s'élever de faire quelque chose, et c'est cela qu'on fait dans le farniente.

Une personne éveillée est aussi dans l'action quand elle est dans le farniente. Parce qu'il n'y a pas de « je » qui suit des objectifs personnels, parce que le monde n'est pas perçu comme étant tordu, qu'on n'a pas besoin de le changer, qu'en fait, il s'agit juste de changer notre état d'esprit, notre disposition d'esprit. Dans ce monde-là autour de nous, parfois il neige, parfois il y a du soleil, de la pluie, du vent. On a déjà assez à manger, qu'est-ce qui pourrait aller de travers dans ce monde-là ? Il y a des choses à faire, certes, mais sans qu'il y ait quelqu'un qui fasse quelque chose. Cela nous permet d'enlever le stress de tout cela. Ne rien faire dans le faire, c'est en fait la voie royale de l'action. Et pour cela, on a besoin de la base du rien faire, sans vraiment faire quoi que ce soit. Dans ce rien faire, nous nous découvrons nous-même. Nous percevons tout ce qui s'élève en nous. C'est un état des lieux tout à fait naturel. Nous voyons nos schémas, et c'est là que commence le chemin dans lequel on commence à moduler la méditation. Nous modelons les phases de méditation de façon que cela nous fasse du bien. Cela nous aide à sortir de la roue de hamster émotionnelle.

Toutes les formes de méditation ont une chose en commun : il faut qu'elles soient bénéfiques. Nous méditons uniquement de façon bénéfique. C'est vraiment quelque chose qu'il faut prendre littéralement. C'est quelque chose qui doit contribuer à notre guérison à nous faire vraiment du bien. C'est notre autoprotection. Nous nous protégeons de nous-même et de nos ambitions. Nous nous entraînons avec nous-mêmes uniquement à faire des choses bénéfiques. Et il ne s'agit pas d'importer encore le stress dans la méditation, de prendre les dispositions d'esprit samsariques sur le chemin du Dharma. Quel que soit l'approche que nous choisissons à partir de cette liste presque infinie de possibilités, nous choisissons ce qui nous fait du bien. Vous pouvez en parler avec des amis spirituels, ce qui pourrait vous faire du bien. Mais finalement, c'est nous qui décidons. Nous sommes responsables vis à vis de nous-même de ne pratiquer que ce qui nous fait du bien. Les formes de méditation qui ne nous font pas du bien, nous les laissons tomber.

Nous savons qu'il y a toujours des moments où nous avons besoin d'un peu de persévérance, mais à la base, il faut quand même avoir la sensation que cette sorte de méditation nous fait du bien. Nous commençons dans le farniente, dans le rien faire, et puis avec nos ailes, petit à petit, nous regardons quelles adaptations nous pouvons faire. Nous voyons des schémas qui s'élèvent dans ce non-faire, nous les accompagnons, nous essayons de les résoudre, et finalement, nous atterrissons de nouveau dans le rien-faire. C'est la fin de toute pratique de la méditation. Ne rien faire comme un Bouddha, et être comme un Bouddha, d'agir dans le non-faire pour le bien de tous les êtres. C'est de cela que traitent ces instructions. Ne vous laissez pas perturber par la quantité d'informations que vous recevez. Ce sont juste les différentes façons qu'a l'aigle d'ajuster et de faire bouger ses ailes pour ajuster son vol quand il plane, quand il ne fait rien. Quand nous connaissons bien tout cela, nous n'avons vraiment pas besoin d'y réfléchir beaucoup, tout autant ou tout aussi peu que l'aigle en vol. Cela se fait tout simplement. Les petits mouvements d'équilibrage se font d'eux-mêmes, de façon très simple, tout

simplement parce que la situation le demande. Notre esprit le demande, la situation le demande. Apprendre tout cela, c'est le moment où l'intellect est sollicité.

#### 4.3.1.3 Les contenus de méditation pour les érudits<sup>42</sup>

Je continue dans notre sous-chapitre ici, sur **les objets de la méditation pour les érudits, et pour les personnes qui ont fait des études.**

**Dans ce groupe de sujets de méditation, il s'agit de dissoudre les croyances en l'existence véritable ou réelle d'un « je » individuel. Là, nous appliquons des méthodes comme l'analyse des éléments, l'analyse des facteurs d'existence, les skandhas, qui nous aident à dissiper cette croyance.**

##### 4.3.1.3.1 Méditation sur les cinq skandhas

**D'abord il y a la méditation sur les skandhas, sur les cinq facteurs d'existence qui sont une façon de décrire ce qui constitue notre vie en fait.**

**Le premier skandha est la perception des formes.**

On parle ici des formes sensorielles. Pas seulement des formes visuelles, cela en représente juste un aspect. Les formes qu'on entend, qu'on ressent dans le corps, qu'on sent à l'odeur, au goût, etc., et les formes de pensée. Tout cela est appelé des formes. Tout ce qui est l'objet de la perception est considéré comme une forme d'un objet. Par exemple les images qui s'élèvent intérieurement, les pensées, ne sont pas autres que les formes extérieures de la perception. Tout se forme et est perçu. C'est un grand domaine dans lequel nous sommes très actifs. Par exemple, à présent, les formes visuelles, formes pensées, formes physiques, sont celles qui sont actives maintenant, quand vous regardez et que vous comprenez. Le goût et l'odeur sont un peu moins importants, on les aura tout à l'heure.

**Le deuxième processus, c'est que pendant qu'on perçoit, on a le ressenti, on ressent des couleurs, comme des sentiments. Nous entendons, nous voyons, nous sentons le corps, le goût, l'odeur, la pensée, etc. avec des réactions qui accompagnent tout cela : on aime ou on n'aime pas, ou ce n'est ni l'un ni l'autre.**

C'est relié de manière presque automatique. Par exemple, les bruits déclenchent soit l'impression que cela nous dérange, soit que cela nous plaît, ou que cela nous est indifférent. C'est la même chose avec toutes les perceptions sensorielles. Si par exemple votre ressenti corporel vous dérange, vous changez un peu de position, étirez les jambes, ou peut-être faites-vous un petit mouvement, tournez la tête s'il y a des tensions, etc. et à ce moment-là, tout ce qui est désagréable a été traité. Si c'était agréable, vous vous ouvririez davantage. Ce sont les réactions qui viennent du ressenti : agréable, désagréable ou neutre.

**Ensuite, nous sommes toujours en train de discriminer, distinguer, c'est le troisième processus.**

Nous devons différencier. Dans le visuel, je distingue chacun d'entre vous en tant que personne distincte assise dans la salle. Cela demande un effort. Je fais la différence entre les hommes et les femmes, les gens que je connais et que je ne connais pas bien ; à certains je peux donner un nom et à d'autres pas. Et parallèlement, nous faisons aussi la distinction d'un point de vue acoustique. Vous distinguez des mots, des sons. Si je parle en continu, vous entendez tout de même des unités de son, des mots. Vous les distinguez, et vous en tirez un sens. Vous remarquez immédiatement si on change de langage - If I change the language you would immediately know - vous distinguez les langues. Cette distinction, cette discrimination, elle se poursuit en permanence. Nous sommes en permanence dans la perception des sens, en train de distinguer, discriminer, différencier notre expérience pour pouvoir comprendre. Vous avez peut-être compris tout de suite que je parlais anglais, pour la plupart d'entre vous. Ce sont des processus en fait très complexes qui se mettent en place.

---

<sup>42</sup> Rayons de Lune, p77

#### **Le quatrième domaine, ce sont les formations mentales.**

Nous sommes en train de former. Nous formons, en premier, par le fait d'orienter notre attention. Par exemple, ceux qui sont assis près des traducteurs et qui ne veulent pas entendre cette langue qui est parlée, doivent s'orienter directement sur l'allemand et éliminer l'autre langue de leur perception. Alors que ceux qui veulent entendre la traduction doivent se concentrer sur le français ou l'anglais. Ce choix que nous faisons, c'est ce que nous appelons « former » : comment nous nous asseyons, l'attitude corporelle, les mouvements que nous faisons, ce que nous écoutons, ce que nous regardons, quels goûts nous favorisons en choisissant ce que nous voulons manger ou ne pas manger, boire ou ne pas boire, sentir ou non ; ce que nous voulons penser ou pas, quelles pensées nous maintenons et lesquelles nous rejetons, quel genre de conversation nous menons, quels gestes nous exprimons.... C'est cela « former » ou « modeler ».

Il y a des modelages très complexes dans nos choix de vie, prendre des responsabilités qui ont des conséquences jusque dans les détails de notre quotidien. Chaque réponse, chaque réaction, chaque action, c'est une façon de modeler notre vécu. Ce mécanisme est actif d'une façon très complexe en permanence, et influencé par des facteurs modelant généraux. Par exemple la faculté de placer l'intérêt de façon stable sur quelque chose jusqu'à ce qu'il y ait une expérience d'absorption profonde, une expérience très claire. C'est ce qu'on appelle les facteurs généraux qui approfondissent l'objet.

Puis il y a les formes mentales qui ont à voir avec les émotions. Notre monde se modèle de façon très différente suivant notre état d'esprit. Si nous sommes dans un bon état d'esprit ou joyeux ou clair, nous modelons notre monde d'une manière très différente que si nous sommes jaloux ou en colère ou plein de doutes. On distingue ainsi le modelage bénéfique, vertueux, et le modelage non bénéfique ou non-vertueux. Ce mécanisme est actif en nous en permanence.

#### **Et la conséquence de cela, c'est que nous faisons l'expérience d'un flot ininterrompu d'états de conscience. Cela est le cinquième skandha : les états de conscience.**

Les états de conscience, dans les six champs sensoriels sont la conscience du corps, la conscience de l'odorat, la conscience du goût, la conscience de la vue et des pensées, la perception du monde intérieur, la conscience de l'esprit et puis la somme de ces perceptions dans l'instant présent (comme un kaléidoscope, comme des facettes qui s'assemblent et qui se recouvrent).

Le présent, que nous expérimentons maintenant, c'est comme une superposition de différentes perceptions sensorielles. C'est une performance incroyable de notre esprit, d'arriver à une sorte de congruence entre ce que je vois, ce que j'entends et ce que je ressens dans le corps ; que je puisse, par le moyen de sons et d'informations visuelles, déterminer une distance, comment je suis positionné dans la pièce... Toutes ces choses compliquées et complexes, c'est ce qu'on appelle les états de conscience. C'est ce flux de réalité - de tout ce qui agit sur moi, tout ce sur quoi j'agis, toutes ces formes - qui se déroule en permanence.

Et maintenant, dans ces cinq skandhas - c'est ainsi que le Bouddha les a appelés -, les identifications jouent un rôle : « Je suis ce que je ressens, ce que je vois, ce que je discerne, ce que je connais, ce que je ne connais pas, ce que je fais, ce que je n'aime pas ; je suis mes sentiments, je suis celui qui tient sa vie en mains ; je suis mon expérience, celui qui a fait l'expérience de cela ». À tous ces domaines, nous ajoutons une identification. C'est terrible non, quand nous voyons que tout cela se déroule sans identification, sans qu'il y ait besoin d'un « Je », juste des forces en action, et nous, partout, nous rajoutons une identification ? ! C'est incroyable ! Et nous nous rendons compte que cela devient beaucoup plus compliqué. Nous nous rendons compte tout de suite à quel point l'importance que nous nous donnons nous empêche nous-mêmes.

Dans la méditation pour les sages sur les cinq skandhas, l'idée, c'est d'observer comment ces processus se font sans avoir besoin d'agir. Il n'y a pas besoin d'un « je » pour comprendre les mots. Vous n'avez pas besoin d'un « je » pour voir... Cela se fait par des forces qui agissent automatiquement. Si nous avons besoin de donner un petit élan, nous pouvons dire "Dirige ton attention visuelle sur Tilmann"

par exemple. Comme ce serait compliqué s'il fallait toujours le « je » pour que cela fonctionne. Tout cela a été délégué, ce sont des forces en réseau qui fonctionnent les unes avec les autres.

Et nous avons l'impression que nous sommes celui qui décide. Là aussi, quand on regarde de plus près, on voit que ce n'est pas tout à fait comme cela que ça se passe. Quelles forces décident en nous ? Comment les décisions sont prises depuis longtemps avant que nous nous en rendions compte ? Je ne parle pas des processus neurophysiologiques, mais je veux dire que nous sommes tellement marqués par des pensées d'avant, de vouloir, non-vouloir, notre environnement social, etc. que nous avons vraiment du mal à trouver un « je » là-dedans.

C'est une mission centrale de la méditation pour les sages qui connaissent bien le processus des skandhas. C'est-à-dire que dans la méditation, ils perçoivent ces processus en permanence, et ils voient toujours plus profond : tout cela se fait sans qu'il y ait besoin d'un « je » stable, individuel. Je perçois un « je » processuel, c'est tout à fait ok. Je peux donner le nom de « je » processuel à cette somme de processus, mais quelque chose de stable, quelque chose d'individuel, de détaché, séparé du monde extérieur, cela n'existe pas. De même qu'un cœur individuel permanent, une âme qui ne serait pas soumise aux changements, aux influences extérieures : tout cela n'existe pas.

C'était une petite introduction aux skandhas. Il fallait que je vous le fasse, parce que certains d'entre vous ne le connaissent pas. Si vous voulez vous y intéresser plus précisément, vous pouvez regarder sur mon site internet. Il y a deux stages « Qui suis-je ». Deux stages à Croizet, en français et en allemand. Il y a les transcrits en français et en allemand sur le site Ekayana<sup>43</sup>. Dans le premier stage, il y a une introduction très détaillée dans l'Abhidharma, la psychologie bouddhiste des cinq skandhas, avec le texte de Mipham Rinpoché qui a été traduit du tibétain par Heiko. Dans le deuxième stage, nous avons abordé tout cela de façon un peu plus simple en disant « Qui suis-je ? », et nous avons essayé de tracer les identifications en nous. Pour aujourd'hui, cela doit suffire d'en parler de façon assez simple.

Ces objets de méditation, ces contenus de méditation doivent être précédés d'une étude personnelle avant d'en tirer profit.

#### 4.3.1.3.2 L'étude des 18 dhātu

**La deuxième possibilité de méditation est l'étude des dix-huit dhātu, des 18 éléments sensoriels qui composent les six champs sensoriels.**

Il y a toujours un organe des sens (par exemple l'œil), un objet (c'est la vision, la vue), et le troisième, c'est la conscience. Une fois que les trois sont présents, notre perception sensorielle est créée. Comme il y a six sens et trois niveaux à chaque fois, cela fait dix-huit éléments. Là, nous contemplons, voyons, écoutons, expérimentons la dépendance des conditions : si un seul élément manque, il n'y a pas de perception dans ce domaine.

#### 4.3.1.3.3 L'étude de la psychologie de la perception

**Le troisième domaine de méditation, c'est ce qu'on appelle aujourd'hui la psychologie de la perception. Comment se crée la relation entre les six sens et les six objets, ce qui est apparemment à l'extérieur, et ce qui est à l'intérieur. Nous examinons la soi-disante séparation, la supposée séparation entre extérieur et intérieur dans le domaine de nos six sens. Dans une perception de plus en plus précise, nous dissipons l'illusion selon laquelle l'intérieur et l'extérieur seraient séparés. Nous ne pouvons pas tirer de limite entre les deux.**

Cela aussi, on pourrait l'expliquer en détail. C'est un thème un petit peu différent de la méditation précédente sur les 18 éléments. Il s'agit de voir quelles sont les différentes conditions qui mènent à un vécu, une expérience.

---

<sup>43</sup> <https://media3.ekayana-institut.de/texte/108-2/>

**La condition principale, dominante, c'est qu'il y a une conscience qui peut percevoir. Puis la condition de l'objet, c'est qu'il y ait quelque chose qui puisse être perçu. Et puis la condition immédiate, c'est-à-dire qu'il y ait un état d'esprit précédent immédiat qui influence et rend possible de percevoir l'objet suivant.**

Le processus de perception dépend de toutes ces conditions. Là aussi, nous ne trouvons pas de « je » stable.

#### 4.3.1.3.4 L'étude de la chaîne des douze facteurs de co-émergence.

Je vais vous les lire rapidement.

- Le manque de conscience conduit au développement de forces créatives qui sont conditionnées par le manque de conscience,
- Cela conduit à des états de conscience dualistes, avec lesquels nous nous identifions par le corps et l'esprit, le nom et la forme.
- À partir de ces identifications, les sources des sens entrent en contact avec les objets des sens.
- À cause de ce contact dualiste, des ressentis qui sont liés au « je » et au « moi » apparaissent,
- La façon dont ces perceptions suscitent un désir ou un rejet (ce qui conduit à une saisie ou à un rejet) et la façon dont cela met en branle les forces du devenir, conduit au fait que nous agissons toujours de la même façon dans le monde,
- Et puis évidemment, c'est à cause de ces forces que nous expérimentons toujours une naissance qui correspond à cela (où on agit et où on perçoit de la même manière).
- À partir de là, nécessairement, à cause de la saisie dualiste dans toutes ces situations, nous en venons aux soucis, à la souffrance, et à la douleur provoqués par l'impermanence (le fait d'être identifié au vieillissement, à la mort, à toutes les situations qui s'élèvent et qui disparaissent, est à l'origine de la souffrance).

Ce sont donc les douze liens d'interdépendance du Saṃsāra qui sont intriqués. Là où nous parlons de forces qui génèrent la naissance, il y a une naissance avec une conscience obscurcie dans laquelle toutes ces forces sont actives et ainsi le cercle se ferme et continue sans cesse. C'est ce que nous appelons le Saṃsāra.

#### 4.3.1.3.5 L'étude profonde de ce qui conduit au bonheur

**Le cinquième contenu de la méditation « intelligente », c'est l'étude profonde de ce qui est, de ce qui conduit au bonheur et à la libération, et de ce qui ne nous amène pas au bonheur et à la libération.**

C'est la contemplation sur les effets des actions : par exemple, comment l'action bénéfique (pensée, parole et action) conduit au bonheur, à des états d'esprit ouverts, comment la pensée, la parole, l'action (corps, parole, esprit) amènent le bonheur et comment ce qui vient d'une disposition d'esprit fermée, étroite, continue à entretenir la douleur et la souffrance. C'est donc une forme de méditation sur l'attention et la détente, sur les causes de la souffrance, du stress, sur les causes de la joie et de la libération. Nous méditons de cette manière sur les quatre Nobles Vérités.

En fait, tout l'Abhidharma, ce recueil d'instructions qu'on appelle parfois la psychologie bouddhiste est plein d'instructions de méditation de ce genre. Nous avons évoqué les cinq plus importantes. Toutes ces méditations permettent d'acquérir une compréhension supplémentaire, une vision complémentaire. Toutes ces méditations sont liées les unes aux autres, et elles mènent toutes à la même vision supérieure.

Elles ont été très bénéfiques pour moi. Je n'ai pas été effrayé au début même si cela sonne un peu compliqué. C'est juste la description de comment nous fonctionnons. Tout ce qui nous occupe dans la vie en fait, ce n'est pas de la sorcellerie. Nous regardons juste là où les identifications s'élèvent. Nous méditons pour voir comment la perception s'élève, comment la perception de notre monde se met en place. Nous méditons pour voir si nous sommes vraiment séparés du monde ou pas. Nous méditons pour voir de quoi est faite notre roue de hamster, c'est-à-dire ces douze liens d'interdépendance, et voir comment nous pouvons nous libérer de tout cela. Et nous méditons finalement sur les Quatre Nobles Vérités, comment la souffrance s'élève, et comment on peut atteindre la libération.

Ce sont vraiment les questions existentielles de l'être qui sont concernées. Les termes dans lesquels cela est présenté peuvent nous effrayer parce que cela semble abstrait. Mais en fait, ce sont juste ces questions que l'humanité s'est posée depuis que les êtres humains pensent. La philosophie tourne uniquement autour de cela : « Qui suis-je ? », « Qu'est-ce que je fais ? », « Comment est-ce que je peux être heureux ? », « Comment est-ce que je peux être libre ? ». Ce sont vraiment les questions fondamentales.

#### 4.3.1.4 Les contenus de méditation contre les perturbations émotionnelles

Nous avons encore une **quatrième catégorie**. Il s'agit de contenus de méditation qui nous aident à nous détourner complètement des émotions. Ce sont les antidotes généraux contre les nœuds émotionnels.<sup>44</sup>

##### 4.3.1.4.1 Méditation ciblée sur les objets subtils et grossiers

**Il y a le premier groupe de méditations ciblées sur les objets grossiers et subtils** (elles ne sont pas décrites ici) où il s'agit de se détacher des nœuds du monde du désir, de l'implication dans le monde des sens, de se détacher de domaine plus subtil qu'on appelle le monde des formes (où il y a des Samadhis qu'on peut encore percevoir comme des formes). C'est ce qu'on appelle le monde du désir, de la forme et du sans forme.

##### 4.3.1.4.2 Méditation ciblée sur les Quatre Nobles vérités

**Dans le deuxième groupe il s'agit de méditation ciblée sur les Quatre Nobles Vérités : la souffrance, le stress ; son origine, sa cause ; comment on peut se libérer de tout cela et le chemin qui y conduit. Et chacune de ces Quatre Nobles Vérités a quatre sous-aspects, ce qui nous amène à examiner seize sous-aspects en nous.**

Cela pourrait être expliqué de manière beaucoup plus détaillée.

**La compréhension des deux premières Nobles Vérités (la compréhension de la réalité de souffrance) est en rapport avec la saisie de soi, la saisie des objets et le manque de conscience. Connaître tout cela permet de sortir des nœuds émotionnels, les affaiblit.**

**Alors que l'expérience de l'éveil permet de savoir qu'il y a des états d'esprit vraiment dépourvus de souffrance, des états d'esprit non-duels, une conscience intemporelle et cela permet de sortir de toute souffrance.**

**Quatrièmement, la compréhension de ces deux Vérités coupe la racine des perturbations émotionnelles. C'est cela qui nous libère au niveau ultime.**

Nous avons ainsi une vue d'ensemble de toutes les formes de méditation qui existent.

Dakpo Tashi Namgyal conclut ce petit sous-chapitre en disant :

**Bien que ces méditations relèvent autant du calme mental que de la vision supérieure, la plupart des maîtres les expliquent dans le cadre du calme mental (d'explications sur le calme mental). Pendant la pratique du calme mental, nous nous focalisons sur le sujet qui est décisif et important dans l'instant, jusqu'à ce qu'il apparaisse de façon très claire dans l'esprit. Et puis nous restons là avec une détermination claire, sans être distrait, de sorte que ce sur quoi nous méditons dans le calme mental apparaisse clairement dans l'esprit, sans analyse mentale.**

C'est cela le calme mental. Pas d'analyse supplémentaire, seulement vivre et laisser apparaître. Le processus de vision claire s'installe plus ou moins de lui-même à la suite de cela. Souvent cela vient tout seul. Parfois de petites impulsions peuvent aider : soutenir la vision profonde, pour orienter un peu la vision vers l'intérieur et pour ne pas rester dans un manque d'intérêt par exemple, qui fait qu'on reste confortablement dans le calme mental. Il s'agit de réveiller un peu notre intérêt. À ce moment-là, la connaissance, la compréhension s'installent d'elles-mêmes.

---

<sup>44</sup> Rayons de Lune, p78, point 4)

Et si maintenant quelqu'un demande : « la méditation c'est quoi ? », il faudra que je reprenne le livre. Vous remarquez à quel point quand nous parlons de méditation, nous y pensons de façon simpliste en fait. Ce chapitre était vraiment là pour nous donner un peu un aperçu de tout ce qui peut nous aider pour atteindre l'éveil avec la méditation. Vous n'êtes pas obligés de faire toutes ces formes de méditation. Mais nous voyons tout ce sur quoi l'esprit se pose (que ce soit dans le calme mental ou la vision profonde) pour comprendre vraiment l'esprit. Même si nous n'avons pas cette liste, sans nous en rendre compte, nous sommes préoccupés par ces questions. Comment s'élève la perception ? Pourquoi est-ce que je suis tendu ? De quoi est-ce que j'ai besoin pour me détendre ? Qui suis-je en fait dans tout cela ? Toutes ces questions sont des questions très naturelles. Elles sont actives en nous, bien avant d'avoir lu des listes comme celle-ci. N'ayez pas peur de ces listes-là. Il s'agit de voir ce qui nous préoccupe, ce qui se passe en nous.

### **Méditation**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "122 méditation dirigée.mp3"*

Il est important que vous soyez bien installés pour un quart d'heure, que ce soit couché, allongé, assis, comme vous voulez.

*Silence*

Il n'y a toujours rien à faire.

Je vais vous emmener pour un voyage à travers les cinq skandhas, qui se produisent de toute façon. Il s'agit juste de faire faire une petite promenade à notre attention. Percevoir des formes. Nous n'avons même pas besoin d'avoir les yeux ouverts pour cela. Les sensations corporelles sont perçues. Entendre. Voir. Sentir le goût. Sentir l'odeur. Et le ressenti interne : nous avons cette perception de comment c'est d'être ? Que se passe-t-il en nous ? Comment nous nous sentons ?

*Silence*

Une perception en continu, sans avoir besoin de faire quoi que ce soit.

*Silence*

Maintenant, nous dirigeons notre attention sur le fait que beaucoup de ces perceptions déclenchent quelque chose, qu'elles sont accompagnées d'une tonalité émotionnelle. Il y a les sensations du corps qui ont un petit goût désagréable. D'autres, cependant, sont perçues comme plutôt agréables... La même chose avec l'ouï. Peut-être que le silence relatif est perçu comme agréable alors que la voix et les autres bruits déclenchent d'autres tonalités émotionnelles... Quand j'ouvre les yeux, je peux percevoir, je peux voir que j'aimerais bien mettre mon regard un peu plus longtemps sur certains objets, alors que d'autres domaines me sont indifférents et certains autres encore ne sont pas très agréables, plutôt irritants.

*Silence*

J'aime bien certains états de l'esprit, ou certaines pensées. Il y en a d'autres qui sont pour moi des perturbations, que je n'aime pas. Et puis il y en a certains qui me sont complètement égaux.

*Silence*

Puis nous pouvons placer notre attention sur le fait qu'il y a toujours une distinction qui se fait, une discrimination. Nous ne confondons pas les sensations qui viennent des épaules avec les sensations qui viennent du pied. Nous ne faisons pas seulement la distinction entre les lieux, mais nous distinguons aussi l'intensité, les caractéristiques dans les sensations corporelles, les pulsations, peut-être une vibration quelque part... Il y a une discrimination tellement fine qui se fait que nous pouvons vraiment percevoir que chaque perception est unique... Et non seulement cela, mais en plus nous pouvons aussi les nommer. Notre capacité de langage, nos mots, nous permettent de décrire ce qui se passe, du moins approximativement. Tout cela se déroule dans tous les six champs sensoriels. La discrimination nous permet de nous orienter. Nous nous orientons. « Ah oui, c'est cela, et ça, c'est autre chose ! ». Le quatrième champ se montre surtout quand notre intérêt change, quand nous nous



dirigeons plus sur un endroit ou un autre ... Nous formons. Puisque nous ne sommes pas actifs à l'extérieur, nous formons là où notre intérêt nous amène... Quelque chose se forme, se modèle.

*Silence*

Nous interprétons notre perception ; nos sentiments sont très importants pour tout cela. C'est pour cela que nous percevons par exemple toute la situation globale ici, de méditer avec un ressenti. Et on peut même peut-être percevoir le sentiment d'un « je », d'un « moi ». C'est une forme très fréquente de modelage....

*Silence*

Et de là s'élèvent des états de conscience qui changent en permanence, qui passent de l'un à l'autre de façon très fluide.

*Silence*

Et ainsi de suite ... Toute ma vie, et même au-delà dans la mort, nous continuons à percevoir, à discriminer, à modeler ; nous continuons à avoir des états de conscience.

### **Instruction**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "124 instruction.mp3"*

Dans le jardin de Grüner Baum, il y a une petite statue de Bouddha qui fait comme un petit stupa, autour duquel on peut tourner, et au pied du Bouddha, on peut poser une pierre. Chaque fois qu'on pose une pierre, elle est associée à une prière. Chaque prière, c'est une prière ou un souhait pour le bien des êtres, ou pour des souhaits en particulier, etc. L'idée, c'est que la base du Bouddha disparaisse sous les pierres (les souhaits, les bonnes prières...).

Il y a plein de pierres qui sont liées à plein de moments de la vie des grands maîtres, etc., qui sont sous la statue, et donc c'est un vrai stupa. Mais vous n'êtes pas obligés de faire le tour dans un sens précis, c'est-à-dire par la droite. Même les Anglais sont bienvenus ! Ils peuvent tourner dans l'autre sens s'ils veulent. Le fait de tourner autour du stupa, c'est une chouette méditation marchée parce qu'on ne va nulle part, c'est juste le fait de marcher. On ne suit pas de but en particulier. La façon dont nous l'avons reçue, c'est que les hindous passent, tournent par la gauche ; et on voit cela encore dans beaucoup d'endroits. Et pour casser les concepts, les bouddhistes du Vajrayāna ont tourné dans l'autre sens, et du coup les bouddhistes du Vajrayāna ont établi le concept qu'il fallait tourner par la droite, mais maintenant, on peut casser le concept aussi et tourner dans le sens qu'on veut. En tout cas, faites comme vous le sentez.

## **4.3.2 Adaptation des objets de méditation aux individus**

Dakpo Tashi Namgyal explique comment on peut adapter les objets de méditation aux besoins de soi-même et des différents individus. Il s'agit particulièrement des contenus de méditation qui contribuent à purifier les dispositions mentales.

Dans le *Sûtra Requis par Revati*, cité dans *les Terre des auditeurs* de Shravakabhumi :

**Si les pratiquants, les moines-yogi, au cours de leur pratique, sont dominés :**

**Par une attitude de désir et d'attachement, ils se concentreront sur les aspects repoussants (du corps).**

**S'ils sont dominés par une attitude d'aversion, ils méditeront sur l'amour.**

**S'ils sont dominés par l'opacité de l'ignorance et le manque de conscience, ils analyseront leur vécu, leur expérience grâce à l'émergence co-dépendante.**

**S'ils sont dominés par une attitude d'orgueil, ils dirigeront leur esprit sur les divers constituants (les agrégats) de leur corps et de leur existence.**

**S'ils perdent leur faculté de discernement, de pensée, ils établiront l'esprit plein de conscience dans la pleine conscience du va et vient du souffle.**

**Ainsi, selon chaque situation, nous pourrons diriger l'esprit sur l'objet de méditation qui nous convient.**<sup>45</sup>

Cette citation donne l'explication que j'ai déjà donnée tout à l'heure à propos du lien avec les émotions.

En ce qui concerne la méditation, pour laquelle on a besoin d'une certaine étude au préalable, dans le même Sûtra, on lit l'extrait suivant :

**Si au cours de cette pratique, les pratiquants sont confus au sujet des caractéristiques des différentes formations karmiques - le soi, les êtres, la vie, ce qui vit, l'existence matérielle de la personne -, ils dirigeront leur esprit sur l'analyse des cinq agrégats, les cinq skandhas.**

**S'ils ne distinguent pas clairement les causes du vécu, ils analyseront les dix-huit domaines (éléments des champs sensoriels).**

**S'ils ne distinguent pas clairement leurs conditions** - intérieures et extérieures, savoir s'ils sont vraiment séparés -, **ils analyseront les douze sources de perception** - les six organes sensoriels et les six objets.

**Et s'ils ne comprennent pas clairement l'impermanence, la souffrance et l'inexistence du soi, ils analyseront la production interdépendante (ou la co-émergence), et ils dirigeront leur esprit sur ce qui est et sur ce qui n'est pas.** Ce qui est : quelles sont les causes du bonheur ? Ce qui n'est pas : quelles ne sont pas les causes du bonheur et de la libération ?

Jusque-là, ce sont des répétitions, nous l'avons déjà évoqué.

En ce qui concerne les objets permettant aux différents pratiquants d'éliminer les perturbations émotionnelles, le même Sûtra dit :

**Celui qui souhaite se libérer du désir-attachement propre au monde du Désir, contempera l'aspect grossier (des objets de son désir) - des plaisirs sensoriels - qui relèvent du monde du Désir, et leur aspect subtil, qui relève du monde de la Forme.**

**Si quelqu'un souhaite se libérer du désir-attachement particulier (typique, spécifique) au monde de la Forme, il en contempera l'aspect grossier - des objets de son désir - qui relève du monde de la Forme et l'aspect subtil qui relève du monde du Sans-Forme.**

**S'il souhaite développer le désenchantement envers le monde transitoire - se libérer du monde samsarique entièrement - il étudiera les vérités de la souffrance, de l'origine, de la cessation et de la voie, c'est-à-dire les quatre Nobles Vérités. Et ainsi, il suscitera en lui un grand sentiment de renoncement au samsara.**

### **Précisions sur le processus de méditation**

Cela sonne ainsi : Si tu veux cela, tu fais cela, si tu veux cela, tu fais cela. En fait, c'est aussi une avancée dans la méditation. Au début, en tant qu'être humain normal, les joies et les plaisirs humains normaux nous rendent très heureux, jusqu'à ce que nous nous rendions compte que cela ne nous mène pas forcément à grand-chose. Par exemple, aller faire la fête tous les weekends ou aller boire son vin ou son verre de bière tous les soirs, cela obscurcit plutôt l'esprit. Et il n'est pas non plus sensé de se rendre dépendant des relations, etc.

Nous sommes sur le chemin du Dharma, et là déjà, nous commençons à réfléchir sur les aspects de ce que les gens aiment faire habituellement. Et nous remarquons : « Oh non ! En fait, pour moi, ce qui est important, c'est autre chose. Par exemple, je préfère m'asseoir et méditer le soir. Pour moi, cela me rend plus heureux, plus joyeux que d'être assis devant la télé ». Et ainsi le processus continue, nous examinons en permanence, de plus en plus précisément, ce qui nous fait vraiment du bien et, dans les domaines que nous examinons, nous voyons les aspects qui ne nous font pas vraiment du bien, ne nous apportent pas de vrai bonheur et là, l'attachement se dissipe. Mais il se place cependant sur d'autres choses. Il ne disparaît pas complètement.

---

<sup>45</sup> Rayons de Lune, p79

Nous commençons à nous attacher à notre méditation, à notre activité de Dharma, ou à des perceptions sensorielles plus fines, de l'art, de la musique, aux petites nuances dans la nourriture, aux plaisirs de la nature. Nous n'avons plus les mêmes intérêts que ceux qui arrivent d'un match de foot complètement saouls. Cela a changé, mais l'attachement n'est pas complètement parti quand même. Cela diminue dans un domaine et se déplace sur un autre domaine. Cela se poursuit ainsi.

Laisser complètement derrière soi le monde du désir, cela signifie qu'on ressent vraiment cet épanouissement complet dans la méditation et que cela ne dépend plus de ce que voient nos yeux, de ce que nos oreilles entendent et des expériences que fait notre corps. Ainsi nous rentrons dans le domaine de la Forme. Nous rentrons là-dedans quand nous trouvons l'accès dans ces quatre dhyânas aux expériences les plus stables de calme mental qui nous sont relativement accessibles. Dans ce lâcher-prise progressif, nous nous détachons par exemple du plaisir de penser. Cela n'a plus aucune importance. Nous ne devons plus penser pour nous sentir bien. Nous nous réjouissons de l'expérience même. Le corps se met un peu en retrait. Ce que nous appelons notre forme humaine se met en retrait dans le deuxième dhyâna et devient sans importance. Elle n'est plus du tout perçue dans le troisième dhyâna. Cela fait venir plutôt la joie de l'esprit, de l'absorption méditative. Et puis, au bout d'un moment, même cette joie de légèreté, de non pensée, n'est plus un objet d'attachement, jusqu'à ce que nous arrivions au quatrième dhyâna où il n'y a qu'un attachement subtil au fait d'être conscient. Nous avons ainsi passé les différentes étapes qui relèvent du monde de la Forme. Il s'agit de moins en moins de percevoir les formes extérieures, et finalement, il reste la conscience et l'expérience du calme.

Et le domaine du Sans-Forme s'ouvre avec des expériences (je ne les évoquerai peut-être pas dans le bon ordre). D'abord l'expérience que notre esprit est aussi vaste que l'espace, et que nous nous sentons un avec tout (que l'esprit traverse l'espace), mais cela aussi déclenche un attachement. Ensuite, l'expérience que tout est conscience, que nous ne pouvons plus distinguer entre la conscience et la matière, nous faisons l'expérience de tout comme étant conscience. Quand cet attachement se dissipe, il reste une perception très subtile, qui est à peine descriptible. Et quand cela aussi se dissout, nous arrivons dans une perception tellement subtile qu'elle n'est pas du tout descriptible. On appelle cela : ni perception, ni non-perception. Ce sont les expériences dans le domaine du monde du Sans-Forme.

Mais même là, il y a encore une activité d'observation subtile, sans se montrer par des phrases, des mots, des commentaires. Il y a encore une séparation fine entre l'expérience et celui qui fait l'expérience. Et si on veut dissoudre encore cela, il faut procéder un peu différemment. Mais ce serait ainsi : en méditant continuellement dans ce domaine, on renaîtrait dans le domaine du Sans-Forme. Et ainsi, il est recommandé de contempler la souffrance et l'origine de la souffrance, et d'observer cette fonction observatrice liée au Soi. Et de ne pas chercher le calme dans les absorptions du monde de la Forme et du Sans-Forme, mais dans la connaissance directe de ce qui est et qu'il n'y a plus rien à fuir. On ne devrait pas utiliser les capacités de l'absorption méditative pour se protéger du monde, mais pour percer le monde.

### **Précisions sur les Quatre Nobles Vérités**

Je voudrais expliquer ici, relativement brièvement, ce que j'appelle les Quatre Nobles Vérités (ou les quatre visions) que font tous les éveillés, car c'est la solution pour se libérer totalement du Samsara. D'abord, nous regardons : c'est quoi le stress ? Nous nous disons : je connais du stress quand je rejette les choses désagréables, si je lutte contre. Le rejet génère de la tension, de la souffrance, *Dukkha* en sanscrit. *Dukkha* est généré également si je m'attache aux choses agréables, aux expériences agréables et que je cherche à les renouveler. Si je cherche immédiatement dans mes pensées comment je pourrais renouveler ces expériences agréables, les élargir, apparaît la peur de ne pas pouvoir les renouveler. En raison de l'impermanence et de la non-solidité des expériences agréables, vient de toute façon un stress parce qu'en fait, je voudrais arrêter la vie. Je voudrais rester dans cette expérience agréable. Et même cela génère une lutte sans que je m'en rende compte. Je lutte avec

l'impermanence, je ne la veux pas, je ne veux pas que cela change. Tout le reste peut changer, surtout ce qui est désagréable, mais pas ce que j'aime. Et cela, évidemment, c'est de la souffrance, du stress. C'est plus subtil que la souffrance générée par des expériences désagréables. Mais les deux formes de stress marchent toujours main dans la main.

Et puis je remarque au fond qu'il y a un autre stress, c'est le sentiment de séparation lié avec le sentiment du « je », que je suis différent de l'autre. Ce sentiment de séparation induit de l'inquiétude vis-à-vis de moi, je me fais du souci, je cherche à contrôler et j'observe qu'en plus du vécu je fais marcher un programme de commentaires, d'observations. Cela, c'est un effort fondamental, même si cela ne conduit pas directement à des émotions perturbatrices. Et je n'arrive même pas à couper ces commentaires, ces observations dans les états méditatifs, je ne peux m'empêcher de vivre « en double ». D'un côté il y a ce que je vis et ensuite, il y a le film de l'observation. Nous appelons cela souvent "l'observateur". Mais ce n'est pas l'observateur, c'est une activité qui suit en permanence. Et parfois, nous avons de petites intuitions de l'éveil quand nous remarquons que cette activité est absente. C'est incroyablement libérateur.

Quand la compréhension se met en place sur ce qui est la cause de la souffrance - cette lutte, cette saisie avec ce qui est, que cela est impermanent, que cela crée de la souffrance, une lutte subtile avec notre propre existence séparée - quand nous nous rendons compte combien c'est fatigant, et quand nous pouvons lâcher un peu le contrôle, nous pouvons apercevoir la troisième vérité : Voir qu'une cessation de Dukkha, de la souffrance est possible. Il est possible de vivre sans ces trois formes de stress.

Et pour nous, c'est clair que nous avons avancé sur le chemin de nos possibilités de détente, de lâcher le contrôle, de ne plus nous sentir séparés, de ne plus vivre dans cette séparation artificielle. Nous allons investiguer de plus en plus pour voir comment arriver dans cette ouverture non duelle fondamentale que nous appelons aussi la conscience intemporelle. C'est ce qu'on appelle la Vérité du chemin. Devenir de plus en plus adroit veut dire, au fond, commettre de moins en moins l'erreur de tomber dans l'attachement et la saisie.

Nous apprenons, en ce qui concerne la vie normale, que nous n'avons pas besoin de rejeter les expériences normales des sens mais de veiller simplement à être conscient de la non-solidité des expériences pour ne pas tomber dans la lutte, le rejet et l'attachement, etc. Nous continuons à parler de « je » et de « toi », nous continuons d'agir, mais sans être dans l'illusion de la séparation. Nous considérons cela comme une réalité conventionnelle, une forme utile de communication. Nous ne restons pas dans une vue où nous sommes le centre du monde, mais nous avons cette vue panoramique dans laquelle nous sommes en réseau avec tout à l'extérieur et à l'intérieur de nous.

C'est la solution pour sortir de tous les formes d'attachements dans le monde du désir, de la Forme et du Sans Forme. Ensuite, une fois que l'attachement aux samādhi s'est dissout, nous n'avons plus besoin de sortir du monde. Tout cela devient non pertinent. Toutes les expériences sensorielles sont de magnifiques invitations pour faire l'expérience de la nature de l'être et c'est bienvenu. Nous n'avons pas besoin de chercher notre bien-être ailleurs. Nous n'avons pas besoin de retenir les expériences des sens, pas besoin de sortir du corps. C'est tout qui est derrière cette citation ci-dessus.

**Suite du texte dans le livre :**

**Les pratiquants en qui les perturbations différentes - comme l'avidité, le rejet - sont à peu près de force égale pourront adopter l'une ou l'autre des méditations présentées ci-dessus et choisir l'objet de méditation qui leur plaît.**

Si on remarque qu'une émotion est particulièrement forte en nous, c'est bien de choisir le type de méditation qui correspond à cette émotion et de travailler avec pour être moins débordée par elle. Si je suis colérique, je dois m'appliquer à dissiper cette colère. Si je suis plutôt quelqu'un avec beaucoup

de désirs, d'avidité, je dois particulièrement m'en occuper et faire cette méditation. Mais s'il n'y pas une forme qui domine vraiment, je regarde quelle méthode me convient particulièrement, me plaît - je peux en parler aussi avec un enseignant ou une enseignante - et je me consacre suffisamment longtemps à cette méthode en particulier pour qu'elle puisse porter ses fruits.

Citation de Shravakabhumi dans *les Terres des auditeurs* :

**Ceux dont l'esprit subit les perturbations, les obscurcissements émotionnels, en proportion égale s'efforceront de calmer l'esprit au moyen de la pratique qu'ils préfèrent, plutôt que de choisir les objets qui purifient les dispositions intérieures. C'est la même chose pour les gens qui ont très peu d'obscurcissement émotionnels ou mentaux.**<sup>46</sup>

Et si nous ne savons pas, et bien on commence là où nous voulons. Nous avons tous toutes les émotions. Nous pensons parfois qu'il y en a une ou quelques-unes que nous n'avons pas.

Un exemple classique, c'est la jalousie : "Non, je ne connais pas cela ! Non, non, non, moi je ne suis pas jaloux." C'est juste que nous n'avons pas encore eu l'occasion de voir que nous sommes jaloux. Nous n'avons pas encore été confrontés à ce niveau-là. Nous pensons peut-être avoir un problème d'orgueil, mais pas de jalousie. C'est embarrassant de dire qu'on est jaloux. Quand l'orgueilleux n'est plus reconnu et qu'il ne reçoit pas la reconnaissance dont il a besoin pour continuer à se sentir orgueilleux - si quelqu'un lui fait une queue de poisson, si quelqu'un lui prend ce avec quoi il s'est identifié, la reconnaissance, le poste, l'ami/e, etc. -, la jalousie arrive. Cela s'appelle alors rivalité ou concurrence. Tout cela, ce sont des formes de jalousie et d'envie.

Parfois, nous pensons : « Oui, moi j'aime les belles femmes, le vin ... ». Au niveau de la société, cela passe, c'est accepté. Mais dès que quelqu'un nous enlève ce que nous désirons, nous devenons coléreux. Nous ne sommes plus détendus. Cela bascule immédiatement. La femme que nous avons désirée, que nous voulions absolument avoir se comporte de façon qu'elle nous mette en colère, et là, d'un seul coup, c'est la dernière des dernières et nous demandons le divorce. Et le désir bascule dans l'aversion.

Il faut savoir que nous avons tous ces émotions, mais nous avons une bonne proportion d'ignorance au centre de nous, un manque de conscience et nous ne sommes protégés de rien. Ou pour le dire différemment : nous avons tous les expériences des six royaumes d'existence en nous. Dans le Bouddhisme, dans toutes les traditions, on dit que nous avons déjà eu beaucoup de renaissances différentes, dans tous les six domaines d'existence, des enfers jusque dans les royaumes des dieux. Cela a laissé des traces en nous, nous connaissons ces expériences. Nous portons les graines pour ces comportements et expériences en nous. Nous avons en nous la plus grande brute et le plus grand Bouddha en même temps. Et c'est bien de ne pas s'illusionner et de savoir que quand la méditation est vraiment ouverte et qu'elle n'est pas manipulatrice, elle va révéler tout cela, et nous n'avons pas besoin de nous cacher quoi que ce soit.

*Participant/e : jusqu'à présent, dans ta présentation, tu n'as pas trop évoqué comment gérer la jalousie et l'envie*

Nous n'en avons pas encore parlé parce que la présentation jusqu'à présent suit une présentation générale de l'Abhidharma qui ne considère pas l'envie et la jalousie comme des émotions centrales. Elles sont considérées comme des émotions secondaires. Envie et jalousie se composent d'avidité, d'agacement et de conscience voilée : ce sont des émotions secondaires dans le schéma classique de l'Abhidharma. Mais en revanche, on a parlé beaucoup des doutes et de vues erronées. Dans la présentation classique de l'Abhidharma, il s'agit des six kleśas de base et des six obstacles majeurs. Tu connais déjà les quatre premiers : le désir, l'aversion, l'orgueil et l'ignorance (le manque de conscience). Puis se rajoutent le doute et la défense des points de vue. Ce sont les deux obstacles à l'éveil qui sont la prolongation du manque de conscience. Ils sont l'expression de l'ignorance. Le chemin a été montré à partir de cette représentation, cependant, dans la formation de psychothérapie essentielle, je vous

---

<sup>46</sup> Rayons de Lune, p80

ai montré le schéma classique avec les cinq émotions, où on a laissé de côté les deux derniers et où la jalousie et l'envie ont été prises à la place. C'est une autre catégorisation des émotions.

### **4.3.3 Les contenus de méditation pour les débutants** <sup>47</sup>

Dans le paragraphe suivant, Dakpo Tashi Namgyal s'intéresse à la question : **quelles références de méditation, quels contenus de méditation sont adaptés pour les débutants ?**

#### **4.3.3.1 Méditation du souffle**

**Parmi les méthodes précédemment expliquées - références de méditation -, par lesquelles faut-il commencer ? Malgré l'habitude que nous avons peut-être avec d'autres méthodes, les pratiquants qui sont très occupés par les pensées discursives, devraient méditer sur les sensations du souffle.**

C'est un exercice passe partout. Je voudrais aussi vous demander à tous d'essayer cet ancrage avec la méditation sur le souffle, même si vous en avez déjà l'habitude. Si vous n'avez jamais fait cette pratique de méditation sur le souffle, vous pouvez construire là-dessus, je vous le recommande.

Le Bouddha a enseigné cette méditation personnellement et sous des conditions très particulières. C'est le seul enseignement du Bouddha qu'il avait annoncé un mois plus tôt. Vers la fin de sa vie, à la fin d'une saison de mousson, il a dit : « à la prochaine pleine lune, dans un mois » (je pense que c'est à Rājgīr, je ne sais plus), il a dit : « je vais donner un enseignement ». Il a invité tous les pratiquants qui étaient dans le nord de l'Inde, à des endroits différents, pour la retraite de la mousson. Les messagers ont été envoyés pour que tous puissent se réunir afin de recevoir personnellement cette instruction : Anapanasati Sutta, l'enseignement de la méditation qui développe la conscience sur l'inspiration et l'expiration. En fait, c'est la seule méditation guidée, structurée, donnée par le Bouddha. Il a guidé ses disciples à travers cette méditation sur le souffle en seize points pendant une nuit de pleine lune. Elle est d'une profondeur impressionnante et s'est maintenue dans toutes les traditions bouddhistes. Tout le monde la connaît. Je n'ai pas besoin de vous l'expliquer en détail maintenant parce qu'elle a été enseignée de façon détaillée, et aussi dans les cours d'été à Croizet. Il existe des transcriptions de tout cela en français et en allemand, et je vais l'enseigner en Slovaquie en anglais fin août. Dans tous les cas, il y a beaucoup de matière là-dessus, de documents, aussi sur internet par d'autres enseignants du Dharma. Je vous conseille de vous familiariser avec cela. Ce n'est pas juste la méditation sur le souffle. Cela la dépasse de loin.

Nous commençons par sentir le souffle, inspiration/expiration, puis nous ressentons tout le corps, comment il respire, toutes les formations du corps pendant que nous inspirons et expirons. Puis, pendant que nous inspirons et expirons, nous mettons l'attention sur les formations mentales, tout ce qui se passe dans l'esprit. Avec l'aide du souffle, nous y amenons le calme, nous réjouissons le corps et l'esprit avec cette attention.

Nous allons encore plus loin, nous explorons l'esprit lui-même, quel état d'esprit, comment est l'esprit quand nous inspirons et expirons ?

Et puis avec l'expiration, l'inspiration, nous commençons à examiner la nature de la non-solidité, l'impermanence, la nature processuelle de toutes les expériences, le non soi. Jusqu'à ce que, relié à l'inspir et l'expir, une détente complète s'installe et que nous puissions demeurer dans la non saisie.

C'est une pratique complète et apparemment, l'intention de Bouddha était de donner cette pratique à tous ses pratiquants en même temps, parce que cela réunit tout ce qu'il a enseigné jusque-là concernant la méditation et ce qu'il a initié. C'est une méditation guidée très simple. Il y a beaucoup d'audios aussi sur mon site où je guide cela. C'est également une recommandation de Dakpo Tashi

---

<sup>47</sup> Rayons de Lune, p80

Namgyal et d'autres enseignants, de méditer avec le souffle comme ancrage pour sortir du flot de pensées, d'ouvrir l'esprit et de le détendre.

#### 4.3.3.2 D'autres méditations pour les débutants

**En outre, il est nécessaire de commencer par poser son esprit sur un seul et même objet.**

Il n'est pas recommandé pour les débutants de changer constamment la référence, l'objet de méditation. C'est un peu comme si vous changiez constamment d'instrument de musique parce que vous aimez la musique. Tout cela, c'est musique, c'est la même méditation, mais avec chaque méthode différente, nous ouvrons d'autres espaces, et nous devons développer une certaine habileté avec ces différentes méthodes. C'est pour cela qu'il ne faut pas changer trop souvent.

Atisha écrit, dans *le Flambeau de la Voie de l'Éveil* :

**Stabilisez votre esprit dans la vertu** - dans ce qui est bénéfique - **sur l'objet de référence que vous avez choisi.**

Laissez reposer l'esprit dans la vertu, dans le bénéfique, c'est en fait la définition de la méditation. Nous laissons poser l'esprit sans distraction dans le bénéfique, dans la vertu, de façon que la connaissance de la nature de l'être puisse se faire. C'est ainsi qu'on pourrait définir la méditation.

Cela permet de voir clairement la différence avec une absorption d'un jeu d'ordinateur ou une autre activité qui nous absorbe totalement. Est-ce qu'un sportif médite quand il est complètement absorbé ? Est-ce que je médite quand j'écris un roman ou quand je lis un roman ? Pour moi, quand je lisais un livre, on pouvait me parler, je n'entendais rien, j'étais complètement absorbé. Mais pourtant, ce n'était pas de la méditation. Cela est lié au fait qu'il s'agissait certes d'une concentration, concentration très pointée sur un seul point, mais ce n'était pas bénéfique (bénéfique : dans le sens que cela ouvre et détend l'esprit), cela n'encourageait pas la clarté naturelle de l'esprit jusqu'à arriver à la compréhension de la nature de l'être et à la libération.

L'absorption peut être connue par n'importe qui s'intéressant de façon très précise à quelque chose. Mais pourtant, nous n'appelons pas cela la méditation. Il faut une concentration absolue si on veut faire un hold-up par exemple. Plus on conduit vite, plus il faut être concentré, plus il faut une concentration absolue. Quoiqu'on fasse avec beaucoup d'énergie, beaucoup d'attention, nous avons besoin de concentration jusqu'à ce qu'on soit dans l'absorption. Tout ce qui nous intéresse vraiment peut nous absorber complètement. Notre travail sur l'ordinateur nous absorbe complètement au point que nous ne remarquons même pas que nous avons soif, faim, que nous sommes dans une position de corps qui n'est pas forcément très bonne. C'est la même chose avec vos enfants quand ils sont dans leurs jeux d'ordinateur : complètement absorbés, rien à faire avec eux. Mais ce n'est pas une méditation, parce qu'elle n'est pas bénéfique, elle n'ouvre pas l'esprit, elle ne conduit pas à ce processus de connaissance dont nous avons besoin pour atteindre l'éveil. Il est important de savoir cela pour pouvoir faire la différence avec d'autres activités dans lesquelles nous sommes aussi sans distraction. Il ne faut pas croire qu'elles nous conduisent à l'éveil.

Les artistes qui sont pleinement absorbés dans la peinture, qui passent toutes les nuits à peindre, cela ne va pas les conduire à l'éveil pour autant. C'est un degré très élevé d'intérêt, mais c'est aussi un degré très élevé d'identification, de fascination qui est activé. Les processus dans lesquels cette identification ne se fait pas, ce peut être dans la nature, dans l'art (où il n'y a pas forcément de fascination et d'identification), à des moments où l'esprit s'ouvre vraiment et se libère de la saisie, ces processus contribuent à l'éveil. Ceux-là peuvent nous être utiles.

C'est pour cela qu'Atisha nous dit :

**Quand notre esprit repose dans la vertu, dans le bénéfique, nous pouvons prendre l'objet de méditation que nous voulons. L'important, c'est que notre esprit s'ouvre, s'élève, s'élargisse et se libère.**

Aryasura, un maître indouiste écrit :

**Pour stabiliser votre esprit, adoptez un seul objet de référence qui doit être stable parce que la multiplication des images mentales - des références - perturbe l'esprit - l'agite -, et l'empêche de se concentrer.**

C'est une petite indication venue de l'expérience que changer trop souvent d'objet de méditation a un effet plutôt agitant ou il est l'expression du fait que nous sommes agités, inquiets et que nous voulons toujours autre chose et passons d'une pensée à une autre. C'est le même processus que nous répétons chaque fois. Nous n'apprenons pas à nous stabiliser réellement et à faire face aux difficultés qui s'élèvent.

Tashi Namgyal écrit aussi :

**En début de pratique, aucun objet de référence spécifique n'est recommandé.**

Cela veut dire qu'il y a plusieurs possibilités.

### **Méditation dirigée**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "125 méditation dirigée.mp3"*

Trouvons une position du corps agréable, qui nous permette de rester détendus pendant un quart d'heure sans bouger.

Quelque part devant nous dans la pièce, nous trouvons un endroit sur lequel nous pouvons poser notre regard sans regarder quoi que ce soit de particulier.

Puis nous laissons venir à la conscience les mouvements de respiration....

Et nous commençons à orienter notre attention sur le ressenti, le vécu de ces perceptions....

D'abord nous nous autorisons de prendre quelques respirations profondes qui nous font du bien, puis nous remarquons que les inspirations se font moins amples, que l'inspiration et l'expiration s'équilibrent d'elles-mêmes.

*Silence*

En inspirant, nous remarquons tout simplement comment c'est d'inspirer ; et dans l'expiration nous remarquons comment c'est d'expirer, là, maintenant.

*Silence*

En étant relié avec l'inspiration et l'expiration, nous ressentons comment tout le corps participe à cette respiration....

*Silence*

Quand nous inspirons, nous remarquons aussi beaucoup d'autres sensations, et quand nous expirons, nous remarquons tout ce qui se passe dans le corps...

*Silence*

Nous inspirons et nous expirons et nous remarquons les formations physiques et nous utilisons les supports de la méditation sur le souffle, pour percevoir tout sans saisir, tout détendu ...

*Silence*

À ce sujet, le Bouddha dit : « Dans une inspiration, nous calmons les formations corporelles et en expirant, nous calmons les formations corporelles ». Le calme se met en place grâce à la détente, l'acceptation de la non-saisie de tout ce que nous percevons....

*Silence*

Tout en étant très détendu, nous avons conscience des perceptions de la respiration, tellement détendus que cela en a un effet bienfaisant sur le corps et un effet bienfaisant sur l'esprit ....

*Silence*



Inspiration, expiration. Et nous percevons en même temps tout ce qui se passe dans l'esprit. Voir, entendre... et nous restons reliés en même temps à l'inspiration et l'expiration...

*Silence*

Nous ouvrons tous nos sens, et en même temps, nous laissons notre attention chevaucher le souffle.

*Silence*

Nous restons parfaitement détendus malgré toutes les perceptions, toutes les formations mentales que nous percevons....

Tout en continuant à inspirer et à expirer en toute conscience, les formations mentales se calment.

*Silence*

Ce sont les premières étapes qui permettent de cultiver la vigilance en lien avec la respiration.

Dans le livre « Psychologie Bouddhiste », qui porte malheureusement ce titre alors que nous décrivons le travail de notre Institut comme "Psychothérapie essentielle", il est décrit dans un chapitre le développement de la conscience avec l'Anapanasati Sutta. Vous pouvez relire comment cela se passe. Cela peut vous servir d'instruction. En tout cas, il est écrit pour que l'on puisse s'en servir à la maison<sup>48</sup>

### **Instruction**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "126 instruction.mp3"*

Maintenant, c'est la souplesse de l'esprit qui est demandée. Cela se montre dans la capacité de s'adapter rapidement.

*Bodhibhadra nous dit :*

**Il y a deux formes de calme mental. Celle qui s'obtient en regardant l'intérieur, et celle qui s'obtient en regardant vers l'extérieur. Regarder vers l'intérieur veut dire s'orienter, se tourner vers les perceptions sensorielles et tout ce qui est lié au corps.**<sup>49</sup>

C'est ce qu'on appelle intérieur. Vous avez remarqué, nous étions dans le calme mental, relié aux perceptions de la respiration, c'est l'intérieur. En même temps, nous avons fait venir à la conscience d'autres sensations. Puis nous avons regardé un peu à l'intérieur ce qu'il y avait comme formations mentales, et cela a calmé notre esprit.

**Traditionnellement, il y a trois façons de méditer sur le corps. Nous pouvons le méditer comme divinité, comme Bouddha,**

Nous pouvons nous détacher de la représentation habituelle de qui nous pensons être et de l'intérieur, ressentir avec la conscience comment c'est d'être un Bouddha, de méditer le corps comme un corps de lumière : Tara, ou Tchenrézi....

**Nous pouvons aussi le méditer sous sa forme normale, et là, cela peut être bien de le méditer comme un squelette, ou une forme en décomposition, ou des choses comme cela.** On peut changer juste un peu la perspective. Les deux dissipent l'attachement au corps habituel.

**Puis il y a une forme très spéciale, qui est pratiquée rarement. On peut méditer le corps comme symbole.** Dans la citation, on dit, **on peut le méditer comme un khaṭvāṅga**, c'est le trident que tient par exemple Vajrayogini dans son coude gauche. Et de façon symbolique, c'est son partenaire, Chakrasamvara. En d'autres termes, nous pouvons nous méditer comme lotus par exemple. Cela revient au même. Nous pourrions nous méditer comme une fleur qui s'épanouit, ou comme un arbre, comme un brin d'herbe, ou comme une pierre. Bien sûr, c'est moins intéressant que de se méditer comme un khaṭvāṅga, parce que les trois pointes du khaṭvāṅga représentent les trois portes de la perception, etc. Les trois têtes au-dessus, ce sont les trois kāyas, les dimensions de l'éveil. C'est donc plus intéressant de se méditer comme un khaṭvāṅga. Mais ce dont il d'agit ici, c'est qu'on peut se

---

<sup>48</sup> Traduction française du livre en cours

<sup>49</sup> Rayons de Lune, p81

distancer de la forme corporelle pour méditer le corps de façon symbolique. Cela fonctionne bien. On peut le méditer comme une sphère de lumière, ou comme une goutte d'eau, ou comme du feu. Il y a toutes ces possibilités. Et cela a vraiment un effet en nous. Cela change notre perception du vécu, de l'expérience.

**Il y a cinq autres formes de méditation qui dirigent l'esprit sur ce qui est lié au corps :**

- **La respiration.**
- **La visualisation d'un symbole minuscule**, par exemple une petite syllabe germe (dans la méditation tantrique) qui rayonne de lumière. Et grâce à sa communication entre les Bouddhas et les êtres vivants, cette syllabe germe, elle fait naître la forme d'un Bouddha dont nous prenons la forme.
- **On peut aussi visualiser le corps** (comme une petite sphère de lumière), **comme une goutte de lumière**. Comme quelque chose qui vibre avec la bodhicitta.
- **On peut aussi le méditer comme source de beaucoup de rayons de lumière, comme le soleil.** Cela remonte au Bouddha, qui a enseigné la méditation de mettā, où émane de la lumière d'amour, compassion, joie et équanimité dans toutes les directions, etc. On fait cela comme si notre corps était un soleil.
- **Ainsi, on peut rayonner la joie et le bonheur.**

**Enfin, poser l'attention sur l'extérieur, peut être fait de deux façons différentes : simple ou spéciale. La façon simple de diriger l'attention sur l'extérieur, c'est par exemple de regarder quelque chose à l'extérieur.**

Par exemple, prendre des objets visuels, des sons, des objets qui sont perceptibles à l'extérieur. Nous pouvons visualiser quelque chose à l'extérieur de notre corps. Par exemple, le Bouddha est assis devant nous.

**Une autre façon est de regarder la syllabe germe**

Syllabe germe que nous avons visualisée dans le corps ou comme corps, nous pouvons maintenant la visualiser devant nous et entrer en contact avec elle.

**Il y a aussi la possibilité de se concentrer sur une pierre ou un petit morceau de bois, une sphère de lumière, tout ce qui permet de fixer l'esprit. Et certains enseignants de méditation ne savent même pas combien de possibilités il y a pour fixer l'esprit, pour méditer. En fait, le nombre de possibilités est illimité. On peut prendre presque tout dans l'univers comme un objet de méditation. La plupart des traités de méditation graduelle recommandent, pour le chemin des bodhisattvas, de se concentrer sur la représentation physique de l'Ainsi-Allé - c'est-à-dire du Bouddha - devant nous. C'est-à-dire que nous travaillons en présence du Bouddha, nous prenons le Bouddha lui-même comme visualisation et le mettons en face de nous de façon à avoir vraiment l'impression d'être en présence du Bouddha historique. C'est une méthode excellente qui a une très vaste portée, qui permet de produire des mérites dans notre esprit, qui réunit les accumulations, et qui purifie les voiles.<sup>50</sup>**

Cette visualisation du Bouddha devant nous et celle du souffle, c'étaient les deux méditations préférées de Guendune Rinpoché. Ce sont celles qu'il a enseignées le plus souvent. C'est pour cela que je les ai mises dans le livre de Guendune Rinpoché « les instructions du cœur ». Dans ce livre de Guendune Rinpoché, vous trouverez les deux méditations avec le Bouddha bien décrites, suffisamment pour pouvoir les pratiquer à la maison. L'avantage, c'est que cela peut nous amener à une expérience suffisamment intense pour que nous ayons l'impression d'avoir rencontré le Bouddha pour de vrai. Nous pouvons quasiment l'entendre comme s'il nous parlait et nous enseignait le Dharma. Nous pouvons développer une profonde dévotion et nous laisser inspirer par les qualités du Bouddha, ce qui est un prérequis important pour se visualiser soi-même comme un Bouddha. Il faut d'abord avoir cette inspiration de ce que représente Bouddha, la Bouddhité, l'éveil, le Bouddha historique ou Tara ou

---

<sup>50</sup> Rayons de Lune, p81

quelqu'un à l'extérieur de nous qui nous inspire et ensuite nous transférons cela à l'intérieur. Comme si le Bouddha nous disait : « Tu es exactement comme moi ». C'est ce qu'il a dit à chacun qui venait le voir. Chacun de ses élèves a été encouragé à développer le même éveil que lui. Il a dit que chacun avait la même capacité d'atteindre l'éveil. C'est comme la transmission de la confiance dans notre propre nature de l'éveil, dans le Bouddha, dans les qualités d'éveil. Et puis après : Ah ! Moi aussi, moi aussi ! - je m'engage - et je me vis moi-même comme Bouddha, comme le Bouddha que j'ai vu à l'extérieur.

Dans le *Samadhi Raja Sutra*, dans le Sutra du Roi des recueils :

**Avec son sublime corps doré, parfaite est la beauté du Protecteur du Monde (c'est-à-dire du Bouddha). Le Bouddha place son esprit sur cette référence, c'est-à-dire cette représentation, et entre ainsi en stabilité méditative.**

Cela aussi, c'est une méditation que j'ai faite pendant des semaines, pendant toute la journée, et qui se poursuit après dans la pratique du Guru Yoga, la pratique des Yidam. C'est une possibilité très puissante pour entrer en résonance avec les qualités de l'éveil. Dans toutes les méditations dans lesquelles on utilise la représentation, la force de la pratique dépend si nous nous engageons totalement. Qui visualise le Bouddha et se dit sans arrêt : « ne te fait pas d'illusions, il n'est pas là ! » n'aura pas le bénéfice complet. Si nous pensons à lui, il est là. Même les personnes autour de nous dans la pièce ne sont là que si nous les percevons. Les personnes que nous ne percevons pas ne sont pas là, bien qu'elles soient présentes. Nous voyons quelqu'un que nous n'avions pas vu depuis le début du stage, c'est comme si cette personne était nouvelle. Elle n'était pas présente dans notre conscience. Ce que nous percevons vraiment, c'est juste ce qui est présent dans notre esprit. Et nous utilisons ce processus de la visualisation. Nous nous disons : « Ok, je n'ai pas besoin d'un soutien extérieur, je peux laisser venir de l'intérieur, comme si j'avais rencontré le Bouddha ». Et cela a vraiment un effet. Cela devient réel, sans avoir besoin d'avoir une substance, avec de grands effets. Cela est très efficace, mais dépend si nous comprenons que c'est le même processus que si nous percevions le Bouddha de l'extérieur. Ce serait aussi quelque chose dont nous ferions l'expérience dans notre propre esprit.

*Kamalashila* écrit dans le troisième volume des *Étapes de la méditation* :

**Pour commencer, le yogi pratiquera le calme mental en plaçant son esprit sur le corps sublime de l'Ainsi-Allé (du Tathagata, c'est-à-dire du Bouddha) tel qu'il l'a vu ou entendu.**

**Nous stabilisons l'esprit agité pour atteindre des états d'absorption méditative, en l'orientant sur un seul objet, une seule référence que nous maintenons aussi longtemps, jusqu'à ce que nous ressentions l'effet du calme mental. Quand nous connaissons ce processus pour calmer l'esprit avec une référence de méditation, nous pouvons aussi travailler avec d'autres objets.**<sup>51</sup>

Dans le premier volume des *Étapes de la méditation*, *Kamalashila* écrit :

**C'est seulement lorsque les pratiquants maîtrisent ou ont dompté un peu leur activité mentale, qu'ils peuvent continuer à s'occuper des autres éléments et des références de la méditation, comme les skandhas (les agrégats, les éléments), etc.**

Nous commençons donc avec quelque chose de facile. Et pourquoi ne pas prendre la respiration ou un objet extérieur ? Par exemple, pour apprendre la visualisation avec le Bouddha, on peut méditer d'abord sur une statue ou une image, et le laisser venir de manière de plus en plus présente, réelle, de façon à méditer aussi les qualités qui sont perceptibles dans la statue. Et puis nous fermons les yeux, et continuons le processus avec la visualisation depuis l'intérieur.

Ainsi nous pouvons nous aider par un objet extérieur afin de développer la visualisation intérieure. Nous pouvons ouvrir les yeux parfois, si nous oublions quel est l'aspect du support, ou si nous avons besoin de nous orienter, mais finalement, il s'agit de sortir de l'aspect trop statique des supports extérieurs, que ce soient les photos, les thankas, les statues, car tout cela est très fixé, sans mouvement, pas vivant. Il s'agit dans la visualisation de rendre tout cela très vivant.

---

<sup>51</sup> Rayons de Lune, p82

#### 4.3.3.3 Maintenir l'attention pendant la méditation

Il y a encore un petit paragraphe sur **le rôle de l'attention, de la capacité de la présence continue** : le fait de maintenir l'attention dans le processus de la méditation – *shes shin* en tibétain et *Samprajna* en sanscrit.

Vous vous rappelez sati, cette capacité fondamentale à se rappeler. Cela permet de calmer l'esprit et de l'orienter sur le support, sur notre référence. Et puis, il y a cette capacité supplémentaire Samprajna, qui aide à rester dessus et qui remarque quand nous tombons dans la tentation de dévier. Normalement, les deux fonctions sont réunies dans la vigilance, mais en fait, ce sont deux facteurs mentaux différents.

Tashi Namgyal écrit :

**Pour atteindre l'état d'absorption méditative, il est très important de préserver la référence de façon stable, pour savoir avec certitude ce que sont l'attention, la vigilance (sati), ce qu'est la faculté de maintenir l'esprit stable, et ce que sont la somnolence et l'agitation mentale que nous avons précédemment expliquées. Et une fois que nous pouvons bien faire la différence entre tout cela, à ce moment-là, ainsi, nous pouvons garder la pleine conscience sans distraction, sans que l'esprit soit distrait et qu'il se détourne. Ce que nous appelons ici vigilance, c'est la capacité qui remarque que l'esprit pourrait s'écarter de son objet.**

Si nous revenons vers ce petit garçon qui doit aller chercher du pain, et qui, sur le chemin vers la boulangerie, passe devant la maison de son ami. Là, il remarque l'impulsion de vouloir sonner et de voir si l'ami est libre, mais avant de sonner, il se rend compte : « non, tu dois aller chercher le pain ». C'est cette capacité-là qui, lorsque l'impulsion le pousse dans une autre direction, ramène l'esprit. Par exemple, dans la méditation sur le souffle, nous remarquons la tentation de passer à autre chose. Et avant même d'être vraiment distrait, nous restons, gardons l'esprit sur la respiration par exemple. Cette capacité accompagne l'action (la méditation, mais aussi chaque autre action) et surveille que nous restons concentrés pendant l'action.

Dans *Le commentaire de l'Ornement des sùtras*, il est dit :

**Concentrez-vous avec attention et vigilance. La pleine conscience (sati) empêche l'esprit de s'écarter de son objet et la vigilance observe s'il en dévie.**

**Ce qu'illustre l'analogie suivante : l'esprit est comparable à un éléphant sauvage. Il faut l'attacher avec la corde de l'attention (de la pleine conscience) au poteau de l'objet de référence (de la référence de la méditation) et s'il s'éloigne (l'éléphant), le croc de la vigilance est là pour le ramener.** La pleine conscience l'oriente toujours sur son objet et la vigilance remarque les moments où il voudrait s'échapper et le ramène.

Dans le texte de Madhyamakahrdaya, *L'Essence de la Voie médiane*, il est écrit :

**Quand l'éléphant de notre esprit cherche à s'enfuir, il faut l'attacher de manière sûre au poteau stable de l'objet de référence avec la corde de la pleine conscience et le maîtriser avec le croc de la sagesse suprême.**

**Mais attention, l'effort excessif avec trop de discipline crée l'agitation mentale, le relâchement exagéré démotive l'esprit et crée la somnolence. Pour atteindre une absorption méditative sans défaut, il faut trouver l'équilibre entre l'effort et le relâchement, puis le maintenir.**

Candragomin déclare :

**L'effort excessif est source d'agitation mentale. Le relâchement engendre la torpeur (ou l'opacité mentale). Il est difficile de trouver l'équilibre juste entre les deux : à quoi bon s'en irriter ?**

Ce qu'on peut également lire dans *Desanasatava, Éloge de la confession* :

**L'effort pour se concentrer est source d'agitation mentale. Le relâchement (la détente) engendre la torpeur, nous amène dans l'opacité mentale. Il est bien difficile de trouver un juste milieu. Il ne sert à rien de s'en irriter.**<sup>52</sup>

Cela ne sert à rien de s'énervier. C'est une entreprise assez difficile. Nous nous détendons, mais vu que la détente est toujours associée chez nous au fait de s'endormir, là, nous nous endormons. Quand nous faisons un effort, il est toujours lié à la volonté et cela agite notre esprit. Comment est-ce que je peux me détendre dans un effort aussi détendu ? Guendune Rinpoché disait : « Ne désespérez pas ! Il faut arriver à être dans un état sans effort à travers l'effort ». C'est intéressant. Nous avons besoin d'un certain effort. Si nous laissons juste les choses se faire, nous n'allons pas avancer dans la méditation. Avec le temps, notre éléphant mental va être de plus en plus détendu et il aura besoin de moins en moins d'effort.

Au Népal, j'ai monté un éléphant. Et là, il y avait besoin de très peu d'effort. Le cornac avait juste le pied nu derrière l'oreille de l'éléphant. Et il lui disait juste un peu avec le pied : là, à droite, à gauche, devant, etc. C'est la même chose avec notre esprit. Il y a besoin d'un effort minimal. Et voir quel est l'effort minimum, dans chaque situation, c'est à découvrir à nouveau continuellement. Il y a l'effort minimal, vraiment juste ce qui est nécessaire. Et nous ne savons pas vraiment de quoi il y a besoin. Parfois, l'effort minimal, c'est déjà très intense.

Pour vous donner un exemple de ces efforts, imaginez que vous avez été accro, comme quelqu'un qui était alcoolique, héroïnomane. Quand il a cette sensation de vouloir aller chercher la bouteille, ou de chercher un dealer, etc., l'effort minimum, c'est un effort énorme pour lui, pour ne pas faire cela, pour ne pas se laisser distraire, emporter. Il a besoin de toute sa volonté pour résister. Il fait bien d'utiliser cet effort maximal-minimal.

Et il y a des moments, dans la méditation, où nous devons pratiquer de façon très intensive, par exemple, si nous voulons sortir d'une colère très forte. Là, il faut parfois une orientation très intense sur ce qui nous fait du bien, une respiration profonde (oui nous restons avec la respiration) encore une respiration profonde forte, je sais de quoi je parle ! C'était très facile de me mettre en colère et pendant ma période de Vipassana, c'est le moyen que j'ai appris pour "rester auprès de moi" et ne pas me mettre en colère en présence de mon père qui appuyait sur mes boutons déclencheurs. J'avais besoin d'un effort maximal pour rester détendu. Et d'autres fois, il n'y avait pas besoin de cet effort et cela aurait été complètement contreproductif de méditer comme cela. Nous devons trouver quel effort donne l'effet souhaité. Quand nous connaissons bien notre esprit, nous savons que d'habitude nous avons besoin de très peu d'effort, parfois, un petit peu plus, et parfois beaucoup plus. Cela exige une bonne connaissance de soi.

Dans le livre Psychologie bouddhiste, qui présente le travail de notre institut de psychothérapie essentielle, il y a un chapitre sur le développement de la conscience grâce à l'Anapanasati Sutta. Le livre sera traduit en français dès que possible. Les français doivent attendre encore un petit peu, mais cela va venir, on y travaille. Il y a deux chapitres qui ont été traduits. Deux pages sur six cents ! ! !

*Méditation du soir - Johann - J7*

*Méditation du soir - Heiko - J7*

---

**Jour 8**

*Méditation du matin - Heiko – J8*

---

**Instructions**

---

<sup>52</sup> Rayons de Lune, p83

#### 4.3.4 Méthodes qui permettent d'atteindre le calme mental<sup>53</sup>

Dans notre prochain paragraphe, il s'agit des méthodes grâce auxquelles nous pouvons réaliser le calme mental. D'abord il y a huit manières de pratiquer ces activités, appelées aussi les huit activités.

##### 4.3.4.1 Les huit activités

Cette liste vient d'Asanga, dans le texte *La distinction du milieu et des extrêmes*

**L'esprit devient calme et flexible et réalise tous les bienfaits quand nous écartons les cinq erreurs et que nous appliquons les huit formations, activités.**

**Les cinq défauts sont la paresse, l'oubli des instructions, la somnolence, l'agitation, le non-engagement et l'engagement trop zélé.**

**Les huit activités qui nous permettent de modeler notre méditation sont :**

1. Poser l'esprit, c'est la cause.
2. Y demeurer longtemps, c'est le fruit.
3. Ne pas oublier la référence,
4. Détecter la somnolence et
5. L'agitation,
6. Abandonner la somnolence et l'agitation
7. S'engager véritablement, et
8. Rester naturellement dans le calme.

**Nous avons déjà vu les cinq défauts et les huit activités, et pourtant, la question se pose toujours : comment parvenons-nous à la stabilité méditative ? En éliminant les cinq erreurs, les cinq défauts.**

**Si, d'emblée, les trois formes de paresse qui incitent à apprécier ce qui n'est pas favorable nous détournent de la méditation, nous devons prendre conscience des bienfaits que procure l'absorption méditative et cultiver les trois types de confiance car cela oriente l'esprit vers l'absorption. On cultivera de surcroît une aspiration puissante et une ferme détermination. Percevant les défauts de la paresse et les qualités de l'absorption méditative, on s'appliquera avec une grande énergie à éliminer la première et à cultiver la seconde. Si, lorsque surviennent la fatigue et la lassitude, on assume ces souffrances avec joie, on acquerra progressivement une parfaite souplesse physique et mentale.**

La paresse a trois formes : **la paresse indifférente**, où il nous est égal de méditer, pratiquer ou non, **la paresse défaitiste** où nous pensons ne pas être capable de pratiquer et **la paresse inférieure** : s'occuper d'autre chose, même commettre des actions non-vertueuses par intérêt de profit et ne jamais trouver l'énergie pour les actions vertueuses, pour ce qui nous ferait vraiment du bien. Finalement, la paresse ne permet pas de trouver la joie de méditer, de nous exercer parce que nous manquons d'enthousiasme. Nos penchants nous entraînent plutôt à trouver plaisant ce qui ne nous fait pas du bien et nous détourne de la méditation. Afin de sortir de là, il est important que nous prenions conscience des bienfaits, de l'utilité de la pratique de l'absorption méditative. Nous n'avons pas besoin de nous convaincre, nous pouvons nous baser sur les expériences que nous avons déjà faites. Il y a quelques expériences qui nous montrent que cela nous fait du bien. Nous ne devrions pas oublier cela.

**Nous ferions bien de cultiver les trois sortes de confiance.**

Je les ai déjà mentionnées brièvement. Il y a **la confiance inspirante**, c'est celle qui est là quand nous rencontrons le Dharma, les enseignants, nous sommes inspirés par leurs qualités, par ce qu'ils

---

<sup>53</sup> Rayons de Lune, p83

transmettent. Cela crée **la confiance incitative**, où nous nous disons : je voudrais bien incorporer cela. Nous n'osions pas penser ainsi, mais Guendune Rinpoché parlait ainsi avec nous : "oui, vous devriez souhaiter devenir comme moi, et même mieux que moi". Il parlait ainsi et nous encourageait dans notre vision interne de ne pas limiter ce qui est possible. Au début, nous ne nous autorisons pas à penser grand, nous ne nous faisons pas confiance. Cette confiance incitative veut dire : oui, si la bouddhité est possible, pourquoi pas ? Et puis, il y a **la confiance d'engagement** qui mène à la certitude, à l'expérience claire où, grâce à la pratique du Dharma, nous connaissons de plus en plus de domaines avec assurance, nous connaissons notre propre esprit, nous comprenons le Dharma et n'avons plus de doute. C'est ce que nous appelons la certitude et cela n'a rien à voir avec la foi ! C'est le contraire de la foi. Nous n'avons plus besoin de croire, nous le savons par notre propre expérience.

C'est le chemin pour sortir de cette torpeur, de cette lourdeur, où nous sommes toujours freinés, où nous nous empêchons, où nous ne prenons pas le temps. Nous pouvons passer par la joie, mettre la joie au centre de la pratique et nous nous dirigeons en confiance, avec une orientation claire, inspirée et avançons à partir des expériences déjà faites, surtout sans les oublier.

**Et ce faisant, nous développons une orientation intérieure puissante, avec une grande résolution, détermination. Avec grande énergie, nous nous consacrons à la méditation et l'absorption, en reconnaissant les inconvénients de la paresse et en reconnaissant les qualités de la pratique méditative. Nous nous débarrassons des obstacles et cultivons les qualités. Si pendant la pratique nous en arrivons à être fatigués, qu'il nous manque parfois la motivation, nous acceptons cette difficulté avec joie et avec le temps, nous devenons de plus en plus flexibles.**

Nous pourrions observer progressivement cette souplesse physique et mentale parce que nous réussissons à ne plus nous laisser bloquer par les blocages, nous allons avec la joie, la confiance et cela rend l'esprit plus souple.

Vous pouvez savoir si vous faites des progrès si, dans les situations où avant vous étiez bloqués, vous devenez plus souples. Il faut comparer des choses comparables, bien sûr, des choses identiques. On ne peut pas dire de façon globale, je suis plus souple. Cela peut être vrai parfois, mais je devrais regarder là précisément où mon partenaire appuie sur les boutons. Est-ce que j'ai plus de marge de manœuvre, est-ce qu'il y a plus de souplesse ? Ou quand il y a un problème au travail, un classique : quand les personnes ne font pas ce que je leur ai demandé. Qu'est ce qui se passe en moi ? Dans les situations qui étaient difficiles pour moi avant, est-ce qu'il y a des progrès ? Est-ce que je suis toujours aussi pris dans les ambitions et dans la paresse, dans ces hauts et ces bas, parfois hautement motivé, parfois complètement découragé ? Ou est-ce qu'il y a peut-être quelque chose de plus continu où je ne suis pas juste emporté comme une feuille dans le vent par mes humeurs ? C'est ainsi que nous pouvons évaluer notre pratique.

Pour moi, après des années de pratique, le mètre étalon, c'était le contact avec mes parents. Pendant les trois ans de ma première retraite, je n'ai pas vu mes parents. Ensuite, je les ai revus et à nouveau pendant trois ans, je ne les ai pas revus. Et après, je les voyais régulièrement, mais pas trop longtemps parce que sinon, à chaque fois, il y avait des disputes. Au début, c'était juste une journée. Pendant très longtemps, je ne pouvais pas tenir plus de trois jours. Il y avait trop de risques. Avec ce challenge, j'observais très bien si j'avais fait des progrès dans la pratique. Ce sont des personnes pour qui je ne suis pas le lama, je suis juste le fils - et avec mes frères aussi -, je ne suis rien de spécial. Ils me connaissent très bien, et là, on peut faire ce qu'on veut, j'étais juste Tilmann ! Je voyais bien les petits progrès et les grands progrès que j'avais pu faire, c'était le vrai test, le test ultime.

**Lorsque pendant la méditation, avec un tel point de référence, nous sommes distraits et oublions les instructions, nous renforçons Sati, cette capacité de revenir, de rester sur ce que nous avons décidé. Et nous nous concentrons sur ce qui est notre véritable contenu de méditation.**

Nous intervenons pour diriger le focus sur le contenu de la méditation. C'est notre tâche de nous ramener vers ce qui est important dans la méditation. Ceci est la tâche du pilote intérieur.

**Si nous sentons la somnolence, l'agitation, ou le risque qu'elle puisse s'élever, nous renforçons la vigilance, cette attention claire.**

Si je me rends compte que je suis juste sur le point de glisser : je décide de rester là, avant de devenir distrait. Je pense que vous connaissez déjà cela. Quand la somnolence ou la distraction se pointent, je me rends compte qu'il vaudrait mieux que je me lève et continue à méditer debout ou que je devrais m'asseoir. Quand je me rends compte que le radar intérieur cherche une distraction, je me dis : je me détends, je reste centré, je reste présent. C'est de cette capacité dont il s'agit.

**Nous utilisons soit la détente ou l'effort. Mais si nous faisons trop d'efforts lorsque nous voulons dissoudre la somnolence ou la dispersion, nous le corrigeons immédiatement et adoptons une attitude plus équilibrée, sans chercher à atteindre trop intensément des buts.**

Nous nous ouvrons à ce qui est, cela a toujours un effet stabilisant. Autant la torpeur que l'agitation peuvent s'équilibrer avec une attitude vive et équilibrée. Nous verrons qu'un intérêt équilibré, tout le contraire de l'indifférence, c'est un intérêt qui est détendu et c'est la meilleure façon de méditer : avec un intérêt détendu.

**Quand nous remarquons que l'esprit commence à se poser plus calmement, nous faisons de moins en moins d'efforts et devenons plus habiles à ne pas perturber ces états calmes de l'esprit. Cette façon de méditer est bien expliquée dans la plupart des textes sur les étapes de la méditation.**

#### **4.3.4.2 La pratique des 9 stades du placement de l'esprit<sup>54</sup>**

Et maintenant, nous arrivons au sujet principal : comment pratiquer les neufs stades qui permettent de placer l'esprit, les neufs niveaux du calme mental. Certains d'entre vous les connaissent de *l'Océan du sens ultime* du neuvième Karmapa. (NdT : l'autre livre du Mahamudra que Tilmann enseigne depuis des années.)

##### **4.3.4.2.1 Le placement de l'esprit**

**La première étape : le placement de l'esprit.**

Il est dit dans le *Mahayana Sutralamkara* :

**La première étape est le placement de l'esprit. Nous le laissons demeurer continuellement dans la non-distraction. Ce placement consiste à se concentrer sur l'image, le contenu de la méditation, et en faisant cela, nous évitons absolument que l'esprit suive d'autres pensées, quelles qu'elles soient.**

Nous donnons une direction claire. C'est comme quand on fait du cheval. Nous disons au cheval : c'est dans cette direction. Nous faisons tout pour qu'il prenne vraiment ce chemin. C'est le seul but. Il ne s'agit plus de brouter l'herbe, nous ne restons pas non plus au bord de la route... Maintenant, c'est dans cette direction que nous allons !

##### **4.3.4.2.2 Le placement continu**

**La deuxième étape : le placement continu**

**Nous maintenons ce placement de l'esprit, c'est la deuxième étape, sans céder à la distraction.**

C'est un peu moins fatigant qu'au début. Nous sommes déjà dedans et nous n'avons qu'à continuer. C'est le début qui demande normalement le plus d'efforts. Mais ceux qui sont déjà montés à cheval, et en particulier, au printemps, quand l'herbe est vraiment fraîche, savent avec quelle énergie les chevaux voudraient sortir du chemin pour aller chercher de l'herbe. Il s'agit vraiment d'avoir une orientation très claire pour les maintenir sur le bon cap.

Nous sommes comme cela aussi. Nous avons des pensées très attirantes au bord du chemin et des perceptions sensorielles très attirantes. Et nous sommes comme un cheval au printemps à la première sortie, un peu difficile à contrôler. Il faut un certain effort quand même. Et surtout, il faut être très clair sur ce que nous voulons.

---

<sup>54</sup> Rayons de Lune, p84



**Après avoir dans un premier temps placé l'esprit sur l'objet de concentration, sur la référence, nous veillons à l'y maintenir en le protégeant de toute distraction.**

#### 4.3.4.2.3 Le placement répétitif

##### **La troisième étape : le placement répétitif**

**À propos du troisième stade qu'on appelle le remplacement, c'est un placement répété : dès que nous remarquons, reconnaissons une distraction, nous remplaçons notre esprit à nouveau. Détectant immédiatement les distractions et l'oubli, nous ravivons la concentration et nous redirigeons de nouveau l'esprit sur sa référence, sur son objet.**

Et pour nous, c'est vraiment comme quand on fait du cheval. Quand nous empêchons notre cheval trois, quatre, cinq fois de s'échapper, au bout d'un moment, il sait. Et puis il n'essayera plus. Mais si nous le laissons faire à chaque fois, il va continuer à s'échapper. C'est exactement la même chose avec notre esprit. Il sera plus facile de maintenir la direction quand nous sommes plus énergiques au début et que nous donnons une direction claire. Dans ce cas, juste une correction légère suffira, il suffira juste de confirmer : oui, c'est cela. Progressivement, notre esprit se met dans cette activité que nous appelons la méditation.

Ce n'est pas forcément une méditation sur un objet, cela peut être la pratique de Tonglen (l'échange d'amour et de compassion avec quelqu'un que nous imaginons devant nous). Cela peut être tout ce qui est possible, tout ce qui a déjà été évoqué, quel que soit le contenu. Cela peut être la méditation de Vajrasattva (pratique de purification où nous faisons ce travail intérieur, d'amener de l'ombre à la lumière, d'amener tout ce que nous avons fait de nocif et de le confesser). Cela demande un esprit non distrait. Si nous sommes toujours ailleurs, cette pratique ne développe aucune force. Cela s'applique donc quelle que soit la forme de la pratique. Et à ce moment-là, nous remarquons que par exemple, nous avons fait une pratique de Vajrasattva, ou quelle qu'elle soit, pendant toute une heure, comme si nous avions fait une longue promenade. Et nous sommes restés centrés tout le temps. C'est une expérience profonde de la pratique. Nous sommes restés centrés pendant une heure sur cette pratique.

#### 4.3.4.2.4 Le placement soutenu

##### **La quatrième étape : le placement soutenu**

**Les pratiquants avisés recueillent leur attention et expérimentent une stabilité méditative à des niveaux de plus en plus profonds. Pour cela, nous devons détacher notre esprit des distractions possibles et devons le placer de plus en plus subtilement.**

Ici, commence le voyage intérieur, le vécu que nous savourons de mieux en mieux. Les distractions les plus grossières s'arrêtent, et nous découvrons toutes les petites nuances de la méditation qui s'ouvrent à ce moment-là. Si nous développons de la joie, là, automatiquement la méditation s'approfondit et nous commençons à la savourer. Notre esprit se calme de plus en plus. Nous pouvons faire le parallèle avec l'équitation. Le cheval apprécie d'être guidé ainsi. Il se détend, n'est plus distrait, son attention est centrée. Cela lui permet de développer une confiance plus approfondie. Nous découvrons des aspects plus fins, plus subtils du calme mental. Cela devient plus évident, la joie et le plaisir de ce calme mental s'intensifient et nous stabilisent.

#### 4.3.4.2.5 La maîtrise

##### **La cinquième étape : la maîtrise**

**Cela nous conduit au cinquième stade que nous appelons la maîtrise ou le fait de dompter. L'esprit est dompté par la joie. C'est la joie qui oriente l'esprit de façon toujours plus claire.**

Nous ressentons vraiment de la joie à faire ce que nous faisons, ce n'est plus un effort.

**Les qualités de l'absorption méditative sont de plus en plus évidentes grâce à cette pratique pleine d'énergie.**

Et dans l'*ornement des sutras*, il est dit :

**Puisque nous percevons les propriétés vertueuses de l'absorption méditative, l'esprit entrera toujours de plus en plus profondément dans l'absorption méditative.**

En ce qui concerne cet arc de l'effort, nous avons dépassé le point le plus élevé. Au début, nous avons besoin de faire un effort, nous devons rentrer dans cette pratique méditative. Maintenant, cela devient de plus en plus facile, avec de moins en moins d'effort. L'effort diminue et c'est la joie et les qualités bienfaisantes de la pratique qui nous conduisent.

#### 4.3.4.2.6 La pacification

##### **La sixième étape : pacification**

**Il y a ce que nous appelons la pacification, la sixième étape. Ici, c'est là qu'on dissipe les restes de manque d'intérêt.**

Notre intérêt pour la pratique est ressenti pleinement. Nous n'avons plus envie de rien d'autre. Cela vaut aussi pour des pratiques assez actives, par exemple l'offrande du mandala. Il y en a certains d'entre vous qui commencent justement la pratique du mandala. On est vraiment actif avec les petits tas de riz, l'offrande et la visualisation.

Je me souviens que quand je pratiquais, mon esprit avait vraiment un intérêt et une joie, ce qui se ressentait dans la pratique facilement. Cette pratique amène beaucoup de joie et mon attention pouvait rester centrée pendant toute une session sur l'offrande du mandala. Bien que cette pratique demande beaucoup d'activité physique et qu'il faut prendre beaucoup d'aspects en considération, on peut vivre un Samâdhi en mouvement. Je le mentionne pour que vous ne croyiez pas que c'est impossible. Cela a à voir avec l'étendue de notre intérêt si nous pouvons en avoir assez avec la joie, donc un intérêt joyeux, qui nous entraîne de telle sorte que nous sommes totalement engagés. Cela dépend du fait que nous pouvions nous ouvrir à cela totalement.

Vous savez que cet intérêt peut être très fort. Vous avez peut-être des amis - ou vous-même - qui ont beaucoup de joie à faire le jardin et qui ne remarquent pas du tout que le temps passe, bien que ce soient des actions complexes. Le temps passe, nous sommes totalement absorbés. C'est comme si notre esprit ne pouvait pas penser à autre chose. Uniquement par cet intérêt intense. On peut transférer cela dans la pratique du Dharma. Il y a besoin de cet intérêt fort pour arriver dans l'absorption méditative. Cela commence là.

*Participant/e : On a dit que cette sixième étape, c'est la pacification, ..., apparemment, en anglais, c'est la cinquième. Y-a-t-il une confusion ?*

Ce que je dis est juste. J'ai écrit les termes tibétains à côté dans la traduction, vous pouvez vous reposer sur ce que je dis.

Au sujet de cette pacification, dans le même sutra :

**Nous remarquons l'inconvénient de la distraction, et évitons le manque de joie dans la méditation**  
Nous essayons de rester toujours motivé et joyeux.

#### 4.3.4.2.7 La pacification totale

##### **La septième étape : la pacification totale**

**Nous pacifions l'esprit complètement. Pacification de l'attachement, la tristesse, la torpeur, l'opacité mentale, la somnolence, et les autres défauts qui empêchent l'absorption méditative. Et pour chacune de ces erreurs, nous utilisons le remède approprié.**

Cela s'appelle pacification totale, parce que dans ce calme, dans cette paix, s'élèvent toujours des traces de manque de joie qui est traduit ici par deuil, moments dépressifs. Il y a de petits moments de somnolence, des moments où nous ne sommes plus tout à fait vifs. Il y a toujours des moments où

l'esprit n'est pas clair, où il y a un peu d'oubli par rapport à notre sujet. Et ces petits voiles, qui se montrent à ce moment-là, sont dissipés complètement ici, dans cette septième étape.

C'est pour cela qu'il est dit dans le *Mahayana Sutralamkara*, dans *l'Ornement des sutras* :

**Nous éliminerons l'attachement, la tristesse et les autres perturbations si elles se présentent encore.**

#### 4.3.4.2.8 L'unification

##### **La huitième étape : l'unification**

Cela nous amène à la huitième étape : la continuité unifiée - être centré. Nous nous habituons à maintenir une véritable direction intérieure, et à la maintenir de façon continue. L'esprit est orienté et concentré sur l'objet de la méditation, on parle donc d'unification, c'est à dire sur une seule direction, sur une seule orientation. Les autres traducteurs utilisent parfois unité parce que cela crée l'impression d'être devenu un avec la méditation. Il n'y a plus rien qui se glisse entre moi et ma méditation.

Vous remarquez que dans les mots que j'utilise, il y a encore un sentiment dualiste parce que c'est moi qui médite et m'ouvre dans la méditation. Nous parlons de calme mental, ici. C'est pour cela que c'est avec le sentiment de l'observateur qui expérimente sa propre méditation, qui se réjouit de ce calme mental qui s'installe peu à peu.

Et dans le texte *l'Ornement des sutras*, il est dit :

**En se concentrant totalement sur l'esprit, surgit une absorption méditative naturelle.**

Cette formulation est intéressante : l'esprit se tourne vers l'esprit. L'objet de méditation n'est rien d'autre que l'esprit. L'objet de méditation n'est autre que l'esprit, que ce soient les sons, les impressions visuelles, les visualisations, c'est toujours l'esprit. Au début j'ai l'impression qu'une attention différente se dirige vers cet aspect de l'esprit. Par exemple, j'envoie mon attention visuelle dans la direction de ce pilier en métal [pilier de la salle]. J'ai la sensation d'utiliser autre chose dans l'esprit pour que se produise la perception individuelle.

A ce huitième stade, cette sensation n'est plus présente. Nous sommes totalement immergés dans le vécu de ce sur quoi nous méditons. Certes nous observons encore qu'il y a une sensation d'être dans l'expérience mais il ne s'agit plus de la sensation que c'est quelque chose d'autre qui se centre sur le vécu de l'esprit, mais que l'esprit repose dans l'esprit. Nous remarquons que c'est la même chose à chaque fois que nous faisons complètement, que nous vivons quelque chose totalement ; il s'agit de cette unité. La séparation ne vient que par cette fluctuation, une fois ici, une fois-là. Si nous percevions vraiment comment c'est, nous verrions que l'esprit est toujours uni, même dans la distraction. Ensuite il est là-bas, et après, il est à nouveau là. Il n'est jamais divisé en réalité, il n'est jamais à deux endroits en même temps. Il est toujours à des endroits différents, mais il est toujours pleinement là où il est. Mais au début, on ne le voit pas parce que cela va trop vite. Et nous avons la motivation de vouloir toujours être ailleurs. À cet instant nous remarquons que, dans l'expérience, l'esprit est uni.

#### 4.3.4.2.9 La méditation équilibrée

##### **La neuvième étape : la méditation égale, équilibrée**

C'est ainsi que nous entrons dans la neuvième étape : la méditation égale, l'absorption égale, équilibrée.

**La maîtrise du huitième stade débouche sur une absorption naturelle, spontanée et qui n'exige aucun effort.**

C'est pour cela qu'on dit dans *l'Ornement des sutras* :

**Cette méditation ne demande aucun effort, ne demande aucune orientation, direction.**

Quand on en arrive là, on a l'impression que l'esprit est comme placé comme au début, mais il reste là, juste simplement. Il est complètement stable. Il n'y a plus rien qui le fait sortir de cela. Il est là, complètement dedans, sans qu'il y ait besoin de faire attention de ne pas être distrait. Il est posé, sans effort, dans ce qui lui a permis de s'ouvrir. Il est complètement stable.

Pour Gampopa, c'est ce qui s'est passé, quand il est rentré dans ce stade du calme mental et qu'il a médité pendant douze jours. Ce n'était pas difficile, cela ne demandait pas d'effort. L'esprit reste dans cet état sans que cela bouge. Et quand on connaît cela, quand on fait cette expérience, on se dit : "wow, c'est vraiment incroyable". Notre esprit est déjà dans le calme mental, sans parler de vision profonde, c'est vraiment fantastique ! On peut lui dire : fait cela et il le fait, reste là-dessus, sans distraction... C'est fantastique ! Je vous le souhaite à vous tous, de remarquer que votre esprit a cette capacité de juste pouvoir rester sur quelque chose, sans chercher ou désirer autre chose.

### **L'exemple du cheval et du cavalier**

Je peux continuer la métaphore de l'équitation.

À la cinquième étape, autant le cheval que le cavalier savourent la promenade. Ils avancent vraiment dans la joie.

À la sixième étape, c'est comme si le cheval sentait à quel point cela lui fait du bien que le cavalier l'ait empêché de suivre les distractions et le cheval ressent de la gratitude vis-à-vis du soin du cavalier. Si vous avez fait du cheval, vous savez que le cheval peut développer cette gratitude pour le cavalier. Moi, j'ai fait une randonnée de cheval dans les Alpes il y a trois ans, jusqu'à 3000m d'altitude pendant 12 jours, monter et descendre.

Ce qui est décrit dans la septième étape, c'est le soin qu'on accorde au cheval : quand on monte sur la montagne, prendre un bon chemin pour que le cheval ait un pied sûr, un appui sûr ; se lever un petit peu de la selle, s'avancer un peu vers la crinière, déplacer le poids pour peser moins sur l'arrière-train du cheval pour lui faciliter la tâche. Cela correspond à la dissipation de tout ce qui est lourd et somnolent, il s'agit de faciliter les choses. Dans la descente, le cavalier descend du cheval. Il favorise la détente pour ne pas peser sur le bassin du cheval. Ainsi le cavalier se préoccupe également de l'équilibre du cheval pendant la descente. Et cette forme de correction devient avec le temps de plus en plus facile. Par exemple, pour moi, quand je descendais de la montagne, je n'avais plus besoin de tenir les rênes. Je posais les rênes sur les épaules, et avec le corps, je suivais le chemin et le cheval suivait aussi dans cette descente. Cela se faisait tout seul, sans avoir besoin de tirer, de donner des ordres, seulement en confiance l'un avec l'autre. C'est ainsi qu'on peut dissoudre les obstacles de la septième étape, dans cette confiance avec des corrections minimales.

La huitième étape, ce serait de ne plus y penser. Cela se fait automatiquement, c'est complètement intégré. Et le cavalier, c'est à dire l'instance en nous que nous appelons le sati, le fait de se rappeler, n'est même plus activé. Il n'a même plus besoin d'être activé parce que cela se fait de façon naturelle. Et à la neuvième étape, il y a ce sentiment d'unité entre le cheval et le cavalier. Même si le cavalier a la conscience d'être cavalier, le cheval d'être cheval, c'est vécu comme une unité inséparable. Il n'y a plus besoin de donner des ordres. Il est possible de mener le cheval juste par son attitude intérieure. C'est l'unité du cheval et du cavalier qui est ressentie.

Ainsi la métaphore est élaborée jusqu'à la fin. Je ne sais pas si la comparaison est valable, mais de toute façon, le cavalier et le cheval ne seront jamais vraiment un, alors que dans la méditation, nous n'avons pas affaire à deux esprits différents (avec un esprit qui en guide un autre). Cela devient surtout évident dans la méditation de la vision profonde que cet exemple avec le cheval ne marche plus au bout d'un moment.

### **Questions :**

*Participant/e : "Est ce qu'il y a un rapport entre ces neuf étapes et les trois étapes de la cascade, du cours d'eau et de l'océan ?*

Oui, je pense que oui. Je vais reprendre tout cela. On peut dire que la pratique du calme mental comme une cascade est déjà le résultat du premier et du deuxième stade. Le placement et le placement continu font que l'expérience s'élève, qu'il se passe beaucoup de choses, mais qu'on n'est pas impliqué et que cela ne fait que passer devant nous. Cela vient du fait qu'on s'oriente, qu'on place l'esprit de façon répétée. Et ainsi, le placement et le placement continu nous entraînent vers un ruisseau qui est déjà plus lent que la cascade. Et quand nous arrivons à la cinquième étape, où l'esprit est déjà dompté

par la joie qui vient de l'approfondissement, nous sommes déjà dans l'exemple du fleuve. Les étapes cinq, six, sept sont ce qu'on appelle la deuxième étape du calme mental, le fleuve qui coule. Et quand tout cela se calme complètement, dans la septième étape, le fleuve se jette dans l'océan. À la huitième étape on pourrait peut-être dire que c'est le début du premier dhyâna, le premier niveau d'absorption. Et les autres niveaux d'absorption : 2, 3 et 4, sont reliés à la neuvième étape.

*Participant/e : Quand tu as dit que le moment où la joie devient de plus en plus présente et qu'on commence à se réjouir simplement de ce qui se passe, est-ce qu'il n'y a pas le risque de s'y attacher ?*  
C'est le risque à toutes les étapes. Au fur et à mesure que le calme mental s'approfondit, nous continuons à savourer et tant que le fait de savourer est associé au fait de s'attacher, ce sera toujours présent. Nous y veillerons. Les autres absorptions ne se présenteront que si nous abandonnons l'attachement, puisqu'il est contreproductif. L'attachement au calme mental n'est pas une manière de l'approfondir, mais, il nous en sort. Nous devons continuer à lâcher l'attachement pour continuer à rentrer plus profondément dans le calme mental. C'est une erreur de croire qu'avec l'attachement, nous pourrions continuer à approfondir le calme mental. Vous le savez de votre expérience personnelle, quand nous nous réjouissons de quelque chose et nous y attachons, c'est la fin de la joie. Elle commence tout de suite à diminuer.

*Participant/e : Hier, tu as parlé des inconvénients de ceux qui peignent, des peintres. Je pense que la plupart des observations que tu as faites étaient correctes, mais tu as aussi parlé de l'absorption qu'il peut y avoir dans la peinture et je pense que cela existe vraiment, je ne sais pas de quelle façon, mais je pense qu'il y a aussi de l'absorption quand on est pendant deux, trois heures à faire de la peinture... J'aimerais bien avoir ton avis là-dessus. Deuxième point : si on peint quelque chose pour l'offrir, on peint pour donner de la joie aux autres. Cela diminue un peu l'attachement. Et troisième question : quand on peint quelque chose qui est inspiré par la religion, par exemple, on fait un tableau de Milarépa parce qu'il rit : on a vu un tableau, on le copie parce que cela nous inspire. On utilise la peinture dans la thérapie.*

La peinture artistique t'intéresse. Ce n'est pas quelque chose que je connais très bien. Personnellement, j'avais une élève qui peignait des thankas, avec laquelle j'ai beaucoup travaillé. Chaque activité peut mener, comme déjà évoqué, dans des expériences d'absorption. Moins il y a de fascination, mieux c'est. La fascination, c'est le projet de l'égo : je veux quelque chose et je suis fasciné. Cela ne nous amène pas très loin, comme la musique d'improvisation, où nous laissons couler sans une idée précise sur ce qui vient.

L'idée d'offrir le tableau, cela peut être pour certains une cause de détente, et pour d'autres, cela peut renforcer l'identification de soi. Pour dissoudre la saisie de soi, ce qu'on peut faire, c'est systématiquement brûler, détruire l'œuvre. C'est comme les mandalas de sable qu'on fait disparaître dans le fleuve, sans faire de photo avant, évidemment ! Là tu remarques déjà, cela me fait une petite pointe dans le cœur, parce qu'un projet était lié à cela.

Si nous peignons sans intention et que nous nous exprimons pendant des heures, cela peut être un processus très bénéfique. Cela peut également devenir un processus qui nous emmêle plutôt qu'autre chose : si nous réfléchissons à ce que nous peignons... C'est à toi de voir ce qui est bénéfique pour toi. Mais le fait de détruire ce que tu as fait à la fin, je pense que c'est un très bon conseil. C'est ce qui est typique dans la méditation, nous ne pouvons rien montrer. C'est pourquoi nous n'en parlons pas : pour ne pas méditer dans le but de le raconter à quelqu'un après.

En ce qui concerne la peinture des thankas, on peint des supports de méditation inspirants. Le peintre des thankas ne signe pas ses tableaux. Il disparaît complètement. Ce n'est pas un projet personnel. Il ne suit pas d'impulsion personnelle ; ce n'est pas le fruit d'une créativité émotionnelle. Ils se mettent complètement au service de leur tâche. Par exemple, de faire en sorte que la peinture soit comme transparente pour que les méditants qui l'utilisent comme support reçoivent un soutien, sans pourtant réifier, solidifier le support pendant la visualisation. L'attitude est de se dévouer au service de la pratique. Afin de rendre possible ces petites nuances, pour que la peinture ait vraiment l'air transparent, il est nécessaire de créer de multiples couches avec beaucoup de traits. C'est une activité

qui demande énormément de patience, et il n'y a presque plus d'artistes capables de l'effectuer. C'est une véritable méditation qui nécessite la pleine attention et précision - aucun trait ne doit être placé à côté - couche après couche, sans que l'observateur ultérieur se rende compte consciemment. Cela transparait, mais personne ne peut plus compter les couches qui ont été mises sur la feuille ou le tissu. C'est une véritable pratique méditative où les méditants, pratiquants posent leur bras sur un bâton et entrent dans une stabilité méditative profonde. Je pourrais en dire davantage, parce que j'ai accompagné cette artiste pendant des années, trois mois par an dans une retraite, où la peinture a été prise comme partie de la pratique.

*Participant/e : Quand je me concentre sur un objet, en arrière-plan, il y a encore quelque chose qui se passe. Il y a quelque chose qui produit encore des mouvements mentaux. Est-ce qu'il s'agit juste de les laisser faire et d'en être conscient ? Ou il s'agit de les oublier ? Ou comment on fait ?*

Ce que tu décris, c'est ce placement précis dont il était question. Tu as commencé à placer l'esprit, tu as déjà passé les deux premières étapes. Ce dont tu parles là, c'est le placement répété ou le placement complet ; ce dont tu parles, c'est le stade quatre. Tu devrais amener la détente et la conscience dans ces domaines dont tu as pris conscience, qui sont devenus conscients, là où se passe cette activité en arrière-plan. C'est là que continue la pratique et dans la citation du sutra, on dit que l'esprit repose et s'apaise dans des couches de plus en plus fines. Ce sont les couches qui t'attendent maintenant. Si nous prenons conscience de toutes ces activités d'arrière-plan, nous y amenons notre conscience et les détendons également.

*Participant/e : Cela voudrait dire que je n'ai plus d'objet devant moi ?*

Si tu médites avec un objet extérieur, tu vas remarquer que tu es de plus en plus stable avec cet objet et que cette activité d'arrière-plan se détend en même temps. Elle ne peut pas réellement être l'objet de ton attention parce qu'au moment où tu places ton attention dessus, elle va se calmer. Si tu médites par exemple avec un objet visuel, tu remarqueras que cette activité d'arrière-plan est encore perturbée par des soucis, etc. Tu places ton attention dessus et cela va te permettre de te détendre encore plus. Nous donnons notre attention à ces activités d'arrière-plan, mais elles ne deviennent pas un objet de méditation. Il faut vraiment avoir l'attitude d'esprit juste pour détendre cela également.

*Participant/e : Moi, ce qui m'intéresserait, c'est à partir de quelle étape on peut inclure des questions de Lhaktong ?*

À chaque étape. Mais peut-être au stade un et deux, nous sommes tellement préoccupés à calmer l'esprit et créer de la clarté que nous pratiquons plutôt directement le calme mental. Plus tard, à partir du stade trois et quatre, les questions du Lhaktong prennent sens, vous pouvez commencer cela. Plus vous avancez dans ces neuf étapes, plus la vision intuitive devient claire, plus les réponses à ces questions apparaissent. Plus cela va vers le septième, huitième, neuvième stade, plus tu peux avoir des visions très profondes de l'esprit. Mais on peut commencer cela déjà avant. Il y a aussi des personnes dans cette salle qui n'ont pas l'impression de pouvoir pratiquer le calme mental du tout. Elles peuvent prendre, dès le premier stade, comme objet de leur méditation, la nature non-solide, temporaire des pensées. Elles peuvent ainsi commencer avec une question de Lhaktong, un intérêt, une investigation sur la nature des pensées. Elles commencent la méditation avec cela. Et elles rendent possible, par moment, de connaître ce lâcher de la saisie. Et chaque fois que nous prenons conscience que la pensée présente n'a pas de substance, à ce moment-là, il y a un petit trou, un petit creux et ensuite, il faut juste le même processus, comme ici, de se rappeler que les pensées n'ont pas de substance pour détendre davantage l'esprit. Cela était une réponse double, pour les uns comme pour les autres.

*Participant/e : "J'ai fait l'expérience que dans le chemin de ces étapes trois et quatre, à un moment donné, il y a le cœur qui s'ouvre, l'amour se révèle. Quand et où est placé l'amour dans ce processus ?"*  
L'amour a sa place dans tous les neuf stades. Si je reprends l'exemple du cavalier, l'amour est l'attitude fondamentale dès qu'on le fait sortir de l'étable, le brosse, dès qu'on démarre... C'est une attitude de

soin, de prendre soin qui est toujours là. Comme expérience dans la méditation, l'amour se montre davantage à partir des étapes quatre, cinq, six. À partir de là, l'amour se manifeste comme une bienveillance spontanée, fluide.

*Participant/e : On ne parle pas de la méditation, on ne montre pas comment méditer aux autres, ce n'est pas un projet personnel dont on pourrait tirer de la fierté. Et pourtant, tu as déjà dit que c'était important aussi de partager nos expériences de méditation avec d'autres. Comment est-ce que cela peut se faire sous une forme qui ait une conséquence bénéfique sans encourager l'orgueil ou la rivalité ?*

C'est une très bonne question. En fait, je voudrais générer une culture dans la sangha, où nous apprenons à échanger sur nos expériences de méditation, à condition de pouvoir le faire dans une disposition d'esprit dénuée d'ambition. Ce serait le préalable. Cela voudrait dire également, que, si je partage une expérience que j'ai faite, les autres puissent se réjouir avec moi et ne réagissent pas avec jalousie. Car cela freinerait immédiatement l'échange. Dans la conversation, moi qui raconte, je devrais avoir conscience - je peux le mentionner dans la discussion peut-être - que même si j'ai vécu quelque chose d'intéressant dans la méditation, je suis certainement coincé ailleurs. Il y a toujours un pas suivant. C'est si frustrant quand les méditants viennent voir le Lama, l'enseignant. La mission de l'enseignant, c'est de nous dire là où nous sommes coincés, et comment continuer. Nous allons voir l'enseignant et présentons notre joyau de méditation et l'enseignant dit : "Ah, là, tu peux continuer de cette manière. Et là il y a encore des attachements qui sont perceptibles. Cela pourrait être dissout de telle et telle manière". Ce serait aussi une partie de cette culture de l'échange : comme vous, par exemple, en tant que couple. Il s'agit de voir dans la conversation, pas forcément ce qui vous fait du bien, mais aussi où est-ce que cela coince, qu'est ce qui pourrait se développer encore ? Ce serait vraiment productif, si nous avons un tel partenariat de Sangha qui nous permet de parler d'expérience de méditation, sans envie, sans ambition, simplement l'intérêt pour le chemin de l'éveil. C'est vraiment un avantage, un bienfait énorme.

*Participant/e : j'ai toujours un peu un conflit avec mon observateur intérieur, il m'aide à rester sans distraction et il remarque quand je dévie. Il me dit : "ah, ah, attention !". Et à un moment, il y a toujours un point où lui, il devient la distraction. Et je dis : "Ah, ok, détend toi ! C'est bon ! Tout va bien !". Il me dit : "Ah oui, mais si je m'en vais, tu vas encore te distraire", etc. Et là, je suis un peu coincé dans cette querelle. Il a des arguments, mais, bon, quand même !"*

Pour clarifier : Vous êtes combien à méditer ? Tu remarques qu'il y a un décalage qui s'est fait. Au début, c'est une fonction d'observation qui remarque : ok, distrait ! Et puis cette fonction observatrice, elle donne une impulsion : reviens ! Puis, cela devient une fonction de pilote et puis elle prend un peu une fonction de juge et l'observateur se met dans le "je". Et moi qui veux juste méditer, je me mets à discuter avec le surmoi, avec ces voix intérieures et il peut y en avoir beaucoup. Il y a des voix bienveillantes, des voix de juges, des voix de la peur, etc. À ce moment-là, il faut être ferme avec toute cette salade de voix. Elle est basée sur la peur, la peur de ne pas bien faire. Je me détends dans la confiance que l'ainsité en elle-même est une base suffisante pour la méditation. Il n'y a rien de plus à discuter. C'est bon ! C'est fini ! Basta ! Être simplement, cela suffit ! Inspirer, expirer. Sinon, tu tombes dans un dialogue intérieur sans fin. Chaque voix a toujours une raison, une cause. Elle est basée sur une ou plusieurs expériences de vie et dans ton temps de pratique, tu pourras t'en occuper au fur et à mesure. Ces expériences nécessitent toute ton attention, soin et détente. À un moment ou un autre, il faudra aller les voir, les unes après les autres, pour qu'elles se détendent, mais cela ne se résoudra pas par une discussion."

### **Méditation dirigée**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "140 med dirigée.mp3"*

Installez-vous confortablement. Je vais vous faire faire un voyage de vingt-cinq minutes à peu près et nous allons continuer les étapes de l'Anapanasati Sutta, la méditation sur l'inspiration et l'expiration. Nous avons effectué les huit premières étapes hier, c'est pourquoi nous allons les traverser un peu plus rapidement, et prendre un peu plus de temps pour les étapes ultérieures.

Une fois que nous avons trouvé une position confortable et détendue, idéalement, une position droite, nous plaçons l'attention devant nous, là où le regard se pose, lorsque la nuque est parfaitement détendue et nous inspirons et expirons consciemment.

.....

Nous remarquons que le souffle devient plus profond, que les respirations sont plus longues...

Et au bout de quelques respirations plus profondes, nous laissons l'organisme trouver son propre rythme de respiration.

.....

Pendant que nous inspirons et expirons en pleine conscience, nous prenons également conscience de tout notre corps, tout ce corps qui respire.

.....

Il y a beaucoup de sensations et nous les accueillons avec grande détente. En inspirant et en expirant, nous calmons les formations corporelles grâce à notre détente.

....

Cela fait du bien au corps, et cela réjouit l'esprit.

.....

En étant conscient, nous inspirons et expirons et en même temps, nous sommes conscients de tout ce qui se déroule dans l'esprit.

.....

En inspirant et en expirant, nous faisons l'expérience des formations mentales.

....

C'est toujours la même attitude de base à l'intérieur, détendue, dans l'acceptation, sans se laisser emporter par les évaluations, les jugements. Nous inspirons et nous expirons et nous percevons dans la détente toutes les expériences que nous faisons. Nous restons avec notre ancrage, la perception consciente des mouvements de la respiration. Et ainsi, les formations mentales s'apaisent.

....

Tout en étant relié à l'inspiration et l'expiration, nous prenons conscience de l'état de l'esprit : s'il est vaste, ou calme ou s'il est tendu et étroit. Nous percevons comment est l'esprit, là, maintenant.

.....

Nous percevons tout avec une attention, une attitude bienveillante, ce qui aide l'esprit à continuer à se détendre. En inspirant, nous réjouissons l'esprit, en expirant, nous réjouissons l'esprit.

....

Si vous remarquez que votre esprit s'assoupit un peu, réjouissez-le en le stimulant un peu, en le réveillant un peu. Et si l'esprit est agité, réjouissez-le en l'ouvrant et en le détendant. C'est ainsi que l'esprit se rassemble complètement dans l'expérience de maintenant.

En inspirant, l'esprit se rassemble et en expirant, l'esprit se rassemble.

.....

Au lieu de lutter contre la fatigue, il est mieux de s'installer en fonction, de se lever, ou de mettre les mains sur la tête....

....

Jusqu'à ce que nous ayons l'impression que l'esprit est vraiment libre, nous le libérons de toutes les représentations de comment il devrait être... En inspirant, nous donnons à l'esprit toute sa liberté et en expirant, nous donnons à l'esprit toute sa liberté. En inspirant, nous voyons la non-solidité de notre expérience et en expirant, nous voyons la non-solidité de notre expérience.

.....



En inspirant, nous nous détendons dans cette non-solidité, et en expirant, nous nous détendons dans cette non-solidité. Nous sommes toujours conscients de la nature processuelle de l'expérience et nous nous ouvrons de plus en plus là-dedans.

.....

En inspirant, je remarque que je peux lâcher la saisie. En expirant, je remarque que la saisie et le stress diminuent.

.....

En inspirant, je vois la cessation de tout stress, quand il n'y a plus de saisie, et en expirant, je vois la cessation.

.....

En inspirant, je suis dans la détente. En inspirant, c'est la détente totale et en expirant, c'est la détente totale....

### **Instruction**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "141 instruction.mp3"*

C'étaient les seize étapes de la méditation d'Anapanasati, et vous avez peut-être ressenti qu'il s'agit d'un chemin. C'est un chemin qui va du plus grossier au plus fin. Et à un moment ou un autre, sur le chemin, vous avez remarqué que vous n'avez plus tout à fait suivi, que les étapes suivantes n'étaient pas aussi harmonieuses. Et c'est juste à cet endroit-là qu'il faudrait travailler un peu plus longtemps.

### **Méditation du midi - Johann - J8**

---

### **Instruction**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "147 instruction.mp3"*

Tashi Namgyal parle maintenant des 6 forces qui permettent de franchir les stades, qui permettent de réaliser ce calme mental.<sup>55</sup>

#### **4.3.4.3 Les 6 forces qui aident à la réalisation du le calme mental**

Dans le texte Shravakabhumi, "La Terre des Auditeurs", il est écrit que le calme mental s'obtient à l'aide de 6 forces :

1. **La force de l'écoute** (c'est-à-dire ce qui s'élève du fait d'avoir écouté les enseignements)
2. **La force de la contemplation, de la réflexion**
3. **La force de l'attention, du rappel** (c'est-à-dire sati)
4. **La force de la vigilance** (de cette présence vive)
5. **La force de l'énergie enthousiaste, de l'énergie joyeuse, de l'endurance joyeuse**
6. **Et la force de l'accoutumance** (de se familiariser avec les choses)

Donc cela nous donne un autre point de vue. Quelles sont les forces qu'on met en œuvre pour développer le calme mental ? Des forces qu'on peut aussi elles-mêmes renforcer. Elles sont donc expliquées et mises en relation avec les 9 stades qu'on a évoqués ce matin.

#### **1. La force de l'écoute permet de placer l'esprit. En écoutant simplement les instructions sur la façon de placer l'esprit, on apprend à le diriger sur un objet.**

Tout ce qui fait qu'on a une compréhension qui s'élève en nous, à la suite de l'écoute d'une instruction. Cela nous permet de placer l'esprit. On a écouté l'instruction et on a le premier effort, le premier mouvement vers la méditation. En écoutant simplement l'instruction sur la façon de placer l'esprit, on apprend à le diriger sur l'objet de notre méditation, sur la référence de notre méditation. C'est comme cela qu'on a tous commencé. Quelqu'un nous a expliqué. On l'a fait. Voilà. On l'a fait ensemble. On a fait une méditation guidée. Et c'est comme cela qu'on a appris. Donc cette première force, on devrait

---

<sup>55</sup> Rayons de Lune, p86

l'appeler : "la compréhension qui vient de l'écoute". C'est cette compréhension qui vient de l'étude des instructions.

Même chose pour la force suivante :

**2. La force de la réflexion ou de la contemplation, permet de le placer avec continuité. En réfléchissant encore et encore à l'objet examiné, on parvient à y poser l'esprit un peu plus longtemps.**

C'est la compréhension qui vient de la contemplation profonde des instructions. Et cette compréhension nous permet de placer l'esprit de façon plus continue, plus durable (3<sup>e</sup> stade, c'est le placement répété, le remplacement). Cela fait référence ici à cette 2<sup>e</sup> force. Quand l'esprit est distrait de sa référence, on le ramène avec cette vigilance, cette attention et on s'efforce d'éviter, dès le début, de s'adonner à la distraction en développant l'attention à cette conscience. Pourquoi dit-on que cette force naît de la réflexion ? Parce qu'on a contemplé les avantages de la non-distraction de l'esprit et on a vu les inconvénients de la distraction. Donc on médite, on voit en nous-mêmes combien cela nous fait du bien de ne pas être distrait, qu'on n'a aucun avantage au fait d'être distrait. Cela, c'est ce qui naît de la contemplation, de la réflexion. Donc ce sont les 2 forces de la contemplation et de l'attention, de la pleine conscience. Donc la force de l'écoute, c'est pour placer l'esprit. La force de la réflexion, c'est pour placer l'esprit de façon continue. On est dans la 2<sup>e</sup> force toujours. En réfléchissant encore et encore à la référence, on parvient à poser l'esprit un peu plus longtemps. Cela, c'est la 2<sup>e</sup> force : la force de la réflexion, de la contemplation.

**3. La force de sati, du rappel de l'attention qui nous permet d'atteindre deux stades :**

- le remplacement, c'est-à-dire le placement répété de l'esprit.

- et le placement soutenu, durable, le placement complet, total.

Si l'esprit est distrait de son objet, de sa référence, on l'y ramène à l'aide de l'attention. Il faut, dès le départ, l'empêcher de vagabonder, en développant l'attention.

**4. La force de la vigilance, de cette présence vive, qui conduit aux deux stades suivants : la discipline, le fait de dompter l'esprit et la pacification.**

Cette présence vive, cette vigilance, permet à l'esprit de détecter l'apparition de pensées et d'émotions qui y sont liées. Avec la conscience de la reconnaissance néfaste, cela nous permet de réduire cette distraction, de revenir et de replacer l'esprit sur son objet.

**5. La force de l'enthousiasme.**

Cela n'est vraiment pas un effort. C'est cet aspect de joie, de persévérance enthousiaste et d'endurance joyeuse qui conduit à la pacification totale et à l'unification. Ce n'est pas la même chose. Les pensées les plus subtiles et les émotions les plus subtiles sont calmées, sont pacifiées grâce au fait qu'on se consacre à une absorption méditative, qu'on sente qu'elle ne peut pas être interrompue par la somnolence, l'agitation.

Cela n'a plus rien du tout à voir avec un effort. C'est la joie et cet intérêt qui fait qu'il n'y a plus de perturbation.

**6. Et on a la force de l'accoutumance, de la familiarisation qui nous conduit dans la 9<sup>e</sup> étape de la méditation égale, stable, équilibrée.** Ici, ce n'est pas juste se familiariser avec notre propre esprit. C'est être vraiment en amitié profonde avec notre propre esprit.

**Notre assiduité dans la pratique et l'accoutumance de ce stade, grâce aussi au stade précédent, amène ici une absorption méditative spontanée qui ne requiert plus aucun effort.**

Je trouve que cette liste des 6 forces est bien faite. Cela nous aide vraiment. On reprend les 9 stades, mais aussi on voit ce qu'on a développé.

D'abord on a besoin des instructions claires, grâce auxquelles on peut commencer à méditer.

Il faut contempler régulièrement, il faut se familiariser avec ce qu'on fait et développer cette capacité centrale de sati, c'est-à-dire se rappeler de l'essentiel. On en a besoin pour surmonter les étapes les

plus difficiles de la méditation, là où il y a encore besoin d'effort, là où on a encore beaucoup, beaucoup de distractions. Sati va nous aider à nous ramener sur l'essentiel.

Lorsque cela est stabilisé plus ou moins, c'est cette présence vive, cette vigilance qui prend les commandes et qui nous maintient dans la méditation. Et dans la méditation, on commence à voir où la distraction commence à toquer à la porte, où les émotions commencent à s'annoncer un petit peu. Et puis là, on les voit directement et on peut agir directement.

À partir de là, cela devient vraiment plus facile. Et puis, c'est la joie qui prend le relais, une énergie joyeuse qui permet que ce soit la méditation elle-même qui nous donne la force de continuer à méditer. Cela nous permet de continuer à approfondir. Ces états d'esprit ouverts sont vraiment très joyeux. Ils ont leur propre dynamique et ils nous permettent d'acquérir des états d'être de plus en plus détendus jusqu'à ce qu'on soit complètement familiarisés avec notre propre esprit, c'est-à-dire qu'on revient à la maison. On est vraiment à la maison, tout à fait là, tout à fait présent. Et notre propre esprit, on le voit comme un magnifique cadeau. C'est ce qui se passe à ce moment-là. Le calme mental profond nous permet de découvrir quel est cet esprit merveilleux qu'on a, en fait. Quand on arrive à être très habile avec lui, cela nous permet de nous ouvrir, de nous détendre complètement.

C'était cela les 6 forces. Est-ce qu'il y a des questions sur cette liste ? Est-ce que ce sont des choses que vous pouvez identifier dans votre pratique ? Au moins les débuts de votre pratique ? Ce qui est clair, c'est qu'on recommence toujours à zéro. S'orienter, rester dessus, lâcher les distractions, les impulsions jusqu'à ce que cela détende, qu'on connaisse cette joie, qu'on aille de plus en plus profond, et pour qu'à la fin, il n'y ait plus du tout d'effort.

### Questions

*Participant/e : Est-ce qu'il serait possible de ne pas atteindre cette étape je ne sais pas combien, pour qu'il y ait une joie, même si elle est un petit peu artificielle, qu'elle soit là dès le début. Je ne peux pas imaginer faire tout cela.*

Tu me demandes si on peut commencer directement avec la joie ? Oui, tu peux commencer dès le début avec la joie, mais c'est une autre joie dont on parle. Non pas celle qui naît de la méditation elle-même, mais celle qui a surgi des méditations précédentes, quand on se dit : j'ai vraiment envie de méditer.

C'était la force principale qui m'a aidé pour la méditation. J'ai commencé avec ce farniente, cela me donnait envie, toujours, de revenir dans ce farniente. Et j'avais besoin de ne rien atteindre, de ne rien réaliser. J'avais 18 ans, 19 ans, 20 ans, et c'était juste mon petit temps de pause quotidien, le soir en général, et mes amis le savaient. Entre 21h30 et 22h, je faisais ma méditation et le reste de la soirée, j'étais en forme. C'est comme cela que j'ai pu aussi m'asseoir avec joie parce que j'ai vraiment savouré cela dès le début. Ce n'était pas une tâche ou quelque chose à faire. C'est quelque chose qui est resté vraiment, des attitudes, que ce soit de joie ou le fait de se réjouir de faire quelque chose, de s'installer avec cette attitude-là.

Mais ta question me fait penser aussi à autre chose, venue de ma propre pratique, une indication que donnent beaucoup de maîtres de méditation : se réjouir de chaque moment d'être quand on est sans distraction. La plupart des méditants se plaignent de la distraction. C'est contreproductif de toujours s'énerver à propos de ce qui ne fonctionne pas. On peut être joyeux et avoir de la gratitude quand on a un moment de présence et un deuxième et juste développer la gratitude de cela. Et cela a comme effet aussi qu'on devient joyeux : Ah tiens, même si je m'étais perdu longtemps, hop je reviens. Je suis content de revenir. Cela, c'est quelque chose qui renforce.

*Participant/e : Quelle est la différence entre Mindfulness et Awareness, présents dans différentes traditions. C'est traduit de manière différente. Parfois c'est même un synonyme. Là, j'ai compris Mindfulness comme la capacité à placer l'esprit et ensuite Awareness comme la capacité de présence elle-même. Mais il me semble que dans Sati, il y a une capacité de présence. Sinon, ce n'est pas possible d'être présent à ce moment-là. Tu peux en dire un petit peu plus ?*

Pour toi, en tant que francophone, "Mindfulness" est traduit par "pleine conscience". Pour Mindfulness, c'est la meilleure expression qui existe parce qu'en français, il n'y a pas les mots correspondants. "Mindfulness" en anglais, "Achtsamkeit" en allemand sont des traductions maladroites pour Sati. Sati, dans une bonne traduction, ce serait "se rappeler de l'essentiel". Cela, c'est la bonne traduction. Le rappel de l'essentiel, c'est ce qui nous reconduit de nouveau à ce qu'on veut vraiment.

Quand nous étudions les enseignements du Bouddha, il parle de Sati comme capacité essentielle qui conduit à l'éveil et à ce moment-là, il faudrait utiliser "Awareness" parce que "Mindfulness" est beaucoup plus limité. Il y a une association comme si étions conscients de ce qui se passe, comme si nous faisons un inventaire : penser, ressentir, il y a ceci ou cela. Nous restons à la surface. Nous percevons simplement ce qui se passe. C'est l'association habituelle de "Achtsamkeit" et "Mindfulness". Quand nous parlons de "Gewahrsein" ou "Awareness", cela décrit ce que le Bouddha évoque dans le Satipatthana Sutta : nous ne remarquons pas seulement ce qui se passe, mais comment cela se passe, que les choses sont conditionnées, temporaires. Nous avons conscience que tout est temporaire, conditionné. Nous voyons qu'il n'y a pas de JE, de SOI dans les phénomènes. Cela, c'est la pleine conscience, Gewahrsein. C'est ce que Bouddha appelle la « quadruple cultivation de la pleine conscience » parce que, avec Mindfulness, il y a seulement les premières étapes et que le concept reste trop étroit. C'est pourquoi la plupart des enseignants Vipassana des cinq dernières années ont entrepris un virage. Et maintenant, ils utilisent Awareness plutôt que Mindfulness.

Dans le MBSR, le terme Mindfulness est resté. C'est une approche assez limitée et là, cela convient. Mais quand on entre dans la méditation de la vision supérieure, « rester avec l'essentiel » doit être traduit par Awareness ou Gewahrsein et on peut donc utiliser pleine conscience. C'est ce que Thich Nhat Hanh a utilisé. Il utilise ce mot de Pleine Conscience en français et nous le reprenons volontiers. En Portugais cela semble être la meilleure traduction également.

Quand nous avons demandé à Guendune Rinpoche ce qu'est Sati (en sanscrit), dren pa (en tibétain), il a dit : Sati, cela se développe. La forme la plus simple de Sati, c'est quand on fait un mouvement et de rester avec ce que l'on fait, et de savoir ce que l'on fait, ce qui est vraiment important pour nous à ce moment. Et cela contient le fait de revenir sans cesse à cet objet de méditation. Mais le fait de se souvenir de l'essentiel, cela va si loin que finalement on revient toujours à la qualité non saisissable du phénomène. Sati nous ramène à la vision de la nature des choses, cette faculté est toujours Sati. Et j'ai trouvé plus tard cette explication de Guendune Rinpoché également dans des commentaires tibétains : Sati, en fait, c'est tout une palette de mouvements mentaux possibles qui ont une chose en commun, ils nous ramènent toujours à ce qui est vraiment essentiel dans l'instant. Et cela peut même être de se ramener à la vision intérieure véritable de la nature des phénomènes. Cela correspond exactement à ce qu'enseigne le Bouddha dans le Satipatthana Sutta : il décrit dans cette 4<sup>e</sup> étape, la conscience sur les Dharma, avec la conscience de la non-solidité, la conscience des Quatre Nobles Vérités, la conscience du devenir conditionnel, cause et effet.

*Participant/e : Il s'agit de la contemplation pour atteindre le calme. D'une manière très pratique, tu as expliqué beaucoup de choses et j'ai beaucoup compris. J'ai un esprit très vif qui a tendance à trop contempler, trop réfléchir. Je passe de l'un à l'autre et parfois j'ai l'impression, puisque j'aime bien me poser des questions, réfléchir, et donc du coup à cause de la contemplation, je sors complètement du calme mental. J'ai de la joie à cette contemplation. Mais, du coup, il me manque le calme mental. Qu'est-ce qu'il serait bien de contempler ? Peut-être une ou deux choses et sur lesquelles je pourrais rester les deux prochaines années ?*

Ce que tu décris, c'est une contemplation distraite. C'est une autre forme de distraction, mais tes pensées restent dans le domaine du Dharma. Ce sont des chaînes de pensées inspirées par le Dharma et je te propose de laisser tomber complètement. Dans la méditation, cela n'a pas sa place.

Dans la méditation, nous laissons poser l'esprit, sans aller dans le conceptuel. Ces impulsions de pensée dans le cadre de la vision profonde, ce sont des pensées courtes qui ne déclenchent pas de chaînes de pensées. La contemplation que je te conseille, c'est quand tu lis un texte du Dharma, quand tu entends

une instruction, de faire une pause et de contempler consciemment : en quoi est-ce que c'est relié à moi ? Comment est-ce que je pourrais le mettre en pratique ? Et rester dessus de façon non distraite. Contemple de cette manière les livres que tu lis. Un classique, c'est le livre des « Instructions du cœur » de Guendune Rinpoché qui sont construites de telle façon que les contemplations sont faciles à faire, paragraphe par paragraphe. On lit un paragraphe, on le contemple, on l'applique à soi. Puis peut-être on le relit pour ne pas tomber dans la distraction.

Et si tu veux avoir une recommandation pour l'objet de contemplation le plus important, je dirais : contemple la non-solidité ou la nature processuelle de l'être. Ce serait peut-être la contemplation la plus importante. Et normalement, cela te permet de ne pas trop dévier, de rester sur l'objet.

*Participant/e : cela aussi c'est un bon entraînement pour Sati ?*

Oui, contempler avec Sati, ou réfléchir avec Sati.

*Participant/e : Petite suggestion ou proposition : Sati = rappel. On a des petits panneaux en-dessous des panneaux : "Rappel". Cela veut juste dire que ce panneau rappelle le panneau qui était juste avant. Rappel, c'est une bonne traduction pour Sati. Mais ce n'est juste pas très inspirant, mais cette traduction est tout à fait correcte. Se rappeler de l'essentiel. C'est exactement ce qu'on veut dire ici. Parfois on voit comme traduction "mémoire" mais en fait il s'agit plutôt d'un "rappel" qui permet de reconnaître, se souvenir, de comprendre et de rester dedans.*

### **Méditation**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "148 méditation.mp3"*

Demandez à votre lama intérieur : et maintenant, comment est-ce que je devrais méditer ?

Il va peut-être répondre : comment vas-tu, là, maintenant ? De quoi est-ce que tu as besoin ?

Regardez comment vous allez, là, maintenant, et méditez en fonction.

Donnez-vous à vous-même ce rappel.

*Méditation silencieuse 15 min*

### **Instruction**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "149 instruction.mp3"*

Repensez à votre méditation. Est-ce qu'il y a des moments où vous vous êtes ramenés, où vous vous êtes rappelé ce que vous avez décidé en tant que pilote ? Oui, il y en a eu, des moments comme cela. Est-ce qu'il y a eu des moments où, pendant que vous étiez en train de vous ramener, vous vous êtes rappelé pour qu'il n'y ait pas de moments de distraction ? C'est cela les deux grandes forces : se rappeler de l'essentiel et puis la vigilance qui fait attention à ce qu'il n'y ait rien qui s'ajoute. Ce sont les deux forces essentielles. C'est là-dedans qu'on se détend. C'est-à-dire qu'on les met en œuvre avec le moins d'effort possible, on se détend là-dedans, et plus on est détendu, plus vient la joie du vécu lui-même, de l'expression elle-même. Et c'est cette joie qui va nous aider à approfondir cela.

### **Questions**

*Participant/e : tu as suggéré de voir ce que dit le lama intérieur, notre pilote, ce qui nous convient à cet instant. Mais j'ai entendu aussi qu'il est bien de prendre des supports de méditation réguliers. Quand est-ce que je décide en fonction de l'instant ? Et quand est-ce que je prends plusieurs fois le même support de méditation ?*

Par exemple, tu prends comme objet de méditation le souffle. Dans l'adaptation à la situation du moment, tu te demandes, comment est-ce que je médite maintenant avec le souffle ? Tu choisis le comment, et non plus l'objet. C'est une adaptation, ce n'est plus le choix d'une méthode. Puisque tu pratiques aussi le Ngöndro : quand tu pratiques Vajrasattva, par exemple, tu te dis : « ok, je fais cela.

» mais selon la situation, tu fais Vajrasattva parfois avec plus d'énergie, parfois plus de détente, en fonction de la situation.

*Participant/e : J'ai remarqué que je peux observer en même temps deux objets de méditation. Donne-moi un exemple.*

*Participant/e : par exemple l'observation du souffle et en même temps visualiser un Bouddha, un Yidam. Et pour moi, j'ai l'impression que les deux se soutiennent mutuellement, que l'attention reste sur les deux, de façon égale. Je voudrais savoir si c'est bon, ou pas ?"*

Oui, cela peut être bien dans certaines situations. Ce que tu pratiques intérieurement, c'est comme si tu étais en présence du Bouddha et que tu faisais la méditation de la respiration en sa présence. Cela, c'est sensé. Mais de généraliser cela, je passe d'un objet visuel à un objet auditif, cela n'aura pas beaucoup de sens. Mais pour toi, c'est une situation globale, harmonieuse et donc cela fonctionne. Tu peux par exemple te rappeler que tu es toi-même un Bouddha et comment est-ce qu'un Bouddha méditerait sur le souffle. À quoi ressemblerait la méditation du souffle d'un Bouddha ? Cela aussi, tu peux le faire.

*Participant/e : je remarque que je viens toujours dans un "je ne veux pas ?" Il y a peut-être quelque chose de triste ou quelque chose qui s'élève et qui dit "je ne veux pas !" Peut-être il y a une douleur dans le genou et "non, je ne veux pas !" Et donc, je suis toujours occupé à lâcher cela. De quoi est-ce que tu veux te débarrasser, concrètement ?*

*Participant/e : j'aimerais bien me débarrasser de cette attitude de rejet, en fait. Il faut se débarrasser de tout : de ce qui gêne et de la situation de rejet."*

*Participant/e : il y a cette réflexion de "je ne veux pas", par exemple, la tristesse. Et peut-être que si je regarde vraiment la tristesse, elle part, mais en fait, je triche ! Je fais tout ce que je peux pour m'en débarrasser.*

C'est une astuce pour faire partir le ressenti. Et si tu t'abandonnes à la vie, c'est comment ? Et que tu prennes les choses comme elles sont ? C'est peut-être la chose à faire pour toi, sans truc, sans astuce. Juste accepter. Là, par exemple, il y a une douleur, c'est comme cela. C'est comment d'être avec la douleur ?

*Participant/e : l'idée est de l'accepter en bloc, tel quel, pur ?*

Je pense qu'il n'y a pas de détours. Change ce que tu peux changer, et accepte le reste. Il y a une expression un peu plus élégante que cela, mais c'est l'idée. On accepte ce qu'on ne peut pas changer. C'est la sagesse qui nous aide à cela. Et il n'y a pas de façon de contourner la tristesse. Et sous l'observation, il y a peut-être un sujet encore plus profond. Peut-être le sujet, c'est : je n'ai pas envie de cette vie, je ne suis pas tout à fait d'accord avec cette vie, tout cela, c'est trop, tout cela, cela ne devrait pas être. C'est une erreur depuis le début de venir dans cette vie. Cela, ce sont des courants en nous, un de ces courants fondamentaux en nous.

Le Bouddha l'évoquait ainsi : Outre le souhait d'exister, il y a aussi le souhait de non-exister. Il faut vraiment faire l'effort de regarder, d'accepter et d'aller vraiment en profondeur là-dedans. Tout cela, ce sont des processus. Tout cela n'a pas de substance. Il n'y a pas besoin d'avoir peur de cela. Mais c'est un peu pénible, douloureux.

*Participant/e : la capacité de rester sur le souffle à quelque chose à voir avec le sens du toucher que je maintiens vif. Et pour moi, par exemple, c'est plus facile de rester sur le souffle quand je ressens le ventre qui bouge, quand je le prends vraiment avec moi, quand je le prends dans la perception. Pas juste ressentir le flux, mais vraiment le mouvement du ventre ou du diaphragme. Mais en fait, c'est comme s'il y avait deux choses. Moi je ressens parfois que c'est comme deux choses. Mais quand la*

*perception peut être maintenue sur le souffle et qu'il y a une douleur qui s'élève quelque part, je la perçois en même temps."*

On s'est déjà beaucoup entraîné à cela, à percevoir l'inspiration et l'expiration dans tout le corps.

*Participant/e : Pour moi, c'est comme si je respirais cette sensation, en essayant de ne pas la rejeter. Et je me demande toujours : "Est-ce que je suis déjà en train de sortir de ma méditation, ou est-ce que je suis vraiment dedans ?"*

Je ne suis pas sûr de comprendre ce que tu veux dire. D'abord la non-distraktion : cela ne veut pas dire qu'on perçoit un seul point dans le corps. Ce n'est pas du tout cela. Être non distrait, cela veut dire être non distrait dans le domaine qu'on s'est fixé au début. Cela peut être le corps entier, mais on peut rester de façon non distraite dans tout le corps. Il y a des enseignants qui disent : la non-distraktion, c'est de rester sur la sensation des narines et au niveau de la respiration. Mais il y a deux narines et elles ont une surface importante. La non-distraktion ne veut pas dire un seul point dans le corps. L'important, c'est de rester de façon non distraite sur un domaine que j'ai défini moi-même. Nous avons la capacité d'avoir en même temps les perceptions des six sens. Nous vivons avec cette capacité-là. Et dans la méditation, nous n'avons pas l'intention de limiter nos capacités. Si par exemple, nous respirons et nous avons une douleur qui apparaît, ce n'est pas un problème. Nous ressentons une douleur, mais aussi le souffle en même temps, avec la même attitude détendue que nous avons avec la respiration, nous ressentons la douleur.

Et la deuxième partie de ta remarque, c'est comme si tu respirais ta douleur, c'est comme si tu avais l'impulsion inconsciente de respirer dans ta douleur pour la soulager ?

*Participant/e : normalement, la perception de la respiration est au centre du corps. Si par exemple, il y a une douleur à l'extérieur ou dans une extrémité, à ce moment-là, la conscience de la respiration se déplace dans cette région.*

Donc, c'est la conscience de ton corps qui se déplace. Ce que tu appelais tout à l'heure le sens du toucher, ce n'est pas juste un sentiment de respiration superficiel, mais nous percevons vraiment la respiration dans les organes intérieurs qui se détendent, etc. Cela ne se déplace pas dans l'épaule, par exemple, mais c'est ton attention qui se déplace dans l'épaule. Et ton attention est attirée par la douleur à ce moment-là.

*Participant/e : oui, pour moi, c'est comme s'il y avait une partie du souffle, de la respiration, ou de la perception du souffle qui se déplace dans cette partie.*

Cela arrive aussi. C'est valable pour toutes les parties du corps, indépendamment s'il y a douleur ou pas. Nous pouvons sentir le flux d'énergie subtile dans toutes les parties du corps, du bout des orteils jusqu'au sommet de la tête. Est-ce que tu vois un problème là-dedans ? Moi, je ne vois pas vraiment ce qui te préoccupe à ce sujet ?

*Participant/e : la question c'est : "est-ce que je suis en train déjà de sortir, sur le "chemin du retour", est-ce que je suis en train de perdre mon attention ?"*

Tu es juste attentive, mais attentive à autre chose. Cela, je ne sais pas si c'est l'entrée ou la sortie. Cela dépend de ce que tu voudrais dans la méditation. On peut te donner une réponse, si tu dis : « Je veux méditer seulement sur le souffle dans le ventre », à ce moment-là, le fait d'être emporté ailleurs, ce serait une distraction. Mais si tu n'as pas du tout cette intention, et si tu considères que ton attention peut se placer là où elle veut dans le corps, c'est cela ta méditation, tout simplement. Là, de l'extérieur, je ne peux pas te donner de réponse. Cela dépend de ce sur quoi tu veux méditer. Il y a même des méditations dans lesquelles on respire dans la douleur. Mais chaque fois que nous faisons autre chose que ce que nous avons prévu, c'est considéré comme une distraction de la méditation et sinon, cela peut être parfois des contenus de la méditation. La même chose peut être considérée comme un contenu de la méditation à un moment différent.

Je voulais revenir à ma réponse. Je me suis rendu compte que j'étais tendu quand je t'ai répondu. Ensuite, je me suis rendu compte que le véritable sujet n'est pas ce que tu as demandé, mais qu'à

l'intérieur de toi, c'est la question « est-ce que je fais bien ou pas » qui est activée. C'est cela le véritable sujet. Je crois que la bonne réponse pour toi serait : ne réfléchis pas trop si c'est juste ou faux, mais perçois qu'à l'instant présent tu es consciente et que tu peux continuer à être consciente à l'endroit de l'épaule par exemple.

*Participant/e : Qu'est-ce qu'on fait quand la méditation est vraiment très calme et tellement subtile qu'on ne la perçoit même plus ?*

C'est tout à fait normal dans le calme mental. Il ne s'agit pas de continuer à stimuler la respiration pour la ressentir davantage. Quand on calme l'esprit, cela est normal. Vous restez dans la méditation. L'esprit repose dans l'esprit, la conscience repose dans la conscience.

#### **4.3.4.4 Les quatre façons de s'engager dans le calme mental**<sup>56</sup>

Maintenant, il s'agit des quatre façons dont nous pouvons nous diriger intérieurement dans la pratique des neuf stades du calme mental.

En fait, c'est quatre façons de s'engager. On a en français, le mot application.

**Les quatre applications mentales dans le calme mental, qui permettent de progresser dans les neuf stades du calme mental, sont les suivantes :**

- 1. S'engager avec discipline,**
- 2. Un engagement intermittent,**
- 3. Un engagement ininterrompu**
- 4. Un engagement spontané.**

Comment on peut traduire engagement en allemand ? Tout ce qui tourne autour de la détermination, du fait de s'engager dans quelque chose. Comment on reste centré dessus : la persévérance ? C'est cela l'important. S'appliquer, rester sur les objets avec discipline, intermittence, ininterrompue et spontanée. Le mot "Maintien", en français, cela a l'air assez correct.

**Les premier et deuxième stades exigent la discipline d'efforts soutenus.**

Le maintien continu et permanent, cela demande un grand effort. Ceci est la discipline. La méditation demande un grand effort et de la discipline pour y retourner encore et encore et rester sur l'objet de méditation.

**Pratiquer le fait de rester par intermittence, le maintien par intermittence est nécessaire lors des cinq stades suivants tant que la somnolence, l'agitation et les autres obstacles empêchent le maintien d'une attention continue.**

**Au huitième stade où nous maintenons une attention ininterrompue, nous pratiquons donc la continuité. Il est possible de maintenir l'attention longtemps, sans somnolence ni agitation.**

**Au neuvième stade, comme l'absorption profonde est continue et ne nécessite aucun effort, le maintien est naturel et spontané.**

Spontané, ici, c'est sans effort. *Lhündrup* en tibétain, c'est ce maintien spontané et sans effort ; c'était mon nom tibétain.

Dans *Les terres des auditeurs, Śrāvakabhūmi*, on lit :

**Sachez que, relativement aux neuf stades du calme mental, il y a quatre applications mentales, quatre formes d'orientation mentale : le maintien avec discipline, le maintien intermittent, le maintien ininterrompu et le maintien spontané. Lors du placement de l'esprit (1) et du placement continu (2), l'attention est maintenue avec discipline. Lors du remplacement (3), du placement soutenu (4), de la discipline (5), de la pacification (6) et de la pacification complète (7), le maintien**

---

<sup>56</sup> Rayons de Lune, p87



**de l'attention est intermittent. Lors du placement unifié (8), il est ininterrompu. Dans la concentration profonde (9), il ne requiert plus aucun effort.**

**Les noms des neuf stades, ici, sont peut-être un peu différents, mais le sens est resté le même.** Bien sûr, les deux premières étapes sont déjà une forme de maintien interrompu. C'est pour cela que nous avons besoin de tout cet effort. Et dans les cinq étapes suivantes, un certain effort est également requis. La raison pour laquelle ces différentes phases ont des noms différents (maintien avec discipline ou intermittent), est que c'est parce que dans les deux premières étapes, nous sommes essentiellement distraits et faisons beaucoup d'efforts pour nous maintenir.

Et à partir du troisième stade, les périodes pendant lesquelles on peut demeurer sur l'objet sont beaucoup plus longues que la distraction. C'est pour cela que nous parlons de maintien intermittent. Le fait de pouvoir rester, c'est le plus important, et il y a juste par-ci, par-là, des interruptions dans ce processus.

**Si, dans le calme mental, nous permettons à la distraction de s'immiscer dans la méditation, nous n'atteindrons pas cet état, même en y consacrant un millier d'années,** écrit Tashi Namgyal.

Cela doit être très clair. Celui qui veut pratiquer vraiment le calme mental doit vraiment, de façon très ciblée, dissiper au fur et à mesure tout ce qui interrompt la méditation et développer cette capacité.

**Cependant, si l'on s'efforce de réunir toutes ces conditions que nous venons de voir pour réaliser le calme mental, et que nous nous appliquons assidument à ne pas céder à la distraction, il est dit alors que l'on réalisera la concentration profonde en peu de temps.**

Peu de temps, cela peut être très court. Cela peut se faire dans une session de méditation. Il faut juste être complètement concentré. Ne pas autoriser la distraction, et dans la façon qui a été décrite ici, avoir beaucoup d'énergie au début, et ensuite, de moins en moins d'effort et au fur et à mesure, développer la joie. Dans une session de méditation, on peut arriver dans une absorption méditative profonde. Certains s'étonnent de leurs expériences de méditations guidées, parce que quand on fait la méditation guidée, on a des indications à certains moments qui permettent de ramener les méditants. Quand vous suivez, quand vous restez avec les indications, le calme mental peut se détendre et on peut atteindre des états de calme mental assez profonds. On rentre, on s'installe chez soi et on fait une méditation, et d'un coup, tout est facile. C'est juste lié au fait qu'on a suivi les indications. On peut le faire aussi à la maison. Il faut juste entraîner cette capacité qui est celle de l'enseignant, de nous ramener. Mais écouter les méditations guidées ne va jamais développer en nous cette capacité. Cela, il faut le savoir. La méditation avec écouteur, c'est un pauvre remplacement de notre propre Sati, mais cela ne développera pas notre propre Sati. Concernant les audios : ce n'est pas "arrêtez d'écouter les audios" mais plutôt écoutez-les, faites-vous des notes, voyez comment fait l'enseignant, comment fait l'enseignante. Regardez vos notes, faites la méditation avec les notes, puis mettez les notes de côté et faites la sans note, jusqu'à ce que vous ayez pu développer cette même capacité de méditer comme vous l'avez connue dans la méditation guidée. L'objectif, c'est de pouvoir méditer sans audio, tout à fait seul. C'est le seul moyen qui va développer la force intérieure. C'est comme faire du vélo : si on a tout le temps les petites roues, et bien, on ne va jamais apprendre à faire du vélo. Au bout d'un moment, il faut les enlever. C'est bien pour commencer, mais à un moment ou un autre, il faut passer au niveau supérieur.

J'espère que c'est assez clair, parce qu'apparemment c'est devenu un sport regrettable de faire la méditation avec les audios le soir. Cela nous rend dépendants. Nous ne développons pas l'autonomie spirituelle pour pouvoir nous diriger nous-mêmes. Que ferons-nous s'il n'y a pas de courant ? Au moment de la mort, il n'y a pas de courant ! Dans le bardo, il n'y a pas encore de câbles ... et voilà ! Pour que cela puisse fonctionner dans le bardo, on recommande parfois aux gens qui sont autour de la personne en train de mourir de dire des instructions de méditation à voix haute. Il faut encore espérer avoir quelqu'un qui dise les bonnes indications de méditation : un bref guide de voyage vers Dewachen.

Laissons-nous développer cela pour nous-mêmes. Au plus tard, au moment de la mort, il va falloir avoir la capacité de nous diriger nous-mêmes. Prenez cela à cœur, et si c'est important pour vous, arrêtez d'utiliser les audios. C'est seulement pour étudier, prendre des notes. Je développe ma capacité intérieurement. Et je vais le faire encore mieux que l'enseignant, parce que je suis le seul à connaître mon état d'esprit, et je sais ce qui est adapté pour moi en cet instant.

Sinon, nous rentrons juste dans un schéma préétabli. Cela ne s'adapte pas à notre état mental actuel. Cela a été adapté à un groupe, peut-être ou pas d'ailleurs. Mais si je fais cela chez moi, régulièrement, à la maison, cela veut dire que je rentre dans un tiroir et Sati, ce n'est pas cela. Sati connaît l'état de l'esprit dans l'instant et travaille avec cela. C'est un processus dynamique qui se développe.

Atisha, dans *le Flambeau de la Voie de l'Éveil* écrit :

**Méditeriez-vous assidument pendant mille ans si les conditions du calme mental ne sont pas respectées, vous n'atteindrez pas la concentration, l'absorption méditative.**

Dans *l'Abrégé du Sutra de la Connaissance Transcendante*, on dit :

**Par une pratique ininterrompue, efforcez-vous d'atteindre une absorption stable. Si vous l'interrompez sans cesse, c'est comme la friction de deux silex qui ne produirait pas d'étincelles. De la même façon, appliquez-vous constamment aux méthodes de pratique jusqu'à atteindre la perfection.**<sup>57</sup>

### **Voilà qui conclut l'explication des étapes de la méditation sur le calme mental.**

Cette dernière instruction doit être prise au sérieux - et cela a aussi à voir avec le respect pour nous-même. Pour le dire différemment, si nous nous installons pour méditer - nous n'avons déjà pas beaucoup de temps - et nous nous adonnons aux distractions pendant la méditation, c'est un auto-sabotage. Nous jetons le temps par les fenêtres. Cela n'a aucun sens. Et cela a un bénéfice très limité. Si nous nous asseyons, plein de respect et d'amour pour notre esprit et travaillons avec lui pour traduire de manière conséquente et cohérente, ce qui est notre projet essentiel, nous nous faisons un grand cadeau. Et dans une heure de méditation, nous pouvons déjà traverser des processus très subtils. Nous pouvons réaliser le calme mental, avoir des visions profondes. C'est le cadeau d'un temps de qualité.

Encore une autre indication : nos méditations, à cause de toutes nos charges quotidiennes sont souvent reléguées soit tôt le matin, soit tard le soir. En fonction du type de personnalité, c'est plutôt mieux le matin ou plutôt mieux le soir. Mais c'est très rare que nous soyons en forme aux deux moments : matin et soir. Il y a un de ces deux moments qui se situe à un moment de fatigue : soit qu'on est encore fatigué, soit qu'on est déjà fatigué. Cela, c'est dommage. Il s'agit ici de quelque chose qui est vraiment très important pour nous. Réaliser l'éveil, faire des progrès dans l'ouverture du cœur et de l'esprit. Et ce serait bien, d'une façon ou d'une autre, de structurer le quotidien différemment et de mettre les moments de méditation dans les moments où on est le plus vif et le plus en forme (c'est différent pour chacun, à quel moment il est le plus en forme). Mais c'est ce moment-là de la journée qui mérite que nous nous consacrons à la chose la plus importante, à ce moment-là, dans notre vie. Si le moment le plus précieux de la journée n'est pas consacré à notre préoccupation principale et qu'on met tout cela dans les moments plutôt de fatigue, il y a quelque chose qui ne tourne pas rond. Et là je vous demanderai peut-être d'essayer de restructurer la journée différemment. On fait plus de progrès dans ce cas-là. La dernière demi-heure avant de se coucher, pour certains, c'est bien pour rentrer dans le sommeil, mais cela n'est pas le moment d'une vision profonde. Un état profond de calme mental n'est pas réalisable, parce que l'esprit est déjà ensommeillé. Il serait plus judicieux de méditer d'abord et ensuite de faire quelque chose le soir qui ne nécessite pas cette attention, mais qui ne nous agite pas non plus pour trouver le sommeil. Donc faire la méditation assez tôt dans la soirée. Et puis, finir la soirée tranquillement et méditer encore les dix dernières minutes avant d'aller au lit parce que c'est

---

<sup>57</sup> Rayons de Lune, p88

une bonne préparation au moment de la mort. Regardez si vous ne pouvez pas offrir des moments de bonne qualité dans la journée à votre pratique de la méditation, des moments où vous êtes en forme.

*Participant/e : Quand je médite le soir, cela me réveille tellement que c'est plus difficile de dormir. C'est une expérience que j'ai faite souvent. Et le problème c'est que le matin je suis très fatigué. Comment est-ce que je peux faire mieux ? Développer cette bienveillance avant de me coucher : c'est quelque chose que je peux faire. Cela ne m'empêche pas de dormir. Mais si je me concentre davantage, mon esprit devient plus vif. C'est la première chose.*

*Deuxième chose : chez moi il y a une espèce d'épuisement général qui est là dès le matin. Il faut que je sorte très tôt dès le matin. Comment est-ce que je peux faire pour méditer correctement ?*

La façon dont nous méditons le soir, c'est à nous de l'adapter en fonction du sommeil qui arrive plus ou moins vite. Par exemple, je ne pouvais pas et c'est toujours vrai, je ne peux pas faire de pratique de Tcheu directement avant de dormir. Or la pratique de Tcheu, on la fait en retraite de trois ans, avant de dormir. Et moi, cela me réveillait toujours trop. Cela étant, il n'y avait que Vajrasattva. Cela me réveillait toujours trop avec les visualisations et les énergies du cœur, j'étais encore réveillé pendant une heure. À ce moment-là, cette façon de méditer, on la fait un peu plus tôt.

Ou alors tu fais attention à méditer le soir de façon beaucoup plus détendue. Tu restes suffisamment réveillé pour faire ta pratique mais de telle sorte que cela ne te réveille pas trop pour t'empêcher de dormir. C'est surtout pour les personnes qui sont en retraite de longue durée qu'il faut faire attention à ce que les deux-trois heures avant de dormir soient consacrées à la détente, parce que l'esprit est déjà très sollicité par les méditations toute la journée. On n'apporte pas d'effort supplémentaire au moment de dormir, sinon on est beaucoup trop réveillé, beaucoup trop vif. C'est ce que tu connais aussi.

Et sinon, ce que tu dis à propos de ton emploi du temps : tu sors très tôt chez toi le matin. Il y a aussi une possibilité de voir avec notre employeur si on peut commencer plus tôt le matin et avoir une pause de midi un peu plus longue ou on peut méditer au boulot ou à côté du boulot, de sorte qu'au milieu de cette journée, on puisse faire une bonne méditation. Ce n'est pas possible pour chacun. Mais pour certains, cela peut être possible. Donc on peut voir ce qui fait du bien à chacun. Beaucoup ont fait de bonnes expériences avec le fait d'interrompre la journée de travail avec de petites méditations. Ce qu'on a développé dans la méditation du matin, on le stimule de façon répétée dans la journée.

#### Conseils pour les périodes entre les instructions (stages)

Nous avons réussi à faire tout ce que nous avons prévu. Nous avons parlé de l'introduction générale, l'unité du calme mental et de la vision profonde, et nous avons terminé par la description de la pratique du calme mental.

La prochaine fois, au mois d'août, nous allons continuer avec l'introduction à la pratique de la vision intuitive, profonde. Nous allons avoir des instructions comme pendant ce stage et méditer en parallèle. Pour que cela fasse sens pour vous et pour que vous compreniez de quoi il s'agit, il serait nécessaire de mettre en place une pratique quotidienne entre les deux stages et idéalement de reprendre toutes vos notes, de les contempler. Ainsi, la prochaine fois vous arriverez avec une compréhension déjà intégrée de ce que nous avons regardé pendant ce stage. Ceci dans le cadre de vos possibilités.

Les pratiques de base que vous pouvez ajouter à la maison, si ce n'est pas déjà le cas, c'est le fait de ne rien faire : c'est la pratique de base la plus importante, c'est avec cela que tout commence et là que tout finit (l'alpha et l'oméga, le début et la fin). C'est dans ce farniente que nous pouvons nous détendre, n'avoir aucune intention. C'est à partir de là que nous pouvons aller dans la pratique plus formelle. Nous avons appris la méditation du souffle et vous pouvez faire cette méditation sur le Bouddha. Ce sont celles dont nous avons parlé et tout ce que Heiko a fait avec vous, ce que Johann a fait aussi avec vous, vous pouvez le rajouter aussi. De mon côté, je me suis limité à une forme simple de la pratique.

Si vous faites déjà d'autres pratiques de méditation, vous prenez vos notes, vous les regardez et vous vous demandez comment inclure, appliquer toutes ces notes-là, toutes ces impulsions-là dans votre

méditation. Parce qu'au final, ces 9 stades, ces 4 applications, on peut les appliquer dans chaque méditation.

C'est la suite logique de ce que nous avons partagé ici. Cela ne veut pas dire que je ne peux pas prendre de nouveaux participants aux stages, mais pour eux ce sera un peu plus difficile parce qu'ils doivent s'adapter plus vite. On va continuer au mois d'août là où on s'est arrêté. Si vous avez un ami qui veut venir au stage, vous pouvez lui faire écouter les audios, lire le livre, etc. Bien sûr, tout le monde peut participer, nous laissons monter tout le monde dans le bateau. Mais on peut tirer un vrai avantage si on intègre tout ce qui a déjà été vu. Et quand on est préparé vraiment de la meilleure façon, c'est bien qu'on ait plusieurs mois entre les deux parce que cela donne du temps pour faire tout cela.

#### Explications sur la cérémonie du refuge

C'est un mot allemand bizarre, cela vient de l'Anglais, refuge, cela a été une traduction maladroite il y a 120 ans environ. C'est l'aspiration vers ce qui est stable, fiable. Nous nous dirigeons vers ce qui est vraiment fiable : c'est l'éveil, la nature de l'être et ce sont les liens d'amitié qui nous soutiennent sur le chemin de l'éveil. Cela c'est le Buddha/Dharma/Sangha. Ils ne sont pas à l'extérieur, ils sont en nous. Si nous prenons refuge dans un Bouddha extérieur, le Bouddha historique, nous le faisons parce qu'il nous inspire et représente un miroir pour nos propres qualités intérieures.

Si nous prenons refuge avec le Dharma extérieur, les instructions, les mots et les textes, ils sont une indication vers la nature de l'être qu'il s'agit de comprendre. Cela aussi est à l'intérieur de nous, cela ne se trouve pas à l'extérieur.

La Sangha est d'abord à l'extérieur. Ce sont les soutiens sur le chemin, surtout ceux qui connaissent déjà l'éveil, qui l'ont réalisé, ils peuvent nous montrer le chemin. Mais c'est aussi l'acceptation de notre capacité de pouvoir être Sangha pour d'autres plus tard quand nous aurons parcouru le chemin (que nous vivons ces qualités d'amour et compassion comme une amitié et que nous prenons soin des autres qui veulent parcourir le chemin, avec amitié, bienveillance). C'est également une capacité en nous que nous confirmons dans cette cérémonie.

Avant, je suggérais souvent de former des tandems. Un tandem est une amitié spirituelle où deux s'unissent et disent : nous nous appelons toutes les une ou deux semaines et échangeons à propos de notre pratique. C'est le contenu. Même si nous n'avons pas pratiqué, nous en parlons. Pourquoi nous n'avons pas pratiqué ? et nous nous soutenons dans les tentatives de retrouver le chemin vers la pratique. Quelqu'un m'a parlé d'une amitié de tandem qui existe déjà depuis trois ans, avec des appels hebdomadaires, le dimanche. Celui qui en ressent le besoin peut aller vers les autres et peut demander. Nous nous limitons en général à 6 mois, ensuite nous faisons le point (à savoir, continuer ou non) Vous pouvez dire par exemple : tandem jusqu'au prochain stage. On se soutient dans le travail des sujets qui ont été évoqués ici.

#### *Méditation du soir – Johann - J8*

#### *Méditation du soir - Heiko - J8*

---

#### Jour9

#### Méditation dirigée - fin du stage

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "157 méditation dirigée.mp3"*

Et avec la prochaine respiration, nous sommes déjà dans la pleine conscience. Nous savourons le fait d'être simplement et d'inspirer, d'expirer consciemment.

....

Au début, il nous faut peut-être faire un peu plus d'efforts pour rester placés sur la sensation de la respiration.

....

Lorsque nous sommes bien reliés avec le souffle, nous pouvons élargir notre conscience à tout le corps... C'est tout le corps qui respire.

....

Nous pouvons prendre le souffle comme un symbole de la souplesse de l'esprit. De la même façon que nous nous ouvrons à chaque inspiration, nous ouvrons aussi l'esprit. Et avec chaque expiration, nous laissons les choses couler. Et nous laissons toutes nos expériences dans leur flot, dans leur flux naturel.

....

Le corps reste aussi très souple, comme dans la danse... Et nous nous ouvrons à toutes les autres expériences des sens, l'ouï, l'odorat, le toucher, le goût, la vue..., ainsi qu'au monde intérieur des mouvements mentaux et des humeurs.

....

Et dans tout cela, nous restons détendus, fluides, comme si toute notre expérience de la respiration était traversée par la respiration pour s'ouvrir, pour laisser couler.... Totale souplesse de l'esprit.

....

Et nous sommes posés dans l'être, les sens ouverts, parfaitement fluide. Et puis il devient évident de voir à quel point tout est processus... Il n'y a pas besoin de quoi que ce soit de plus. C'est là que se dissolvent les derniers attachements. Je voudrais vous laisser méditer maintenant sans instruction.

.....

Pour conclure cette méditation, je voudrais vous demander de revenir sur la semaine.

Qu'est ce qui était le plus important dans ces huit jours ? Quelle expérience est-ce que j'ai faite ? Qu'est-ce que j'ai compris ? Qu'est ce qui nous a particulièrement touchés ? C'était comment au début de ce stage, comment est-ce que je me suis senti à ce moment-là ? Comment est-ce que je me suis senti au milieu ? Comment est-ce que je me sens maintenant ? Avec quel sentiment est-ce que je rentre chez moi ? Et de tout cela, quelles sont les choses que je voudrais apporter dans le groupe, pour montrer quelque chose de moi, ou pour offrir quelque chose de moi aux autres ?

*Fin du stage*

## 5 Annexes

### 5.1 Méditation du soir - Heiko - J1

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "010 med dirigée.mp3"*

Ce que Tilmann a évoqué en premier, quand il a guidé la méditation cet après-midi, il a dit : Quand la méditation commence, au début, on se dit : "Ok, on va méditer." On se dit : „Ça y est, c'est parti !". Mais en fait, dans ce cas, c'est notre lama intérieur qui nous saute sur la peau et qui nous dit en fait : "Il n'y a rien à méditer". Donc, il y a cette méditation du Mahamudra, la méditation en général, mais il n'y a pas d'objet sur lequel il faut qu'on se concentre. Il s'agit simplement de laisser être ce qui est. C'est comme si on se tournait vers cet état d'être. On se demande : "Ok, qu'est ce qui se passe si je suis simplement ? Si je suis simplement." Et laisser couler cela. Quelque chose de très fluide. Et simplement être complètement présent, être complètement là. Je m'autorise cela, dans toutes les perceptions sensorielles, dans tous les sens. Si vous avez les yeux ouverts, il y a la perception visuelle... les sons. Toutes les perceptions dans le corps, cela fait un autre champ de perception. Et bien sûr aussi, les goûts, les parfums, cela c'est un autre sens. On n'essaie pas d'ignorer quoi que ce soit. On se dit "Ah, ok, il y a aussi la pièce autour de nous, beaucoup de choses à entendre", sans qu'on se préoccupe particulièrement de quoi que ce soit. Simplement, on s'ouvre à ce qui est là.

*Silence 1 min*

Et quand on se détend, on voit que tout cela, cela se fait de lui-même. Les choses s'élèvent et disparaissent. Et on n'a pas besoin de créer quoi que ce soit. Cela se passe. Cela se produit, tout simplement. Et là-dedans, on peut se détendre. Cela, c'est la première détente dans l'esprit.

*Silence 30 sec*

Et donc, ces perceptions sensorielles, en plus, il y a aussi les mouvements mentaux, les pensées, les sentiments, tous ces états d'esprit en nous qui bougent, qui se transforment en permanence. Et quand on regarde simplement, on regarde que cela change en permanence. On n'a pas besoin, nous, de changer quelque chose. C'est la nature de ce qui se présente qui change. C'est dans la nature de ce qui se présente de changer.

*Silence 1 min*

On va prendre encore un instant pour faire cette expérience-là, sans vouloir aller plus loin, faire autre chose.

*Silence 6 min*

*Son du bol tibétain, pause*

Si vous remarquez que vous avez besoin de bouger un petit peu, de vous étirer, vous pouvez le faire.

Asseyez-vous de façon à pouvoir rester assis un peu longtemps, jusqu'à la prochaine pause. Asseyez-vous de façon à ne pas être obligé de bouger à chaque pause. Je ferai de toute façon des petites pauses de temps en temps. Il s'agit simplement de prendre conscience, de voir comment c'est de faire cette expérience, là, maintenant. Le point suivant, dont Tilmann a parlé, c'est de regarder vraiment en profondeur, de voir si c'est possible de fixer quoi que ce soit dans l'expérience. Est-ce qu'il y a quelque chose de stable dans tout ce champ d'expérience ? De quel tissu est fait cette expérience, ce vécu ?

Est-ce qu'on peut saisir quoi que ce soit ? On peut aussi essayer de voir si c'est possible de saisir quoi que ce soit. Simplement s'intéresser à cela, et sonder.

*Silence 2 min*

Donc, il ya cette expérience qui se poursuit en permanence, qui n'a rien de saisissable. Tout ce qui vient d'arriver est déjà passé. Ce n'est plus qu'un souvenir. Et l'avenir n'est pas encore là. Dans ce vécu présent, on ne peut rien fixer. On ne peut pas isoler un moment qu'on pourrait garder, ou fixer d'une façon ou d'une autre. Cela nous suit tout simplement. Cela nous accompagne. Et quand on commence à sentir cette qualité non saisissable, il s'agit de rester dans cette qualité dans la méditation, de maintenir cette conscience.

*Silence 2 min*

Et peut-être peut-on faire aussi sans cesse l'expérience qu'on peut se détendre encore plus. Donc, si on met par exemple la conscience sur le corps, c'est plus facile pour nous, on se dit : "ok, peut-être je suis encore un peu tendu quelque part". Simplement prendre conscience, ce qui permet de détendre, simplement.

*Silence 2 min*

Et on peut prendre tout ce qui s'élève comme objet de la méditation. Il s'agit toujours de rentrer dans les choses. Par exemple, si on cherche quelque chose, simplement, rentrer dans cette recherche. Voir, si on se dit qu'on a compris quelque chose, de rentrer dans cette compréhension, et de voir qu'elle n'a pas de substance fixe et qu'elle se dissout aussi. Là non plus, il n'y a rien de fixe à retenir. Et on découvre qu'on peut simplement se détendre.

*Silence 1 min*

Et on peut sentir un peu, voir si c'est possible de lâcher prise plus profondément.

*Silence 8 min*

*Son du bol tibétain, pause*

On peut appliquer aussi cette conscience dans la méditation, même si on a d'autres façons habituelles de méditer, par exemple sur le souffle. On peut simplement prendre conscience d'abord que ce n'est pas seulement inspirer et expirer, que c'est aussi une multitude d'expériences, qu'on peut sentir à différents endroits du corps, une expérience qui est constituée de différents moments, et quand on regarde plus précisément, des moments qu'on ne peut pas saisir. C'est une expérience qui est très fluide, qui bouge en permanence. On peut rester sur le souffle et utiliser cette façon de méditer. Au début, c'est peut-être qu'on remarque qu'il y a beaucoup d'espace libre. Donc, entre toutes ces expériences, il y a beaucoup d'espace dans chaque moment de l'expérience. À l'intérieur d'une inspiration, il y a beaucoup de choses. Ce n'est pas juste une chose. Beaucoup de pensées, beaucoup de mouvements dans l'esprit, beaucoup d'expériences en fait. Et quand on remarque qu'on a médité longtemps et qu'il y a un peu une expérience assez fluide, cela nous aide à sortir de ce ressenti un peu haché pour rentrer dans quelque chose de plus fluide. C'est un mouvement très fluide qui se reconfigure en permanence.

*Silence 2 min*

Et pour nous, ce mouvement de la respiration, c'est un très bel exemple aussi de tout ce qui se produit et disparaît de lui-même. On n'a pas besoin de se forcer pour respirer. Cela se fait tout seul. La respiration, c'est aussi l'expression de notre état. Cela nous rapproche de notre véritable nature dans tous ses aspects différents. Tout ce qui se passe en nous, tout ce qu'on ressent, etc., cela s'exprime dans la respiration, et cela aussi, on peut le laisser de façon complètement naturelle sans avoir besoin de contrôler quoi que ce soit.

*Silence 12 min*

*[son du bol tibétain, pause]*

Si vous vous sentez bien dans ces petites pauses, vous pouvez rester assis. Bien sûr vous pouvez bouger, mais si vous n'en sentez pas le besoin, vous pouvez rester assis.

Donc, petite et dernière méditation pour aujourd'hui, et après, on pourra réciter la dédicace.

*Silence 7 min*

*Dédicace*

## **5.2 Méditation du midi – Johann - J2**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "018 med dirigée.mp3"*

Les bouddhas ont tellement de compassion que cela marche, même si on répète la prière qu'une seule fois. Cela marche et on peut connaître la bénédiction. Et même, ils sont si compassionnés qu'on n'a pas besoin, que vous n'avez pas besoin de venir pendant sept ans, deux fois par an pour faire l'expérience du Mahamudra. Bien sûr, vous êtes les grands bienvenus ! Bien sûr, si vous êtes nombreux, on louera une salle plus grande. Mais la vérité, c'est que la transmission de ces instructions et de ce lâcher-prise prend place ; elle se met en place dès les premières instructions. Vous avez déjà reçu les instructions et tout ce dont vous avez besoin. Il s'agit simplement de trouver notre chemin et simplement développer suffisamment de confiance pour que cela puisse se faire. D'une façon très pratique, j'aimerais avec vous entrer là-dedans et vous relaxer là-dedans. Donc au début, on nous dit de prendre une position confortable, c'est à dire une posture qu'on peut oublier facilement pour pouvoir se tourner vers l'intérieur et vers l'expérience intérieure. Dans cette tradition du Mahamudra, nous méditons avec les yeux ouverts, avec les sens ouverts, parce que nous accueillons toutes les impressions des sens.

*Silence 1 min*

Non seulement on médite avec les sens ouverts mais avec un cœur ouvert. Ce qui veut dire que tout ce qui veut s'élever depuis l'intérieur, toutes les émotions, tous les souvenirs, tout cela est juste bienvenu.

*Silence 1 min*

C'est juste quelque chose de très simple. Laissez votre cœur être transpercé par l'intensité de la vie.

*Silence 12 min*

Le but de la pratique n'est pas de réaliser un état de méditation que vous ne connaissez pas encore. Il ne s'agit pas de fabriquer un nirvana. Il s'agit de se détendre de plus en plus, de détendre de plus en plus la résistance à ce qui est. La résistance à cette intensité, à cette vie bouillonnante qui se révèle avec une énergie et une incohérence formidable. C'est comme atteindre suffisamment de confiance pour ne pas essayer de faire du sens à partir de tout cela. On ne peut pas trouver un sens dans le monde. Parce qu'il est indescriptible. Donc quand on étudie le Mahamudra, on travaille beaucoup de questions comme ce matin, et quand on pratique, on oublie tout cela et on revient à l'inconnu. Est-ce qu'on peut redevenir un simple être humain qui ne sait rien de lui-même ou d'elle-même ? L'exemple traditionnel, c'est celui d'un enfant qui passe devant un temple magnifiquement décoré et qui n'a aucun mot pour le décrire. Il s'agit plus de redécouvrir qui nous sommes plutôt que de découvrir quelque chose de complètement étranger, de complètement nouveau.

*Silence 40 sec*



Il n'y a pas besoin de mettre en place quoi que ce soit de particulier, ou d'un endroit particulier, tous les endroits sont bons. Pas besoin d'un moment particulier, chaque moment est parfait. On n'a pas besoin d'un état d'esprit particulier, on n'a pas besoin de bien-être particulier.

*Silence*

Puisqu'on ne peut pas échapper à la vie de toute façon, pourquoi ne pas nous laisser tomber dedans ?

*Silence*

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "019 instruction.mp3"*

Si vous vous demandez ce qu'il est possible de faire pour augmenter nos chances de lâcher-prise, bien sûr, l'étude, ce n'est pas mauvais de réfléchir, mais plus que cela encore, il faut surtout la confiance. Il nous faut la confiance et un cœur chaud, chaleureux. C'est pourquoi dans cette tradition bouddhiste, il y a un tel accent qui est mis sur la compassion et sur la dévotion. Parce que quand on a un cœur chaud comme cela, la moitié du chemin est déjà fait. Il s'agit juste de se laisser tomber là-dedans. Parce que bien sûr, cette approche dévotionnelle n'est pas facile pour la plupart d'entre nous. C'est même un peu un défi. Ce n'est pas facile de se connecter à tous ces maîtres qui vivaient il y a longtemps ; c'est peut-être un peu étranger pour nous. En fait, il suffit de nous connecter à notre maître ici et à Tilmann pour être connecté à tous ces maîtres et au Dharma lui-même. Ce qui veut dire en fait, développer de plus en plus de confiance dans la nature de l'esprit, dans cette expérience d'ouverture. Nous développons de plus en plus de confiance. Il me vient juste une histoire : une de mes amies nonne qui a appris auprès de Guendune Rinpoché ; on lui a demandé quel était l'enseignement le plus important qu'elle ait reçu. Dans les retraites de trois ans, ils avaient reçu beaucoup d'enseignements, de choses très profondes, très ésotériques, très tantriques, très exotiques, etc. Des choses très raffinées, très subtiles. Mais elle m'a dit : "Tu sais, un jour, il est venu manger, il s'est assis avec nous comme il faisait toujours et il nous a regardé et pour nous c'était juste comme un rire. Il nous regardait les unes après les autres, et puis il riait. Et puis en les regardant sans dire un seul mot, il a commencé à pleurer. Et tout en riant, il pleurait avec un grand sourire. Il leur a dit : "Vous êtes toutes des bouddhas et vous ne le savez pas". Et elle m'a dit : "À cet instant-là, pour moi, c'était vraiment réel. Il le voyait tellement clairement que nous on a pu le voir aussi à ce moment-là. C'est devenu tellement réel". Donc c'est cela la transmission. On a les mots, le texte. Et plus que les mots, on a le point depuis lequel le maître parle qui fait partie importante de l'enseignement. Il reflète nos propres qualités et notre propre confiance. C'est quelque chose très proche de nous. Donc, c'est ce que nous pouvons faire pour contempler et développer cette gratitude et cette ouverture de tout ce qui est tellement réel, tellement possible. Donc, qu'on puisse prier ou pas comme pratique formelle, même si on ne prie pas de façon formelle, le cœur s'ouvre ; il s'ouvre à cette confiance. C'est cela le vrai sens de la prière. Et puis on laisse juste résonner. La pratique c'est juste de nous laisser déborder complètement. On laisse la pratique nous envahir. Nous allons faire cela pour les dernières minutes ce matin.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "020 instruction.mp3"*

Laissez... Accueillez la bénédiction de Guendune Rinpoché qui vous dit que vous êtes un Bouddha, qui vous le dit en riant et en pleurant en même temps. Laissez cette bénédiction pénétrer votre cœur.

*Silence 20 sec*

Laissez votre cœur se réchauffer par la gratitude, par l'amour, par toutes les raisons qu'on a de se sentir privilégié, chanceux, de chérir toutes ces conditions.

*Silence 30 sec*

Nous pouvons résonner avec cela et en faire une offrande pour le monde qui puisse apaiser la souffrance.

*Silence 9 min*

Et maintenant, dans la continuation de cette pratique, on offre tout cela, on dédicace tous ces moments de lâcher-prise pour la liberté et pour le bienfait de tous.

*Chant de dédicace*

## **5.3 Méditation du soir – Johann - J2**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "026 med dirigée.mp3"*

Juste prendre quelques minutes pour arriver à nouveau ici et pour établir cet être simple, ce lâcher prise simple dans le corps et l'Esprit.

Méditation – Silence.....

La pratique consiste simplement à devenir un avec ce courant toujours changeant de présence, que l'on appelle nous-même. Au lieu de manipuler, au lieu de vouloir corriger ou améliorer, on est simplement dans le flot.....

Grâce au pouvoir de la confiance, la confiance profonde, on se laisse porter dans le flux, on se laisse disparaître dans ce flux.....

Plus on s'autorise à rester dans le flot, plus on lâche les résistances, plus on rentre dans la Présence indescriptible. Tout ce que l'on a pu penser sur nous même, tout commence à se dissoudre, commence à se transformer.... en point d'interrogation... On peut même avoir l'impression que le sol se dérobe, que l'on est suspendu, on ne sait pas où.....

La pratique consiste simplement à nous laisser tomber encore et encore dans cette absence de sol, avec de plus en plus de confiance. C'est quelque chose de très vivant, de très inattendu, de très frais.....

Toute petite pause, juste pour rafraîchir....

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "027 med dirigée.mp3"*

Courtes sessions, mais souvent, pour ne pas avoir le temps d'entrer dans la saisie, disent les maîtres du Mahamudra. C'est notre façon de pratiquer, mais là, c'est déjà la fin de la journée. Après une longue journée d'enseignement, le corps commence à faire mal et il commence à être difficile de se concentrer. Donc quand cela arrive, on a besoin d'instructions très spéciales pour pouvoir continuer à pratiquer.

C'est ce que l'on appelle la pratique, la méditation des « losers. » [rires]. Donc, s'il vous plaît, ne parlez pas de cela à l'extérieur, c'est un enseignement très secret [rires]. J'ai reçu cet enseignement de plein de maîtres, c'est en lien avec l'accueil de toutes ces choses désagréables. Cela veut dire, depuis le début, abandonner l'idée d'être un bon méditant, de lutter contre ces choses désagréables, comme si on se permet d'être comme des idiots, comme depuis le début, on n'a rien à perdre, tout est déjà tellement complètement foutu, à ce moment-là, il y a un tel espace qui s'ouvre...

Lorsque vous êtes un loser complet, vous n'avez plus rien à perdre, du point de vue de la méditation, vous n'avez plus rien à perdre, n'essayez pas d'être lumineux et frais, etc. Bien sûr, il y a peut-être des gens qui ne sont pas des losers ici dans la pièce, qui ont encore une méditation très bonne, je ne veux pas vous déranger, s'il vous plaît, continuez... [rires]. Si vous continuez assez longtemps, cela va

changer de toute façon.... Vous pouvez être sûre que c'est une transmission directe, la méditation des losers [rires].

Je suis très sérieux là-dessus, vous savez, je ne peux pas être plus sérieux que cela. On va commencer la dernière session, juste avec cette approche-là, qu'en fait, on autorise le fait que c'est « complètement foutu » du début à la fin. Invitez toutes les émotions, toutes les pensées à être avec nous dans la pièce, toutes les tensions, tout l'ennui et toute la fatigue aussi.... et voyez si tout cela peut vraiment nous blesser. Parce qu'après, vous deviendrez un vrai loser et tout cela vous le savourerez.... Donc, on va essayer cela.

S'il vous plaît, ne dites pas à Tilmann que l'on a fait cela [rires].

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "028 med dirigée.mp3"*

Je vais essayer de faire un mauvais son, un son pas agréable. *Son du bol tibétain....*

*Silence*

Il faut qu'on arrête parce que je vois qu'il y a en a certains d'entre vous qui méditent vraiment. Donc, je n'espère qu'aucun d'entre vous n'a connu aucune de ces expériences de joie, de clarté, etc. qui seraient des expériences de profonde méditation. J'espère que vous n'avez rien eu de tout cela. Et si jamais vous avez eu ces expériences, vous allez les offrir comme tout le reste. Donc, dans tout cela, il s'agit juste de se détendre de cette ambition de réaliser quoi que ce soit, cette ambition de réaliser quelque chose, de devenir quelque chose ou quelqu'un. Parce que c'est exactement ce qui nous empêche, ce qui est un obstacle à cet état naturel qui ne demande qu'à être vu. Donc, au lieu de voir la douleur et les problèmes comme des obstacles, on les invite. On se détend, on détend de plus en plus le souhait de comprendre le Mahamudra.

*Prière de dédicace.*

## **5.4 Méditation du soir - Heiko - J2**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "030 med dirigée.mp3"*

Dans ce stage, on médite plusieurs fois, il s'agit juste de se relier à cette conscience, qui est là de toute façon. Et on est dans cette ouverture, dans ce lâcher prise de l'esprit. Il ne s'agit pas de créer un état particulier, il ne s'agit pas non plus de revivre une expérience que l'on a faite. Nous nous ouvrons simplement à ce qui est, à ce qui se passe dans l'instant.

*Silence*

La plupart d'entre vous connaissent déjà cela des autres stages. Je voudrais juste vous rappeler la pratique du barloun, qui a été recommandée par la transmission du Mahamudra. Il s'agit de poser la conscience sur le ventre, de sorte qu'intérieurement on puisse se détendre complètement et dans l'espace du ventre. Il est important de laisser de l'espace au ventre, de lui permettre de se détendre, y compris dans notre posture. Donc, on perçoit ce qui se passe dans le ventre, pas tellement depuis la tête, mais depuis cet espace, ce niveau plus profond, en lâchant les pensées.

Cela nous donne un ancrage plus fort et en même temps, cela nous permet d'accéder à des domaines qui nous donnent un peu d'incertitude, ce sont juste des méthodes pour se détendre là-dedans

*Silence*

Peut-être même, peut-on se laisser tomber dans cette conscience et juste continuer à méditer comme cela... À cette conscience, on peut aussi lui donner tout l'espace, comme a dit Tilmann. Il est important de voir que les pensées ne sont pas un problème lorsque l'on est dans cet ancrage, on le laisse faire tout simplement, on a plus besoin de voir ce qui se passe.... On n'a pas besoin de vérifier ce qui se passe

*Silence*

Ainsi on peut voir que les mouvements mentaux sont expression de l'esprit, sont de la même nature que l'esprit, comme les vagues de l'océan. Nous, cependant, on est bien ancré et on les perçoit simplement comme des mouvements... Ce ne sont pas vraiment des objets réels qui nous préoccupent, se sont simplement des mouvements, des mouvements mentaux, plusieurs couches.

*Silence*

Puis on remarque que l'on est préoccupé par les processus de pensées pour les laisser simplement partir. Il ne s'agit pas de se concentrer davantage, au contraire..... Il s'agit simplement de s'ouvrir dans cette conscience.

*Silence*

Quand on peut détendre la saisie sur les mouvements mentaux, les images, etc. L'esprit peut se clarifier et accéder à une certaine clarté. C'est comme si on faisait une pose de cette saisie habituelle, notre saisie constante, notre façon de fonctionner. Avec cette saisie, cela nous épuise intérieurement et lorsque l'on apprend à détendre cela, l'esprit s'éclaircit de façon naturelle, sans que l'on ait besoin de se concentrer. Sans que l'on ait besoin de faire quoi que ce soit.

C'est juste inhabituel, parce que l'on ne s'est pas entraîné à se détendre à chaque fois. C'est fatigant d'une certaine façon, parce que cela va à l'encontre de nos habitudes, mais en fait, il n'y a pas besoin de faire le moindre effort.

*Silence*

C'est dans ce calme mental que l'on peut se ressourcer, c'est là que l'énergie revient et la clarté aussi... On peut regarder quand l'esprit est plus calme, plus clair comparé avec ce qui était avant et savourer cet état de clarté, voir les qualités, prendre conscience. C'est comment, là maintenant, de percevoir de façon un peu plus subtile ?

*Silence*

Et quand on parle de pensées, cela désigne tout ce qui se passe dans l'esprit en fait. Et quand on est dans ce calme mental, on peut voir à quel point il se passe beaucoup de choses, tous les mouvements subtils. Par exemple aussi, « cela impulse » quelque chose qui donne une impulsion dans le corps. Les explications que nous a données Tilmann aujourd'hui étaient très profondes et elles concernaient vraiment le niveau ultime.

On peut avoir l'impression que l'on comprend ; en fait, il s'agit surtout de sortir du fonctionnement dualiste de notre esprit, de le détendre et de le dissoudre. Et peut-être, si votre esprit se calme, vous pouvez observer comment, à l'intérieur, se fait une distinction entre l'observateur et l'observé. Lorsqu'on n'arrive pas à lâcher le contrôle, on se détend jusqu'à un certain point et puis on revient toujours en arrière. Il s'agit surtout de continuer à se détendre là-dedans. Se détendre dans ce qui se montre là maintenant, aller dedans, aller dans tout. Par exemple, si on a le sentiment que l'on ne fait pas les choses comme il faut etc., on est à nouveau dans la dualité et il s'agit à nouveau de se détendre là-dedans. Il n'y a rien d'erroné là-dedans, c'est juste que l'on fait une séparation, mais on peut aussi aller là-dedans justement et se détendre là-dedans. On peut aussi dire que l'on essaye de corriger quelque chose, mais en fait, il s'agit d'aller avec ce qui se présente. C'est un changement intérieur d'attitude, d'aller dedans simplement.

*Silence*

Donc dans la prière du Mahamudra, qui est devant moi, il est écrit comment on devrait méditer. Il s'agit de ne pas créer de méditation avec l'intellect ou avec une intention, on ne s'engage pas à faire quelque chose, à méditer, à méditer sur la vacuité par exemple ou sur une compréhension qu'il faudrait avoir. Cependant, on se relie toujours sans cesse avec le vécu. On regarde comment est le vécu et on constate qu'il est toujours différent, toujours nouveau et on redécouvre toujours en permanence ses qualités, les qualités du vécu. Et dans ce vécu, on ne se laisse pas emporter, on ne se laisse pas distraire, on ne se laisse pas attraper de nouveau dans les préoccupations habituelles de l'activité mentale et le fait de prendre pour réel les pensées et les idées. C'est simplement la façon naturelle, non artificielle d'être. C'est cela qui est important, ne pas faire quoi que ce soit qui soit difficile, juste être.

*Silence*

*Dédicace.*

## 5.5 Méditation du matin – Heiko - J3

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "031 pensées fondamentales.mp3"*

Donc avant de prendre refuge ensemble, on peut d'abord, comme hier, contempler les quatre pensées fondamentales, pas besoin que cela soit très formel. Il s'agit juste de prendre conscience de cette précieuse opportunité d'utiliser ce temps pour la pratique, pour nous tourner vers l'Essentiel.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "032 instruction.mp3"*

Tilmann a dit aussi, a aussi guidé le refuge d'une façon plus libre, que l'on n'est pas forcément obligé de se représenter les bouddhas devant nous, on peut laisser émerger un symbole devant nous qui représente les qualités de l'Éveil, qui symbolise les qualités de l'Éveil. On peut prendre du temps afin de laisser émerger ce symbole, qui est notre symbole. Dans le bouddhisme vajrayāna, on représente cet arbre de refuge, on l'utilise comme visualisation, c'est à dire qu'il comprend tous les Maîtres, les lignées de transmission, au centre de notre imagination, image.

On a aussi les Maîtres éveillés au centre de l'image où le bouddha bleu originel.... avec la cloche et le Vajra croisés devant le cœur, qui représentent l'unité des méthodes et la sagesse, ou bien la compassion et la sagesse. Et donc la méthode et la compassion, c'est la même chose. Et l'important, si on s'imagine les Maîtres éveillés au centre, c'est important aussi de penser aux lignées de transmission, la façon dont on veut étudier ces textes dans ces stages. Prendre conscience peut-être de la vastitude de la réalisation de ces Maîtres à l'époque. Ce n'est pas tellement la personne que l'on s'imagine, mais c'est la réalisation et la transmission de cette réalisation qui était si profonde. C'est ce qui est plus important que la personne en elle-même. Et donc tous ces grands Maîtres qui avaient cette réalisation, c'était aussi beaucoup. Ils étaient très nombreux aussi, donc on peut aussi dans l'esprit se relier à cette transmission. C'est cette réalisation qui s'exprime dans les textes que l'on étudie.

Prenez simplement pour vous, ce qui vous inspire dans le refuge. Si vous avez l'habitude de méditer après le refuge, prenez simplement ce qui vous inspire le plus. Ou nous comprenons que dans le refuge, ce sont les qualités de notre propre esprit qui s'expriment, ce n'est rien qui soit séparé de nous. C'est vraiment l'expression de notre esprit. Et on peut imaginer que dans les aspects de notre esprit, elles s'illuminent de plus en plus, qu'elles nous inspirent et que cette lumière atteint aussi les autres êtres autour de nous et que cette lumière remplit tout. Elle remplit tous les mondes, dans toutes les directions. Il s'agit simplement de s'ouvrir, de la partager, elle n'est pas seulement pour nous, cette inspiration, elle est pour tout le monde.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "034 med dirigée.mp3"*

Si vous ne l'avez pas déjà fait, on peut laisser fondre le symbole du refuge en nous et dans tous les êtres. On peut imaginer que cela devient de la lumière, et que cette lumière se dissout en nous, qu'elle devient une avec notre esprit, car elle est de même nature. Et on peut méditer un instant cette inspiration, et puis méditer l'apparence habituelle telle qu'elle se révèle maintenant.

*silence*

Ce qui est bien avec les stages comme cela, c'est que quand on médite, on a plus de temps pour laisser l'esprit s'ouvrir. On n'a pas besoin de passer d'un moment de la journée à un autre, on peut simplement rester et accéder à cette ouverture, parce qu'on se donne le temps et l'espace.

*silence*

On se rappelle aussi qu'en fait, il n'y a rien à faire. Il s'agit juste de donner l'espace et de prendre conscience de toutes les perceptions dans toutes les directions.

*silence*

Et on n'essaie pas de faire quoi que ce soit de plus, mais on laisse juste beaucoup d'espace au mouvement naturel, un espace infini.

*silence*

Et si on veut, on peut aussi de temps en temps nous relier à l'inspiration que nous avons connue dans le refuge. On n'a pas besoin de se représenter une forme précise, mais simplement une présence de cette conscience dans le cœur. Il s'agit juste de la réveiller. Elle a toujours été là, elle est toujours là. C'est comme les qualités lumineuses qui rayonnent de notre cœur, qui rayonnent librement. Ce sont simplement les qualités de notre esprit et de notre propre conscience, ce n'est rien d'artificiel. C'est quelque chose qui nous aide à rentrer dans cet esprit vif, éveillé.

*silence*

Et on prend conscience de l'espace de la pièce autour de nous, et d'un espace infini dans lequel sont tous les êtres. On commence avec ceux qui sont autour de nous dans cette pièce, et on continue à l'infini. On peut imaginer que cette lumière touche tout, traverse tout.

*silence*

Cette lumière, elle va dans tous les mondes, en sachant que chaque être a son propre monde. C'est incroyable le nombre de mondes qui existent.

*silence*

Donc on peut imaginer ces êtres, qu'on leur offre cette conscience, même dans les royaumes d'existence où il y a une grande souffrance. Et que cette conscience avec un coup, un contact de cette lumière, qu'elle dissipe l'ignorance. C'est là que la lumière arrive dans l'obscurité de l'inconscience. Et on peut imaginer que tous ces êtres reconnaissent leur propre nature dans cette lumière et qu'ils s'éveillent de leur confusion. C'est juste spontané.

*silence*

On prend conscience aussi de cette souffrance autour de nous. Mais quand on médite, on voit que cette souffrance n'a aucune substance. Une fois qu'elle est devenue consciente, elle se dissout dans la lumière. Et on peut aussi imaginer cette conscience sans la réifier et sans la voir comme quelque chose de solide.

*silence*

Et peut-être, on peut aussi dans cet espace, lâcher l'idée qu'il y a un centre. Ce n'est pas du tout important dans cette vision. Et quand on regarde, on voit qu'il n'y a pas de centre. Quand on regarde dans la méditation, on prend conscience qu'on ne peut pas localiser un centre.

*Pause*

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "035 med dirigée.mp3"*

Instruction : respiration et nettoyage.

Je voudrais bien reprendre avec vous la méditation sur le souffle que j'avais déjà faite. Combien d'entre vous ne l'ont jamais faite ?

Il y a plusieurs versions : une version simple et une version plus compliquée, parce qu'on est censé tenir la posture en sept points. Ceux qui ont levé le doigt ne la connaissent probablement pas. C'est aussi un petit problème de place ici. Parce que dans la version complexe, il faut étendre les bras une fois d'un côté, une fois de l'autre. Mais on peut faire aussi la version simple. Et quand on l'écoute la première fois, on se dit ok, c'est de quel côté ? À droite ? À gauche ?

La base, c'est qu'il s'agit dans cet exercice d'expirer neuf fois : trois fois par la narine droite, trois fois par la narine gauche, et trois fois par les deux narines. C'est l'idée générale. On met la main dans cette position, on bouche la narine gauche, et on expire par la narine droite. Et quand on inspire, on inspire par les deux narines. On inspire par les deux, puis on ferme la narine gauche avec l'index de la main gauche, avec le bras gauche qui est tenu droit. Puis on fait la même chose trois fois en expirant par la narine gauche, en bouchant la narine droite. À la fin on inspire et puis on expire par les deux narines simplement, trois fois.

Dans cet exercice, le plus important, sans voir tous les détails, c'est d'expirer complètement, tous les louns, tous les prāṇas, toute la respiration. On les mène jusqu'au bout, jusqu'à ce que les louns soient vides, qu'on ait fait l'espèce de petit déclic à la fin. Et on maintient un peu cette pression pendant quelques temps pour que tout l'air soit vraiment bien sorti.

Donc ce n'est pas encore commencé, je vais vous le montrer. On expire vraiment jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien. On respire aussi de façon très pleine. Et quand on fait la version complète, on prend la

posture en sept points où on met les mains dans l'aine et on étire comme cela les bras. En tout cas, quel que soit la position des jambes, vous pouvez vous assoir comme vous pouvez. L'important, dans la version simple, ce sont les mains sur les genoux.

Pour l'instant, on va faire la version simple pour des raisons de place, et pour que ce soit plus facile pour ceux qui ne la connaissent pas. Je vais expliquer encore une fois avant de commencer. Au début, le bras se lève, puis on appuie sur la narine avec l'index, et au fur et à mesure qu'on expire, on étend les doigts de l'autre main. Quand on inspire, on rétracte les doigts. Et quand on inspire et expire avec les deux narines, on fait ce geste de rétracter et d'ouvrir les doigts avec les deux mains.

L'idée de cet exercice, c'est d'en faire une méditation. C'est-à-dire qu'on ne tourne pas la tête, qu'on ne bouge pas les yeux. On ne regarde pas ce qu'on est en train de faire, le mouvement se fait tout seul. On laisse les yeux détendus, comme dans la méditation, on regarde devant soi et intérieurement, on se relie à l'idée qu'on se débarrasse de toutes les impuretés, de toutes les choses dont on veut se débarrasser, de ce que l'on veut lâcher. Peut-être ce qui reste encore de la nuit, des obscurcissements, etc. Que tout cela est évacué par le souffle et que cela se dissout. Et quand on inspire, on peut renforcer cette idée qu'on absorbe en nous cette lumière arc-en-ciel et cette fraîcheur, avec le souffle. Et on peut imaginer cela comme une lumière. Et là-dedans, il ne s'agit pas spécialement de visualiser quoi que ce soit, mais avec le souffle, de se relier à cette idée. Ce n'est pas juste une mécanique, sinon l'exercice n'est pas très efficace. Ce qui est important, c'est l'attitude d'esprit, de faire vraiment ce mouvement intérieur et en faisant cela, de ne pas être distrait, de ne pas penser à autre chose. La mécanique, finalement, est assez secondaire, même si ce n'est pas parfait exactement. Il s'agit surtout de se relier à cela intérieurement, se relier à ce qui se passe, et d'être simplement présent à chaque respiration. On va faire cela ensemble.

### *Respirations*

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "036 med dirigée.mp3"*

On peut simplement méditer et laisser cet exercice résonner en nous.

*silence*

Et on peut aussi se relier avec ce que j'ai expliqué hier sur le bardo et nous laisser tomber dans cette conscience dans le ventre, au centre du corps.

*silence*

Demain matin, j'expliquerai un peu plus là-dessus.

## **5.6 Méditation du midi - Johann - J3**

### **Méditation Mettā**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "041 med dirigée.mp3"*

Il y a une très jolie citation de la prière du Mahamudra du 3ème Karmapa Rangdjoung Dordje, prière qui dit : « dans un moment d'amour, se révèle la nature de l'esprit » et cette citation m'a accompagné depuis plusieurs années et ce matin, pour notre méditation commune, je voudrais pratiquer cela avec vous.

Donc on peut dire qu'on peut faire cela avec deux approches différentes, une approche graduelle et une approche radicale. On va commencer par la première. J'espère que vous pourrez utiliser cela aussi chez vous à la maison et je voudrais passer en revue les différentes possibilités pour méditer sur une méditation de l'amour où on a le temps de s'installer et d'installer ce sentiment d'amour.

Je sais que vous avez tous des points d'origine différents du Dharma. Ceux d'entre vous qui connaissent cette magnifique méditation Mettā de la tradition Theravada, vous pouvez faire cela. Et ceux d'entre vous qui connaissent la méditation de Tonglen, je vais guider aussi un peu dans cette direction. Vous pouvez suivre cela et vous relier à cela. Et dans la méditation Mettā, on médite sur cette ouverture de l'amour et dans la méditation Tonglen, on pratique cela sur l'expiration et sur l'inspiration, on pratique la compassion, les deux en même temps. Et je sais qu'il y a ici des pratiquants du Tantra de Vajrayāna

et ceux d'entre vous qui êtes familiers de cette pratique du Mantra, vous pouvez laisser la guirlande du Mantra tourner autour de vous. Donc, ce n'est pas précisément localisé dans votre cœur, dans votre ventre, sur la tête, etc., cela devient juste un grand cercle d'amour qui entoure tous ceux qui sont ici dans la pièce et de plus en plus loin, de plus en plus loin...

Donc, toutes ces techniques permettent de mettre en place ce calme mental pour calmer tous nos soucis et tout notre stress, pour ouvrir notre cœur. Donc, on va commencer simplement et si vous ne connaissez pas ces méthodes et si vous êtes complètement nouveau dans le Dharma, vous pouvez simplement suivre les instructions et laisser votre cœur s'ouvrir. Il vous suffit simplement de vous relier à l'amour et de le laisser s'ouvrir, s'épandre, s'étendre.

Tout d'abord, nous laissons de côté toutes les agitations à penser, essayer de comprendre, accumuler des informations, on laisse tout cela se calmer, avec cette posture où on laisse couler les énergies d'amour.

...

Prenez juste un moment court pour vous détendre, laissez retomber votre ventre, laissez votre respiration détendre le ventre naturellement.

...

Et puis, laissez votre cœur se réveiller sous la chaleur de l'amour, vous pouvez vous relier simplement avec la gratitude toute simple d'être ici, et le souhait d'offrir tout cela à tous ceux qui n'ont pas eu la chance de rencontrer le Dharma. Faites venir à votre esprit certains de vos proches à qui vous voudriez envoyer un amour infini, un bonheur infini. Avec une confiance profonde qu'on ne fait pas cela seulement en esprit, mais que notre énergie d'amour les touche vraiment, les remplit vraiment. C'est comme une vague d'amour qu'on leur envoie et vous pouvez sentir comment ils rayonnent de tout cela, de ce bonheur et de cet amour.

...

Dans la pratique de Tonglen, on laisse cette vague d'amour chevaucher notre expiration. Cela devient une offrande. Et on sent aussi à quel point l'amour, c'est du lâcher-prise. Cela n'a pas forcément besoin d'être sur chaque cycle d'expiration, juste de temps en temps quand cela vous paraît tout à fait naturel.

...

Nous sommes très détendus et nous devenons comme un joyau qui exauce tous les souhaits auxquels nous pouvons penser.

...

Tout en étant profondément connectés avec les besoins des êtres, sachant ce qui les rendrait heureux, on ressent aussi tout ce qu'ils souffrent, tout ce qu'ils traversent et on se laisse toucher par cela. Et on laisse leurs souffrances et leurs soucis être absorbés dans notre inspiration qui se transforme dans notre propre cœur en compassion.

...

Quand on est touché par la compassion, il y a de plus en plus d'amour qui est disponible et une fois qu'on est nourri par l'amour, par l'amour que nous donnons, il y a de plus en plus de place pour laisser la compassion se développer.

...

Et dans ce processus que nous laissons se faire naturellement, il y a des moments où nous sommes profondément touchés, peut-être des moments très brefs et ce sont ces moments dans lesquels nous sommes profondément touchés... Il y a un sentiment, ... On ne sait pas trop qui est touché, ce qui est touché.

C'est comme si l'amour et la compassion nous dépassaient complètement, nous débordaient et que cela se faisait de soi-même.

...

Donc, cette méditation sur l'amour, on la laisse se méditer elle-même, prendre place toute seule.

...

Cette méditation sur l'amour, cet amour qui est tellement réel, tellement concret et en même temps, il a cette qualité onirique et c'est ce qu'on va découvrir sans cesse.

....



Et vous pouvez laisser venir, dans de longues phases de détente, toutes sortes de visualisations. Laissez votre esprit faire son travail d'imagination pour développer ce sens d'émerveillement qui se développe de cela... Plutôt, laissez toutes ces imaginations de côté, ces images et se détendre simplement dans ce sens, ce sentiment d'émerveillement.

...

### **Méditation suite**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "042 med dirigée.mp3"*

Donc, c'est un exemple de cette approche graduelle dans laquelle on utilise d'abord ce qu'il faut pour calmer l'esprit, ouvrir le cœur. Et plus vous aurez de pratique, plus vous serez unifiés avec la pratique, plus vous verrez à un moment disparaître le pratiquant. C'est cela l'aspect de la vue profonde. Que ce soit l'approche graduelle ou l'approche radicale, j'ai bien peur que la confiance soit la clé de cette approche, que ce soit cette confiance profonde dans la méthode, dans le Dharma, c'est ce qui nous permet de nous oublier nous-mêmes. Quand vous vous rapprochez de plus en plus de cette expérience où vous commencez à avoir cette impression qu'il n'y a pas de sol, c'est comme un état de panique doux et lumineux où on expérimente une sorte de mort psychologique.

C'est pourquoi, il faut avoir un sens profond de confiance pour traverser tout cela. La panique est calme et lumineuse parce qu'il y a quand même un sens de confiance mais cela se fait dans l'état de calme mental ; c'est pour cela qu'on ne flippe pas complètement. Et l'égo est profondément menacé parce qu'on lâche le contrôle, la maîtrise, c'est pour cela qu'on a ce sentiment d'absence de sol. On arrive aux limites de notre compréhension et de notre contrôle.

Quand vous sentez que votre méditation vous amène à une sorte de panique, c'est en fait un très bon signe.

Qui a envie d'entendre parler de l'approche radicale ? Ce n'était pas assez radical jusqu'à maintenant. Donc, comment faire ? Je peux vous raconter une histoire là-dessus.

Tout d'abord, c'est la même chose mais cela arrive beaucoup plus rapidement. Il y a un moment dans lequel on est profondément touché, cela nous est déjà arrivé à tous. C'est comme un mélange d'une grande surprise et d'être frappé au niveau du cœur. Et c'est l'esprit, c'est le mental qui s'arrête. C'est la même expérience, mais qui se fait très rapidement.

C'est ce qu'on dit dans la citation du Karmapa : « Dans un moment de l'amour, c'est là que la nature de l'esprit se révèle, d'un seul coup. Il peut y avoir beaucoup de choses différentes, beaucoup de formes différentes. Quand on touche ce moment, cette sensation d'absence de sol, c'est au même moment que cela arrive, on se relaxe là-dedans, on se détend là-dedans. Cela peut être même une sensation de peur et de lâcher-prise en même temps. C'est comme si, au lieu de se détendre petit à petit, comme on l'a fait dans la première méthode, on développe la compassion petit à petit. C'est comme si on sautait dedans en un instant, cela se produit en un instant. Et c'est très important de mettre l'accent sur le fait que c'est quelque chose que vous avez déjà expérimenté, on ne parle pas de quelque chose que vous ne connaissez pas, c'est probablement quelque chose que vous avez sous-estimé. C'est quelque chose qui se produit de temps en temps dans notre vie quand les circonstances le permettent et, en général, on le vit très brièvement et puis on l'oublie. Et c'est là la différence. On apprend à revenir à cette expérience encore et encore et à la cultiver, pour ainsi dire.

Donc, je vais juste vous donner un exemple, comment cela s'est passé pour moi, de façon très inattendue, et vous verrez que cela vous aidera peut-être à retrouver le souvenir de cette confiance que vous avez ressentie. Quand j'étais résident en centre de retraite, avant de commencer la retraite proprement dite, j'étais cuisinier au centre et je connaissais des expériences, des frustrations, des impatiences et de l'ambition spirituelle et je ne voulais pas cuisiner et je voulais commencer la retraite. Je n'avais pas beaucoup d'idées sur le Bouddhisme tibétain, je savais juste que je voulais être éveillé et si possible seul et sans parler à qui que ce soit. Donc, j'étais très humble. Je bouillais à l'intérieur et je cuisinais à l'extérieur. À ce moment-là, un des lamas résidents m'a dit qu'un Grand Maître allait venir et que ce serait bien si je pouvais cuisiner pour eux. En fait, c'était le Karmapa et ses parents. Je ne savais pas exactement qui étaient ces gens-là. Ok, Karmapa, ok c'est le chef, mais ses parents, je n'avais jamais entendu parler d'eux, ok, son père, c'est Mipham Rinpoché, c'est un des Maîtres Nyingma les plus importants. Donc, je suis entré à leur service pendant un mois. Au début, je me disais ok, il n'y a

rien qui a changé, ces gens parlent bizarrement, sont habillés bizarrement, ils mangent bizarrement. Il a fallu que je cuisine une soupe de langues de bœuf. Pendant un mois, j'étais à leur service. Et je pense qu'à ce moment-là, je faisais vraiment l'expérience de la stupidité sans limites ! Si vous voulez savoir ce que c'est, la stupidité, demandez-moi ! J'ai passé un mois à côté de Mipham Rinpoché, je ne lui ai jamais demandé la bénédiction une seule fois, je lui disais ok Rinpoché, bonne nuit, etc. et c'était juste pure stupidité. Donc, bien sûr petit à petit, je trouvais que c'étaient quand même des gens assez sympas et tout ...ma stupidité n'était quand même pas suffisamment épaisse pour que je ne le voie pas. Je me disais, ok, des tibétains sympas, cool. Et j'étais souvent en contact avec Mayoum, la mère de Karmapa, parce que souvent elle cuisinait à côté de moi, donc j'ai fait sa connaissance un petit peu mieux. Pour moi, c'était très simple, pour moi, c'était très concret, ok, c'est comme servir le café à un PDG d'une grande compagnie. On a juste quelque chose à faire, on le fait et puis voilà, quoi ! Et certains lamas me disaient : « tu as tellement de chance » et les autres résidents étaient jaloux de moi et je voulais leur dire : « mais allez-y, faites-le à ma place, ok, c'est normal, je cuisine et puis voilà, quoi ! ». « Tu es trop généreux, ne donne pas ce boulot à quelqu'un d'autre, etc. », j'ai dit : « Quoi ? Moi, je suis trop généreux ? N'importe quoi ! Donnez ce boulot à n'importe qui d'autre, cela m'est égal ! »

Ce lama avait une pure vision, oui, une pure vision de moi-même en fait ! Et un jour, il est arrivé que Mipham et Mayoum, les parents de Karmapa voulèrent aller acheter des pierres précieuses, c'était à deux heures de route. On leur a dit qu'ils allaient trouver des choses, etc. et ils n'avaient finalement rien trouvé. Ils n'ont rien acheté parce que c'était trop cher en fait et puis j'ai eu cette idée : je me suis dit, je vais y aller, je vais faire ces quatre heures de route. J'y suis allé, j'ai acheté ces choses-là, je les ai données à l'intendant, j'ai dit : 'ok, vous pouvez leur donner cela'. J'ai dit ok, ce sont des gens sympas, je vais faire cela pour eux, 4 heures de route etc. Et puis c'était le soir, j'étais en train de cuisiner et la mère de Karmapa est venue devant moi. C'était une femme très digne et j'ai vu pour la première fois à quel point c'était un être humain beau et merveilleux. Elle est venue me voir, elle voulait juste me remercier. Il y avait tellement d'amour, c'était complètement disproportionné ! Ce petit cadeau stupide... Elle est venue avec cet amour, elle est venue droit vers moi et elle a juste caressé mon visage et elle m'a dit : « tu es une bonne personne Johann ». Et j'ai juste tout perdu, en fait, j'ai pété un plomb et toute cette tension et toute cette agression et toute cette insatisfaction, tout cela, cela a fondu dans un instant et cela a disparu complètement parce que cet amour m'a complètement débordé, envahi. C'est comme un moment où l'esprit et où le mental s'arrête. Et je me suis dit : « ok, je ne suis pas vraiment une bonne personne mais je vais devenir une bonne personne ». Donc, en étant touché comme cela, profondément, elle ne le savait pas, je cachais toujours mes larmes quand j'étais devant elle, mais vous savez exactement ce dont je parle, cela vous est déjà arrivé probablement plusieurs fois. Ce sont juste des moments humains où il y a cette ouverture profonde, un lâcher-prise profond où on ne sait plus rien du tout... dans le meilleur sens du terme. Cela, c'est l'approche directe. Il faut juste laisser résonner cela et se relier à cela. On va faire cela pour les dernières minutes qui nous restent.

...

Là, l'histoire était un peu longue, mais je voulais juste dire que même les cas les plus désespérés peuvent être touchés par le Dharma. Faisons la dédicace.

## **5.7 Méditation du soir - Johann - J3**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "047 instruction.mp3"*

Il y a une façon très facile d'étudier ces différents voiles et obstacles, qui est simplement de regarder ce qui s'élève dans notre esprit. Cette pratique du calme mental est de travailler avec les voiles et les obstacles dans le contexte du Mahamudra, c'est aussi très tourné vers le fait d'amener de la chaleur vers ce qui s'élève. Quand on parle de chaleur, on veut dire aussi intérêt, un intérêt, une curiosité peut-être bien une inspiration de regarder ce qui s'élève, de voir vraiment, d'être vraiment intéressé.

Et après cette première étape, peut-être aller même vers un intérêt encore plus chaud, plus chaleureux. Peut-être même un intérêt d'amour. Prendre soin de ce qui se passe dans notre esprit. Aujourd'hui,

c'est Pâques. Oui, lundi de Pâques. Vous me pardonnerez si j'invoque une mystique chrétienne, Thérèse d'Avila. Dans une de ses lettres, elle a dit « Je suis finalement devenue une servante de Dieu, c'est-à-dire une servante de l'Amour ». Et pour nous, dans notre langage bouddhiste, on peut dire véritable serviteur de la Bodhicitta. Et cela veut dire que d'abord, tout ce qui s'élève dans l'esprit sera rencontré et on en prendra soin avec cette attitude. Beaucoup d'entre vous, je pense ont pris le vœu de Bodhisattva, le vœu d'aider tous les êtres pour toutes les vies à venir. Mais il faut d'abord s'occuper de tous ces êtres qui s'élèvent en nous. En fait, les deux sont interdépendants. Plus on peut s'occuper de ce qui s'élève dans l'esprit, plus on peut comprendre et s'occuper des autres à l'extérieur. C'est la même chose. Je pense que pour le reste de notre session, on peut méditer dans cet esprit-là. Ouvrir notre cœur, ouvrir notre esprit. D'être dans cette attitude vis-à-vis de tout ce qui s'élève dans l'esprit, que cela soit agréable ou désagréable, que cela soit un accueil, de prendre soin. Il s'agit d'accueillir chaleureusement tout ce qui s'élève en nous, avec intérêt. La résistance est aussi bienvenue. Vous n'êtes pas obligés de vous débarrasser de votre résistance, de votre douleur. Il ne s'agit pas de se débarrasser de tout cela. Il s'agit de les accueillir, et ce n'est pas du tout la même chose. Quand on médite, quand on rencontre tout cela avec un cœur chaleureux, on va pouvoir se débarrasser de tout cela. Donc en ayant la confiance que vous avez reçu toutes les instructions dont vous avez besoin, prenez la posture la plus confortable que vous pouvez, et simplement découvrez ce qui se passe dans votre esprit, instant après instant.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "048 med calme.mp3"*

*Méditation silencieuse 25 min.*

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "049 instruction.mp3"*

Donc, dans ce même esprit de Bodhicitta, nous faisons la dédicace en souhaitant de tout notre cœur que les mérites de cette retraite, de ces journées, nous permettent à nous tous dans cette retraite, nous tous dans cette pièce, tout le monde dans la pièce en haut, tout le monde dans la maison, qui préparent la cuisine, que tous puissent faire l'expérience de la joie du Mahamudra. Tout le monde sans exception, même si cela devait être tout le monde sauf nous, on offre tout cela. En gros, on s'offre aux autres.

## **5.8 Méditation du soir - Heiko - J3**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "051 med dirigée.mp3"*

On se retrouve pour la méditation. Je me rappelle ce que Tilmann a dit. Il a parlé d'un lâcher-prise sans pitié. En un instant, on peut être là à nouveau et tout laisser. Confiance que notre esprit accèdera au calme une fois que nous aurons lâché prise.

*Silence*

Dans la tradition du Mahamudra, c'est le calme mental et cette vision profonde qui sont pratiqués en combinaison l'un avec l'autre. Quand l'esprit est plus calme, il est plus clair, et on arrive mieux à voir, à reconnaître, et dans l'autre sens aussi. Quand on regarde simplement dans l'esprit et qu'on voit que tout change, que tout cela n'a pas de sol, de base, que l'on ne peut s'accrocher à rien, à ce moment-là, l'esprit aussi se calme et devient clair. Et l'esprit accède à ce calme.

*Silence 4 min*

On laisse l'esprit s'ouvrir. Penser, c'est une chose, mais il y a plein d'autres perceptions.

*Silence 8 min*

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "052 instruction.mp3"*

Il existe un exemple intéressant dans un livre du Mahamudra. Que l'esprit se recueille, se rassemble, qu'il reste, qu'il se détende. On peut comparer cela, par exemple, avec un invité que l'on recevrait quelque part et qu'on invite ensuite à rester. Si on ferme les portes et qu'on ferme toute la maison, cette personne ne voudra juste que sortir. L'invité va se rebeller, il va paniquer. Mais si on laisse toutes les portes ouvertes et qu'on ne le limite pas, qu'on lui laisse la possibilité de bouger librement sans limitation dans l'esprit, à ce moment-là, il n'a pas du tout le souhait de partir. Il est juste là et il s'ouvre. Il est en paix.

C'est la même chose dans la méditation. Quand on autorise les perceptions et tous les mouvements, qu'on ne dit pas que ce sont des choses mauvaises etc., qu'on n'essaie pas de les freiner, à un moment il y a de plus en plus de mouvement. Et si on essaie d'obtenir quelque chose, d'atteindre un état, et qu'on risque de limiter l'esprit, cela ne marche pas. Alors que si on lui laisse libre cours, on se rend compte que l'esprit ne veut aller nulle part. Il est juste là. Et un jour, un moment, il revient quand cela lui ira bien. Il reviendra dans cette détente.

On peut pratiquer de cette façon pour trouver le calme mental. C'est un exemple qui concerne en particulier le calme mental.

Quand on parle de cette maison, avec toutes ces portes etc., en tibétain, les perceptions sont aussi appelées les portes de la perception. Donc c'est important de les laisser ouvertes ces portes de la perception. Ouvrir toutes les portes de l'esprit.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "053 med calme.mp3"*

*Méditation en silence 20 min*

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "054 invocation Chenrezi.mp3"*

Ce que je vous propose, c'est de réciter ensemble le mantra de Tchenrézi : OM MANI PEME HOUNG. La plupart d'entre vous le connaissent probablement. Sans en faire quoi que ce soit de compliqué. Si vous ne le connaissez pas du tout, vous pouvez simplement être dans le son du mantra.

"Djowo kun gyi..." , ce quatrain d'invocation de Tchenrézi. Djowo kun gyi et après il y a le mantra. On peut choisir la même mélodie que les prières qu'on fait habituellement.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "055 mantra.mp3"*

*Mantra, pas de retranscription*

## **5.9 Méditation du matin - Heiko - J4**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "056 med dirigée.mp3"*

Avant de commencer, on peut prendre un moment pour nous mettre dans l'esprit du refuge avant de réciter la prière.

*Silence*

Traditionnellement, on dit qu'on prend refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha. Tilmann a déjà expliqué que prendre refuge, cela veut dire prendre une direction sûre.

C'est-à-dire qu'intérieurement, on se dirige vers ce que l'on ressent comme essentiel et on prend le chemin sûr, là où l'on est aussi protégé, pour sortir de la confusion, des états d'esprit néfastes, là où nous sommes nous-mêmes en sécurité.

Et si vous voulez, vous pouvez faire venir devant vos yeux intérieurs un symbole qui représente pour vous ce refuge, qui l'exprime.

*Silence*

Cette idée, cette direction, on peut la prendre aussi vaste que possible, et on peut inclure avec nous tous les êtres.

*Silence*

Et en même temps, tout cela est aussi en nous. Nous nous relions avec nous-même, avec ce que nous souhaitons pour nous-même, avec ce que nous souhaitons réaliser. Et tout le reste, on le lâche.

*Silence*

On peut faire ensemble les prières.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "057 refuge.mp3"*

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "058 méditation dirigée.mp3"*

À la fin, on peut imaginer que le refuge se dissout complètement et devient un avec tous les êtres, parce que c'est la même nature. Et on reste tout simplement dans la confiance que tout est déjà là.

*Silence*

Dans la confiance dans les qualités fondamentales de l'esprit. On se sent en sécurité, c'est pourquoi on peut lâcher prise, et laisser l'esprit s'ouvrir.

*Silence*

Lâcher prise, lâcher l'idée qu'il y a un soi au centre de tout ce qui se passe. On s'ouvre pour tout ce qui se passe. Et on se laisse porter par la qualité éveillée, la Bodhicitta, qui est ce dont on parle dans la deuxième partie de la prière de refuge.

*Silence*

On se laisse aller dans un mouvement coulant, fluide, dans lequel nous remarquons que dans les champs de perception, tout s'élève et disparaît de manière fluide et continue et sans saisie, on peut rester ouvert à tout ce qui se passe.

*Silence*

On va continuer à méditer quelques minutes et accepter profondément ce qui se présente dans l'esprit. On voit ce qui est là, on entend ce qui est là, et on remarque que tout change tout le temps. Et on peut faire la même chose dans notre esprit, sans nous identifier à ce qui apparaît.

Il y a des pensées. Il y a quelque chose qui bouge. On n'a pas besoin de saisir, de s'en saisir.

*Silence*

Donc cet observateur intérieur, cela nous dit en permanence ce qui est, comme cela devrait être. On peut le laisser bavarder dans son coin. On ne rentre pas dans son blabla.

*Silence*

On peut aussi, dans la méditation, se faire le privilège, le plaisir, de ne pas rentrer là-dedans, même si c'est assez inhabituel.

*Petite pause.*

### **Respirations de nettoyage**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "059 respiration nettoyage.mp3"*

Je voudrais faire l'exercice de respiration avec vous. J'ai juste peur qu'il n'y ait pas assez de place. Je voulais vous montrer la forme complète, quand on étire les bras, etc. Ceux qui connaissent déjà l'exercice, ceux qui ont l'habitude, ils ont l'impression qu'on s'est arrêté en route avec la version simplifiée. On n'a pas besoin de le faire de façon extrême. On va voir comment c'est possible. Il faut juste faire attention à ses voisins.

En fait, il faut utiliser cette posture en sept points quand on veut faire l'exercice complètement. C'est bien de se masser un peu avant. Je pense que Johann l'a déjà montré. Pour mettre un peu de fluide ici dans tout cela (exercice où on se tapote le corps). Cela peut donner chaud un peu. Donc cette posture en sept points, si vous pouvez le faire, normalement c'est comme cela. Le pouce appuie sur la base de l'annulaire. Cela dépend du pantalon qu'on porte, mais les yogis ne sont pas très habillés de toute façon. Ce n'est pas tellement un problème pour eux.

Normalement, il faudrait s'entraîner à cette position pour que ce soit plus détendu. On décide d'être détendu même si cela paraît un peu fatiguant. Et dans l'exercice des respirations, on tourne les mains vers l'intérieur. Dans cette version un peu plus forte, on reste dans cette position avec les épaules surélevées pour que tout s'ouvre bien. Et puis de là, il y a un bras qui reste comme je l'ai montré, et avec l'autre bras, on monte. Je refais pour ceux qui ne le connaissent pas. On monte le long de cette ligne avec le côté de la main, et de là, on ferme, et presque en même temps on jette le bras vers l'extérieur. Cela libère les blocages d'énergie dans les articulations. On peut le faire aussi juste comme cela, quand on sent qu'il y a quelque chose qui est bloqué et que cela ne coule pas vraiment. Et la main au début est ouverte, plate, puis on ferme les doigts autour du pouce, et on arrive au nez. L'autre côté, c'est exactement la même chose. Avec l'autre narine. Et à la fin, quand on expire sur les deux narines, on revient dans cette position. On inspire en serrant le poing, et on expire en ouvrant la main. Et puis en inspirant, à la fin de l'inspiration, je vais le faire et puis on peut aussi retenir le souffle à la fin.

À la fin des neuf respirations, on revient à la posture en sept points et on retient le souffle. On expire complètement et on retient le souffle aussi longtemps que possible. Et on expire en étirant les bras et les doigts. Cela, c'est la partie mécanique de l'exercice.

Il y a encore beaucoup de choses à expliquer, mais peut-être que je le ferai demain, sinon cela fera peut-être un peu beaucoup pour ceux qui ne connaissent pas.

L'important, c'est que l'esprit reste en méditation, et que l'on reste vraiment à ce qu'on fait. Quand on expire, on peut imaginer qu'on expire comme une fumée noire tous nos attachements, et que cela nous quitte. Et quand on inspire, on inspire cette lumière arc-en-ciel.

Et dans chaque respiration, rester vraiment à ce qu'on fait. C'est important de ne pas se dire, « Ok, est-ce que c'est vraiment comme il faut ce que je fais ? » ; cela nous distrait. C'est important surtout de rester vraiment à ce qu'on fait dans l'esprit. De ne pas en faire une espèce de gymnastique.

À la fin de l'exercice, on va juste méditer un peu.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "060 med calme.mp3"*

## 5.10 Méditation du midi - Johann - J4

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "065 instruction.mp3"*

Je suis un enseignant très jeune et très peu expérimenté. On m'a déjà demandé de très nombreuses fois la même question ou des questions qui vont dans la même direction, c'est à dire : comment avoir des résultats rapidement et sans douleur ? Et j'ai aussi prié très fort les Bouddhas pour trouver une réponse à cette question, et je n'ai toujours pas trouvé ! Moi-même, je n'ai toujours pas trouvé comment faire cela. Néanmoins, il semblerait, qu'on soit dans le contexte général du Mahayana ou du Mahamudra, il semblerait qu'il y ait une voie très puissante et qui pourrait être rapide, peut-être plus rapide. Et c'est la voie de la Bodhicitta. Que nous souhaitions développer le calme mental ou la vue intuitive profonde, la méthode la plus profonde et la meilleure, c'est la Bodhicitta. Donc, évidemment, c'est un sujet très vaste, mais pratiquer la Bodhicitta dans le contexte des quatre incommensurables, cela peut être une méthode très puissante et très efficace en même temps. Même quand on pratique la Bodhicitta de la façon la plus relative, avec un observateur très "épais", qui est très heureux de développer son amour et sa compassion, c'est déjà une très bonne chose. De la même façon, on dit qu'un aperçu de la nature de l'esprit peut purifier plusieurs éons d'impuretés. Même ce niveau relatif de pratique de Bodhicitta peut nous aider énormément à nous ouvrir. Donc, développer l'amour, la gratitude, la compassion, le fait de se réjouir, et dédier tout cela au bien-être de tous les autres, et de dédier notre pratique, c'est une façon très relative de pratiquer la Bodhicitta. Cela, c'est quelque chose qu'on peut tout faire. Cela peut même arriver que, en faisant cela, sur la route, on peut lâcher nos attentes de résultats et c'est ainsi que les résultats se montreront.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "066 med dirigée.mp3"*

On va méditer ensemble sur les quatre incommensurables, l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité. On va pour changer commencer par la joie, le fait de se réjouir. D'abord, on établit notre présence dans le corps, dans cette pièce. On relâche le ventre et on ressent simplement l'esprit tel qu'il est là maintenant.

*Silence 2 min*

On ressent la présence des pratiquants autour de nous, et dans la pièce là-haut. On se relie à eux. Ce sont des exemples d'êtres sensibles.

*Silence 1 min*

Toutes ces personnes connaissent des expériences très différentes pendant cette retraite, des expériences d'ouverture, de détente, des expériences de tensions, de soucis. Et on ressent cela en même temps qu'on ressent nos propres états intérieurs.

*Silence 30 sec*

Maintenant, nous nous concentrons simplement sur toutes les expériences positives qu'ils font maintenant, ou qu'ils ont faites depuis deux jours. Est-ce qu'on peut ressentir la joie de cela ? Est-ce qu'on peut ressentir le partage de leur ouverture ?

*Silence 2 min*



On prend la personne dans cette retraite qui est la plus proche de nous (notre partenaire, notre ami), et on imagine que ses expériences à lui ou à elle se développent de plus en plus et on ressent la joie de cela.

*Silence 2 min 30 sec*

Et nous lui offrons notre pratique. Et on prend le bonus de cette expérience qu'on fait là maintenant. C'est une bonne offrande à lui faire. Et si c'est une expérience désagréable, on imagine que sa souffrance se dissout dans notre cœur.

*Silence 4 min*

Maintenant, toujours dans le contexte de cette pratique de se réjouir, imaginez qu'un Bouddha omniscient, omnipotent vous dit que vous avez le choix entre avoir une expérience de Mahamudra dans cette retraite et que tous les autres aient une expérience de Mahamudra, sauf vous. Qu'est-ce que vous choisiriez ?

*Silence 30 sec*

En fait, la réponse est très simple. Parce que si vous pouvez vraiment vous réjouir de cela pour tous les autres, à ce moment-là, votre esprit s'ouvrira de la même façon.

*Silence 5 min*

Nous étendons cela au monde entier. Et nous pouvons nous réjouir de toutes les choses dans ce monde qui contribuent à la liberté des êtres, même si cela ne nous concerne pas directement. En nous réjouissant, nous faisons partie de cette entreprise.

*Silence 3 min*

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "067 instruction.mp3"*

Avant de dédier, je voudrais juste souligner le fait que c'était l'aspect positif de la pratique de joie qu'on a pratiqué, quand le cœur s'ouvre vraiment et qu'il partage son énergie positive. Et puis après, il y a une partie très importante quand une résistance s'élève. On apprend à faire avec nos résistances. Imaginez : vous avez un partenaire qui devient Bouddha. Il est complètement joyeux, libre. Chaque fois que vous irez voir cette personne là avec vos soucis, vos choses à partager, il vous accueillerait toujours avec ce sourire, cette détente, cet esprit paisible et joyeux, à chaque fois. Vous imaginez cela ? C'est insupportable en fait ! Il y a juste un moment où vous aurez envie de lui filer une gifle, non ? Peut-être pas, c'est difficile à savoir. Et quand on fait cette pratique, on va voir vraiment ce que cela veut dire de se réjouir vraiment. Et d'accepter vraiment que même si vous n'avez pas quelque chose vous-même, c'est complètement sensé et vous pouvez partager cela au mieux de vos capacités....

Donc, là, on fait cela avec les gens qu'on aime bien. Évidemment, quand on fait cela avec les personnes neutres ou même les ennemis, des gens qui nous veulent du mal, c'est encore plus difficile.

Au Brésil, quand j'ai demandé aux gens de se réjouir du fait que quelqu'un avait atteint l'éveil et qu'eux-mêmes étaient restés dans la confusion, ils ont réagi très fortement. Ils ont dit : "Ah non ! Il n'y a pas moyen !" C'était très authentique. Cela révèle des parties très importantes de la pratique. On va dédicacer pour le bien de tous les êtres.

*Dédicace*

## **5.11 Méditation du soir – Johann - J4**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "070 instruction.mp3"*

On n'a pas plus que très peu de temps pour notre session et je ne vais pas pouvoir parler beaucoup ; oh, mon Dieu ! Juste quelques mots d'introduction sur cette méditation et nous laisserons le silence être notre guide. Concernant la confiance, c'est la qualité la plus importante quelle que soit la méditation et la méthode qu'on utilise, comme Lama Tilmann l'a expliqué en parlant de la confiance dans notre nature, le cœur de notre être, le noyau de notre être. Je voudrais juste expliquer un peu comment on peut se relier à cela, parce qu'en fait, vous êtes déjà relié à cela plusieurs fois. Sinon la preuve est claire, vous ne seriez pas là. Dans la tradition zen, on appelle cela la sagesse qui cherche la sagesse. Essayez simplement de voir, de reconnecter à comment vous avez été motivé à rentrer dans

un centre Bouddhiste d'abord, à vous relier à cette méditation d'amour. Quelle a été cette ouverture, cette motivation, de sentir qu'il y avait quelque chose dans le monde qui ne marche pas vraiment bien, il y a un truc qui ne va pas, qui ne tourne pas rond. Toute cette souffrance, ces souffrances qui n'ont aucun sens, très étrange. Et vous avez ressenti cet appel en vous, peut-être un rêve, quelque chose de pas forcément très fort, que vous avez confiance en quelque chose plus profond que l'intellect habituel, une espèce de confiance intuitive, une perception qu'il y a quelque chose de plus. Ce sentiment intuitif que vous avez eu plusieurs fois, très souvent, c'est cela qu'on appelle la nature de Bouddha. C'est aussi simple que cela. Les qualités de l'éveil, si vous ne les aviez pas déjà en vous, comment est-ce que vous seriez intéressés, comment et pourquoi est-ce que vous résonneriez autant, comment et pourquoi vous seriez aussi touchés lorsque vous rencontrez un maître ? Pourquoi vous seriez aussi intéressés à porter autant de compassion et de liberté aux autres et à vous même si vous n'aviez pas un sentiment profond de la vérité de tout cela déjà en vous ?

Donc, instant après instant, il s'agit de retomber dans cette confiance en notre nature ; c'est cela. Revenir avec cela et laisser résonner ; c'est cela la méditation. C'est cela que disait Guendune Rinpoché quand il disait aux nones : "Vous êtes des Bouddhas". C'est vraiment là, ce n'est pas une imagination. Donc, notre pratique, là maintenant, ensemble, on va utiliser ce rassemblement de toutes nos natures de Bouddha pour méditer ensemble. On va se poser là-dessus, se détendre là-dedans, dans cette confiance. À partir de là, l'esprit sera naturellement calme, un calme non fabriqué et la vue profonde se développera aussi naturellement.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "071" méditation calme.mp3"*  
*Méditation silencieuse 25 min.*

## **5.12      Méditation du soir - Heiko J4**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie A - "073 méditation dirigée.mp3"*  
*(Au début de l'enregistrement, il y a un problème technique, la traduction française n'est pas audible donc les premières instructions de méditation ne sont pas transcrites)*

*(Silence)*

L'autre élément dont on peut se rappeler, c'est le travail avec la position. Avec la pratique qui s'installe de plus en plus, on arrive à un niveau plus subtil. C'est comme si on pouvait avoir un réglage très fin, on est sorti des formes les plus grossières.

On peut regarder dans l'esprit comment on est. Est-ce qu'on est fatigué ? Un peu dans la torpeur ? Ou plutôt excité ou agité ? Ou aucun des deux, l'esprit est plutôt calme. À ce moment-là, on n'a rien à faire. Et quand on remarque par exemple que l'énergie est un peu en haut, à ce moment-là, on fait descendre l'énergie. Et quand on est un peu affaîssi, on essaie de retrouver un peu un certain élan.

*(silence)*

Vous connaissez peut-être cette visualisation avec le canal central dans le corps. Je vous ai expliqué qu'on pouvait pratiquer cet exercice de Barlung dans le ventre, et quand on remarque qu'on est trop dans les pensées, qu'on veut faire descendre un peu l'énergie - c'est comme si on voulait descendre avec un ascenseur - et en haut, on n'est plus fixé sur les pensées.

*(silence)*

Comme dernière méditation, j'aimerais bien faire avec vous la méditation de Tchenrézi, avec la récitation du mantra.

## **5.13      Méditation du matin - Heiko - J5**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "074 pensées fondamentales.mp3"*



On va méditer directement. On peut faire les contemplations préliminaires ... en reconnaissant le positif ... On laisse l'esprit dans sa fraîcheur, sans rien changer... Voyons l'impermanence, tout ce qui s'élève disparaît à nouveau, et on reste dans l'instant, simplement... On prend conscience de l'état dans lequel nous sommes, juste comment on est maintenant, sans avoir besoin de faire quoi que ce soit.... Remarquons la dynamique de l'esprit. Voyons ce que nous pouvons lâcher. Qu'est-ce qui peut nous aider à accéder à l'ouverture, ce qui nous fait du bien dans l'instant, tout simplement. ... Si vous avez l'habitude, si vous connaissez le refuge, pensez un peu à ce que le refuge signifie pour vous, de quelles qualités il s'agit pour vous. On peut se relier directement à ces qualités...

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "076 méditation dirigée.mp3"*

On peut encore goûter cette inspiration du refuge dans la détente. On laisse libre cours à l'esprit et on regarde comment c'est d'être simplement. On regarde ce qui se passe. En acceptant ce qui est là, on accepte ce défi d'être simplement pleinement conscient, sans ajouter quoi que ce soit. Et dans la méditation qu'on va faire, trouver simplement ce dont nous avons besoin pour rester conscient, avec aussi peu d'effort que possible.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "077 instruction respiration.mp3"*

Je voulais dire encore quelques petites choses sur l'exercice. Je ne veux pas vous assommer d'informations, mais j'en dis juste un petit peu plus à chaque fois.

Comme on a déjà dit, quand vous faites cet exercice, il faut faire attention à rester assis bien droit, sans bouger, sans bouger les yeux, et sans regarder ce qu'on fait. Il s'agit surtout d'être dans le vécu intérieur, d'être comme dans la méditation, c'est-à-dire ne pas être fixé sur les aspects extérieurs.

Cette expiration, quand on expulse l'air, le mouvement ne vient pas depuis les poumons, on ne ferme pas, cela vient d'en bas, cela vient du ventre, de l'abdomen, l'expulsion de l'air. On le voit aussi dans la posture ; cela vient d'en bas ; on ne se replie pas.

C'est 3 respirations : 3x3.

On fait chaque fois la même chose :

- la 1<sup>re</sup> expiration est forte et longue, assez longue,
- la 2<sup>e</sup> expiration est très forte, la plus forte des 3, l'air sort très fort, très vite
- et la 3<sup>e</sup> fois on se détend et c'est plus doux et plus lent.

Mais à chaque fois, on expire complètement, on fait sortir tout l'air.

Cette respiration n'est pas hachée. On m'a dit un jour qu'on imagine un grain de céréale, un grain de forme un peu longue, on va d'un côté à l'autre, au milieu c'est plus épais, après c'est plus fin et c'est fini. C'est comme la respiration. On pourrait la mesurer aussi avec un appareil. Ce n'est pas juste tout sortir d'un coup, mais plus doux, on commence à doux, puis plus fort au milieu, et puis après de nouveau plus doux. Ce ne fait pas forcément beaucoup de bruit. Cela n'a pas besoin d'être fort. Le mieux c'est quand on n'entend presque rien en fait. Bien sûr, le nez n'est pas toujours libre, ce n'est pas toujours possible mais il ne devrait pas y avoir un bruit fort. Et après chaque expiration, il y a une petite pause avant d'inspirer à nouveau.

Et puis on peut aussi penser ou s'imaginer que dans la 1<sup>ère</sup> expiration, on évacue tout ce qui est lié au passé, dans la 2<sup>e</sup> expiration de l'autre côté, c'est tout ce qui est lié au présent, et à la fin, c'est tout ce qui est lié au futur. Le 1<sup>er</sup> cycle de 3, on évacue le passé, le 2<sup>e</sup> cycle de 3, on évacue le présent, le dernier cycle de 3, on évacue tout ce qui est lié au futur.

On peut imaginer que ce qu'on veut purifier, cela ne sort pas seulement avec la respiration, mais cela sort aussi avec tous les pores de notre peau, il n'y a pas du tout de barrière, et cela sort aussi par le bout des doigts. C'est pour cela qu'on les étire. C'est l'énergie qui coule comme cela. Elle s'évacue comme cela. On peut imaginer une fumée noire ou quelque chose comme cela. Donc on va faire cela encore.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "078 méditation dirigée.mp3"*

Prendre le temps de ressentir notre respiration puisqu'il s'agit bien de notre respiration. Si la posture en 7 points est trop fatigante pour vous, vous n'êtes pas obligés de la faire.

*Silence 15 min*

Encore une petite pause si vous voulez changer de position par exemple. Ne soyez pas tendus, c'est trop fatigant.

*Silence 5 min*

Pour le temps qui reste, on peut se demander : C'est comment ? Comment est l'esprit, comment est le vécu ? Peut-être on peut encore détendre quelque chose quelque part. On remarque peut-être la différence avec le début de la méditation. Et on peut se détendre profondément. De quoi est-ce qu'il y a besoin pour être conscient là, maintenant, dans l'instant ? On peut rester simplement dans l'ouverture. Il faut revenir peut-être sur le souffle pour se stabiliser un petit peu. Cela peut se faire d'une façon très douce, prendre conscience de ce mouvement qui est tout le temps-là, le mouvement de la respiration, et néanmoins rester parfaitement détendu.

*Silence*

*Gong*

C'est la variante courte de la dédicace. On peut faire le premier quatrain ou les trois quatrains ensemble.

*Dédicace*

## 5.14 Méditation du soir – Johann - J5

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "088 instruction.mp3"*

Afin de laisser notre esprit reposer dans son état naturel, et en particulier pour nous encourager si on n'arrive pas bien à le faire - bien que ce soit très rare qu'on n'y arrive pas, mais quand même on ne sait jamais - je voudrais juste dire quelques mots sur les résistances qui s'élèvent dans la pratique. Je voudrais dire bien des choses sur les résistances. De voir à quel point c'est important. Parfois, cinq minutes de résistance sont plus précieuses qu'une heure de méditation complètement somnolente, ces cinq minutes pendant lesquelles on regarde nos résistances les yeux dans les yeux, etc. Cela fait vraiment partie de la pratique. On voit de bons pratiquants qui ont des expériences profondes de calme mental mais comme ils n'acceptent pas que l'esprit s'élève, et qu'il y ait une résistance qui s'élève après, ils abandonnent complètement la pratique. Parce que cela n'a pas été intégré dès le début.

Il y avait un très bon pratiquant dans l'une de mes retraites et dès le début de la retraite - c'étaient des retraites de trois ans - il a eu des expériences très profondes de calme mental, tout un tas d'expériences très agréables et des rêves lucides, des choses comme cela. Et quand on recevait les transmissions de textes similaires sur la méditation - plus ou moins deux fois par semaine - il fallait qu'on parle avec l'enseignant de nos expériences personnelles, des expériences de méditation pour qu'il puisse vérifier si c'était bien ou si c'était complètement à côté de la plaque. Et ce gars-là, il avait tellement de bonnes choses à dire tout le temps ! Quand on est un groupe de huit gars très proches - mais il y a aussi beaucoup de moments où on ne se supporte pas - il y a beaucoup de choses qui s'élèvent. Et là, c'étaient des expériences magnifiques tout le temps. Mais le professeur était toujours très sérieux, il n'était pas du tout impressionné. « Oui, pas mal ! Oui. Regarde la nature de l'expérience ! » En tout cas, l'enseignant, c'était quelqu'un qui ressemblait beaucoup à Tilmann. Mais voilà. J'étais surpris, jaloux de lui. J'ai dit : Eh c'est pas mal toutes ces expériences ! Non quand même, c'est pas mal ! Et puis un jour, le gars il est arrivé avec l'air très déprimé et il a commencé à nous dire que depuis quelques temps déjà, au lieu de ces états de calme, il y avait la panique qui s'élevait, et qu'il perdait toutes ses expériences de méditation. Et là, c'est le visage de l'enseignant qui s'est éclairé : « Oh mon dieu ! Cela c'est bien. Je suis tellement heureux que d'un seul coup tu arrives avec une expérience de panique ». Et bien sûr, ce n'était pas du tout ce qui pouvait aider ce pauvre gars. Il voulait juste récupérer son calme mental. Il ne voulait pas du tout entendre cela. Et il a vraiment connu des longs mois de dépression. Une dépression assez calme, mais quand même. Il ne pouvait pas accepter le fait qu'il perdait le contrôle, son calme mental. Il y avait encore un peu de contrôle dedans. On ne laisse pas aller du tout. On a l'impression qu'on contrôle notre esprit. Même quand on a des bonnes expériences comme cela, on peut quand même avoir d'énormes résistances. Dès le début, on est invité

ici à être intéressé à accueillir ces expériences de résistance, de peur, de doute, de tout ce qui s'élève de désagréable dans l'esprit. Parce qu'au bout du compte, c'est à cela qu'il faudra faire face. Cela peut être un peu retardé par le calme ou par les vacances. Un peu, mais au bout d'un moment, il faudra bien mourir de toute façon. Et ce sont ces états d'esprit-là qui vont s'élever à ce moment-là. Perdre le contrôle, c'est juste un autre mot pour mourir d'une petite mort.

Dans les méditations guidées, on a parlé de laisser poser l'esprit dans ce qui est là. Quand on peut laisser l'esprit se poser en lui-même, comme Tilmann l'a enseigné, on laisse l'esprit reposer dans son ouverture. Et quand les résistances s'élèvent, quand on ressent qu'il y a quelque chose qui commence à être un peu effrayant, un peu difficile, à ce moment-là, c'est le bon moment de continuer, et de continuer encore plus.

Donc quand on voit et quand on a confiance dans le fait qu'on essaie de garder le contrôle, mais qu'on ne sait pas où aller, ce n'est pas absurde cela ? On ne sait pas pourquoi, où on va, pourquoi on veut garder le contrôle. Le contrôle pourrait être censé s'il pouvait nous amener à l'ouverture, mais on ne peut pas être guidé là-dedans, cela n'a aucun sens. Le contrôle, au contraire, cela nous ferme le cœur. Donc pour la méditation, je voudrais vous inviter tous à perdre le contrôle. Pas besoin d'attendre ni sept ans, ni la prochaine retraite du Mahamudra, ou de retourner à la maison.

On peut le faire maintenant. Perdre le contrôle, et voir comment c'est de tout redécouvrir. On n'a pas d'idées préconçues là-dessus. Il ne nous reste plus d'idées préconçues. Et c'est dans le fait de perdre le contrôle que ce calme naturel s'installe, parce qu'on tombe complètement dedans. On va complètement dedans au lieu de chercher à le fuir. Et bien sûr, la vue profonde est très proche de cet endroit-là. Elle est tout à fait là. Elle est très proche de cet état où il n'y a pas de sol.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "089 méditation dirigée.mp3"*

*Long silence*

Et remarquez qu'au moment où vous entendez le son du gong, vous êtes parfaitement détendus, et c'est le moment où la méditation en fait commence.

*Silence*

*Dédicace.*

## **5.15      Méditation du matin - Heiko - J6**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "091 méditation dirigée.mp3"*

Nous laissons le refuge se dissoudre, et nous laissons le vécu tel qu'il est là maintenant. Comme si on venait juste de se réveiller. Ce n'est pas si tôt que cela, mais...

La méditation du matin, l'esprit est encore frais et pas chargé de plein de choses. On n'a pas encore eu beaucoup d'idées. Les idées ne se sont pas fixées dans l'esprit, on est encore dans cette fraîcheur.

*Silence*

Une des instructions fondamentales dans la tradition du Mahamudra, en ce qui concerne la méditation, la base du calme mental pour les débutants - comme nous le sommes tous - c'est d'arrêter de se préoccuper de ce qu'on appelle les trois temps. Le passé, tous les souvenirs qui remontent en nous, les choses qu'on a déjà vécues, les impressions, elles sont passées, et on n'a pas besoin de s'en occuper dans la méditation. On n'a pas besoin de les figer. Et quand on remarque que notre esprit part dans cette direction, intérieurement, on peut se dire de lâcher cela, parce que cela n'a pas de sens. Ce n'est pas en y réfléchissant ou en y pensant dans la méditation qu'on trouvera une solution ; c'est pour cela qu'on peut lâcher. Et ce vécu d'où vient tout un tas de pensées, il est toujours nouveau. Il n'y a pas vraiment de substance dans ces pensées sur le passé. Notre vécu est toujours au présent. Et on essaie de se détendre dans cette dynamique et de continuer. On ne s'attache pas à ce qui est passé.

*Silence*

Et nous nous détendons dans le vécu présent.

*Silence*

Comme support, on va prendre simplement le souffle. On n'en parle pas beaucoup dans ce stage, mais le souffle, la respiration, c'est l'expérience présente.

*Petite pause*

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "092 instruction.mp3"*

Je voudrais dire quelques mots parce qu'on m'a posé des questions. Hier, j'ai dit qu'à la fin, je retenais le souffle. Donc, on expire neuf fois. C'est une pratique de purification. Après qu'on a expiré neuf fois, la pratique est terminée, et on peut en complément retenir la respiration. C'est-à-dire j'inspire - je l'ai fait dans la posture en sept points -, je retiens le souffle. Ceux qui font du yoga connaissent peut-être la pratique du pranayama par exemple. Donc je voudrais juste dire quelques mots là-dessus.

Dans ce stage, vous avez peut-être vu la complexité de toutes ces explications, c'est assez impressionnant, mais il faut aussi prendre conscience qu'il y a tout un système de yoga là-dessous, qui est très vaste dans la transmission du Mahamudra. C'est bon à savoir quand même. Ce sont toujours des pratiques qu'on n'enseigne pas habituellement en retraite. Ce sont des exercices très puissants, et c'est assez difficile de s'y mettre. Ce sont des pratiques qui vont avec des pratiques de yidam - et en fait, les pratiques de yidam sont présupposées - où il s'agit de méditer de façon profonde. Ce ne sont pas juste des exercices corporels. Tout cela va ensemble. Une fois qu'on s'est un peu habitué à méditer sur les canaux d'énergie, tout cela va ensemble. On ne peut pas vraiment séparer les pratiques entre elles. En tout cas, cette respiration de purification est pratiquée dans le cadre d'exercices de yoga appelés *Trul Khor* en tibétain. Et Guendune Rinpoché nous avait montré cette respiration dans les exercices d'entraînement au calme mental. Il y a différentes versions. Quand on est assis dans la posture en sept points - ce n'est pas forcément nécessaire - quand on fait du yoga de toute façon on est toujours comme cela. C'est pour cela que pour moi, c'est un peu inhabituel de le faire différemment. Et aujourd'hui, je vais vous le montrer comme Guendune Rinpoché nous l'a montré - la version un peu simplifiée.

Donc on n'est pas obligé de faire la posture en sept points, mais on peut poser les mains sur les genoux. C'est-à-dire quand on est là, on étire la main comme cela. C'est bien pour ceux qui sont en haut, qu'ils voient comment j'expire, etc. Normalement, vous entendez comment j'expire, vous ne m'observez pas tout le temps. C'est lié avec le souffle. C'est plutôt pour apprendre. Mais quand vous faites tout seul, suivez votre rythme à vous. Il s'agit de voir comment on le sent soi-même. Et si possible, de façon calme et pas dans la hâte. Donc le mouvement du bras, je commence, et puis là on étire d'un seul coup, et cela peut claquer peut-être. N'ayez pas peur. On ne peut rien casser normalement. Je n'ai jamais rien vu comme cela, quelqu'un qui aurait cassé quoi que ce soit. Et puis c'est important de tourner le poignet comme cela, sans regarder, comme on a déjà dit. Et puis après, le mouvement vers le bas, si vous voulez le rajouter. Donc il y a une espèce de coup. On pose le bras vers le bas d'une façon assez vive, cela étire aussi. On peut aussi le faire en posant les mains sur les genoux.

Il y aurait beaucoup de choses à dire. Tenir le souffle, c'est-à-dire j'inspire, et si vous connaissez cette posture en sept points, cela peut aider d'avaler la salive. L'idée, c'est d'être parfaitement détendu. Il s'agit vraiment de lâcher prise dans cette énergie du ventre. Dans l'instant. On rentre un petit peu le menton - donc cela c'est un élément important - qui nous aide à nous détendre, qui nous permet de retenir le souffle aussi. En fait, c'est un truc psychophysique quand on rentre le menton un peu. Et cela nous permet de nous détendre. On a assez d'oxygène puisqu'on vient de faire toutes ces expirations/inspirations. Il ne s'agit pas de ré-inspirer tout de suite après.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "093 méditation calme.mp3"*

Au début, je ne veux pas faire la posture en sept points. Au début, simplement, on prend conscience du souffle. On se relie au souffle.

*Silence*

Et on peut juste à la suite de cela reprendre la méditation.

*Silence*

*Dédicace*

## 5.16 Méditation du midi – Johann – J6

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "100 instruction meditation.mp3*

Je voulais juste vous dire que c'est assez évident, avec un enseignement comme on a eu ce matin, de voir à quel point la transmission est en train de se faire depuis le Bouddha Sakyamuni. On peut sentir comment on est guidé petit à petit dans le fait de revivre l'expérience du Bouddha directement, pour refaire l'expérience qu'il a faite. Et là-dedans, on est mené, on est conduit pas à pas, petit à petit.

En fait, on dit qu'il y aura un moment où les enseignements bouddhistes qui étaient restés un peu lettre morte, ce sera le moment où plus personne ne pourra en parler comme étant une expérience directe. C'est un temps qui arrivera apparemment.

Maintenant, quand nous prenons refuge, nous prenons refuge en présence du Bouddha Sakyamuni qui rayonne d'une lumière dorée et qui nous traverse de cette lumière, de sa sagesse d'amour et avec cette gratitude pour tous nos maîtres qui nous ont fait cette transmission directe des découvertes du Bouddha. Et en fait, c'est le début de ce qu'on appelle la dévotion.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "102 instruction meditation.mp3*

Aujourd'hui, avec vous, je voudrais continuer à explorer la pratique des quatre illimités comme base pour développer le calme mental et la vision profonde.

Aujourd'hui, on pourra parler un peu plus de l'amour. C'est ce qu'on traduit en général comme "**maitri**", mettā c'est "loving kindness" : c'est la bonté aimante, la bonté pleine d'amour, la bienveillance pleine d'amour. C'est un cliché de l'enseignement bouddhiste de mettre l'accent sur la différence entre cet amour romantique et cette bienveillance, cette bonté aimante, mais je voudrais le présenter un peu différemment aujourd'hui.

Parce qu'en fait, quelle que soit la forme d'amour dont on fait l'expérience, que ce soit l'amour romantique, ou l'amour avec la famille, les amis, il y a toujours cette dimension de bienveillance et de bonté aimante qui est toujours là.

Et en fait, la pratique consiste à découvrir en nous, dans toutes les formes d'amour qu'on connaît déjà naturellement, de découvrir quelle est la part libératrice de tout cela, la part de tout cet amour qui peut libérer. L'amour ou cette bonté aimante, cette bienveillance, dans toute notre expérience, c'est quelque chose qui crée de l'espace, qui crée des possibilités, qui résout les problèmes.

C'est cette part de l'amour qui donne de l'espace et qui invite, qui accueille. L'amour ne peut pas être jaloux. Jaloux, c'est la jalousie. L'amour ne peut pas créer de problème ou être dans l'envie ; cela c'est l'autre partie. Et cette partie de toutes nos expériences d'amour dans laquelle on s'ouvre à créer du bonheur et à créer les causes du bonheur, on se consacre à "créer" ces causes. C'est cela en fait dont il s'agit.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "103 med dirigée.mp3*

Essayons de nous relier à toute l'expérience de vie avec toutes les différentes formes d'amour que nous connaissons. Essayons de découvrir ce qu'est cette qualité libératrice là-dedans, quelle est la part qui permet de donner à soi-même et aux autres le plus de liberté.

*Silence 1 min*

Toutes ces formes d'amour vous ont donné plus... Tout ce qui vous a donné plus de courage, plus d'énergie, plus d'espace, cela c'est le vrai amour.

*Silence 2 min*

On se connecte donc à cette qualité de l'amour qui a été présente dans toute notre vie, qui a toujours été là. On se relie à cette essence libératrice de l'amour.

*Silence 1 min*

Tout en se reliant à cette qualité, la pratique du calme mental consiste à simplement laisser cette qualité nous remplir complètement, remplir tout l'espace, toute la pièce. On la laisser remplir tout

notre être, toute la pièce et tout l'espace autour. Ça n'a pas besoin d'être quelque chose de très intense. Ça peut être aussi être quelque chose de très doux. Laissez cette qualité être comme elle est, comme vous l'avez expérimentée déjà si souvent.

*Silence 3 min*

En étant inséparable de cette rayonnance, de ce rayonnement de l'esprit, d'amour, donc inséparable de cet amour rayonnant, c'est un aspect du calme mental ; nous reconnaissons que cet amour n'a pas de source, ce qui est donc la vision supérieure. C'est le même amour, mais sans quartier général, sans personne qui commande, qui dirige. C'est le même amour dans lequel celui qui aime devient insaisissable.

*Silence 1 min*

N'essayez pas de le faire arriver. N'essayez pas de vous débarrasser de l'observateur. Remplissez tout d'amour et de temps en temps, même l'observateur sera complètement dépassé par l'amour.

*Silence 20 min*

## **5.17      Méditation du soir - Johann - J6**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "109 instruction.mp3"*

J'ai déjà partagé cette histoire. Je l'aime beaucoup, donc je vais la raconter. Je m'excuse auprès de ceux qui l'ont déjà entendue. C'est le plus bel enseignement sur le Lhaktong que j'ai entendu. Je ne me rappelle plus le nom de ce maître tibétain qui voyageait en Europe. Il ne parlait pas un seul mot d'anglais, donc il avait un traducteur avec lui. En fait il connaissait un seul mot d'anglais. Et un jour, il était supposé enseigner quelque part, et le traducteur n'est pas venu. Et donc les organisateurs étaient très embarrassés et ils voulaient tout annuler. « Ne vous inquiétez pas, je vais faire des gestes, on n'annule pas. Et le traducteur n'est jamais venu (Les traducteurs ne sont pas fiables parfois...). Il s'est donc fait comprendre de cette façon, par des gestes, il regardait les gens et il souriait, très aimable, et il avait l'air très heureux. Bien sûr, il ne disait pas un mot. Il regardait juste comme cela. Et puis il a utilisé tout l'anglais qu'il connaissait. Il a dit « cela », « cela », « cela », « happy », heureux, heureux, « rêve », « rêve ». C'est une forme très condensée d'un enseignement classique Hinayana sur la nature des phénomènes semblables à un rêve. Donc en soi, dans le contexte classique d'enseignement d'Hinayana ou dans le contexte du Mahamudra, il s'agit d'investiguer la nature de nos expériences d'éveil pour reconnaître leur nature semblable à un rêve. On a toujours des moments, des situations, où on se dit « Ah ! Mais ce n'est pas possible, c'est bizarre, c'est comme un rêve ! » Et comme cela arrive spontanément... Et donc pour préparer la pratique de la vision supérieure, on s'entraîne de plus en plus à cela. Par exemple vous regardez dans le miroir, et vous n'avez aucune idée de qui vous regarde. Votre visage est trop bizarre, juste l'espace d'un instant. Vous avez déjà connu cela ? Cela arrive d'une façon très naturelle. Vous faites vos trucs et tout, vous coupez vos cheveux par exemple, ou vous vous rasez, ou n'importe quoi, et puis d'un seul coup...et puis vous passez à autre chose. Vous ne restez pas avec cet esprit, cette personne bizarre là dans le miroir. Et pourquoi ? Parce que l'esprit n'a pas de visage. On a l'impression d'être des esprits.

L'esprit n'a pas de genre, n'a pas de visage. Donc, cela ne colle pas. Il y a juste des moments où cela ne colle pas. On a un exemple très simple d'expérience quotidienne du corps illusoire qui ressemble à un rêve. On reconnaît la nature semblable à un rêve, de notre corps, et de tous les phénomènes.

Donc dans la journée, on peut s'entraîner. Même entre les sessions, où que nous soyons, dans le métro, au travail, en conduisant la voiture, de juste regarder, de juste pratiquer et ressentir, comme si c'était un rêve. C'est juste qu'on s'attache beaucoup moins à la solidité, à la lourdeur de ce qui se passe. Cela se passe quand même. Il y a quelque chose. Mais cela devient beaucoup plus fluide.

Donc maintenant, pour la prochaine méditation, c'est exactement ce qu'on va faire. Avec une posture semblable à un rêve, ou cela peut être comme cela, par exemple allongé... le rêve, c'est ouvrir toute une série de nouvelles possibilités. On va pratiquer très simplement cette méditation ouverte dont l'objet est tout ce qui s'élève, instant après instant. Mais à l'intérieur de cela, on développe la conscience qu'on est dans un rêve. Cette pièce, ce corps, les personnes dans la pièce, tout cela c'est



un rêve. Et les pensées qui s'élèvent, les émotions qui s'élèvent, quelle que soit leur force, même si ce sont des choses très ennuyeuses, tout cela est expérimenté comme la rencontre d'une personne dans un rêve.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "110 méditation dirigée.mp3"*

Et vous savez que vous n'avez pas besoin d'avoir peur.

Vous n'avez pas besoin de le changer, de le corriger.

Donc vous pouvez le laisser se déployer dans le total lâcher prise, en reconnaissant sa non-réalité.

*Silence*

Comme c'est un rêve, cela n'a pas besoin d'être cohérent. Cela peut prendre tout un tas de formes, tout ce qui s'élève dans l'esprit.

Instant après instant, cela prend toutes les formes possibles, tous les visages possibles.

Tout un tas d'impressions.

Devenir tout un tas de personnes.

On laisse le monde entier se manifester en nous.

*Silence*

Que notre session ait été un bon rêve ou un cauchemar, ou qu'elle soit passée de l'un à l'autre, on dédicace le simple fait d'avoir reconnu qu'elle est de nature semblable à un rêve.

*Prière de dédicace*

## **5.18      Méditation du soir - Heiko - J6**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "112 méditation dirigée.mp3"*

Après toutes ces informations qu'on a reçues aujourd'hui, on peut laisser l'esprit se détendre vraiment. Nous avons entendu, nous avons compris que le calme mental, ce n'est pas un état dans lequel on doit refouler ou réprimer les pensées. On laisse faire la créativité de l'esprit, mais on ne l'entretient pas. On la laisse s'épuiser d'elle-même.

*Silence*

Cela aide beaucoup quand on pose notre attention sur la région du ventre. Et on rentre dans le monde du ventre.

Et on regarde. Et cela nous relie au ressenti qu'on a là, maintenant. La façon dont on se sent là, maintenant.

*Silence*

On peut sentir le diaphragme qui se soulève et qui s'abaisse, et simplement on lâche.

*Silence*

Petite pause si vous voulez changer de position par exemple. Parce que je voudrais expliquer quelque chose. C'est pour cela que j'ai organisé une petite pause.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "113 instruction.mp3"*

Au début on a parlé du fait qu'il y a ces obstacles dans la méditation, qu'on peut résumer ainsi : d'un côté l'opacité mentale, la torpeur, la somnolence, ou de l'autre côté le fait d'être agité.

C'est important d'apprendre aussi à sentir ce qui se passe en nous. Ce n'est pas forcément très évident. Par exemple, on est fatigué, on est super tendu, donc c'est important d'examiner cela et de voir ce qui nous fait du bien.

Cela nous aide à dissiper cela.

Puis dans le livre du Mahamudra, il y a d'autres méthodes pour dissiper ces voiles qui ont déjà été évoquées par Tilmann, et donc les méthodes standards : aérer, ventiler, se rafraîchir, imaginer qu'on se rafraîchit. D'arriver à quelque chose de léger quand on est fatigué. S'installer de façon confortable quand on est un peu agité, si on est trop dans la tête.

Puis il y a une méthode, une visualisation, que j'aimerais bien vous expliquer. Vous pouvez essayer. Cela répond peut-être à la question « comment on descend vraiment ? ». Cette visualisation différente, je vais commencer par celle qui aide à descendre. Peut-être que vous avez l'habitude de faire cette visualisation du canal central. L'idée que l'on n'a pas cette forme habituelle, avec les organes et tout. On se visualise comme un corps de lumière. Mais on peut laisser cela de côté pour l'instant. En tout cas, le canal d'énergie le plus important, il va du sommet de la tête et traverse tout le corps. C'est vraiment au milieu du corps. C'est cet axe corporel. Donc on peut imaginer que cet axe est parfaitement droit. Ce n'est pas un tuyau ou un truc comme cela. C'est un canal de lumière dans lequel coule l'énergie, et qui n'a pas de substance lui-même. Et on peut imaginer que cela communique avec le haut et le bas. Et que l'énergie, elle coule par ce canal. Et vous verrez comment c'est expliqué dans le livre. Vous pouvez prendre des notes, mais c'est expliqué dans le livre. Et de toute façon, on enregistre.

J'oublierai peut-être des détails, mais ce qui me paraît important, c'est de voir le sentiment général pour redescendre un peu.

Donc on peut imaginer que dans le cœur, il y a une fleur de lotus noire, tournée vers le bas.

Dans ce canal central, dans le même axe, qu'il y a une sphère de lumière noire, au-dessus de ce lotus, comme une petite boule, quelque chose qui brille, mais petit comme un petit pois, qui brille quand même. Et qu'intérieurement, cette sphère de lumière, elle tombe, elle descend par le canal de lumière à travers le corps, comme un fil d'araignée qui descend. Il descend beaucoup plus bas que le corps lui-même. Et en se laissant aller dans cette chute, on va jusque très bas dans la terre. Très profond. Comme un ancrage, une gravité très forte. Et cette sphère de lumière, elle reste ancrée là-bas très loin. Et on reste, on garde dans la méditation ce sentiment d'être ancré là-bas, là-dessous, comme si on méditait dans les souterrains.

*Silence*

Et néanmoins, on reste très naturel, on peut repenser à cela, se le rappeler de temps en temps, mais on reste tout-à-fait naturel. Cette idée, elle continue à résonner dans l'esprit, toute seule, d'elle-même.

*Silence*

Et quand on remarque que cela va, on peut laisser tomber, parce que c'est juste une méthode pour équilibrer l'esprit. On peut rester avec aussi si on veut. On va peut-être rester un peu. C'est assez étonnant de voir à quel point descendre...

*Silence*

Et donc ce qui est possible aussi, le contraire de cet exercice, c'est de visualiser une fleur de lotus ouverte vers le haut, avec une sphère de lumière blanche, et de la faire sortir par le haut en expirant. Et quand on expire, ouh, c'est parti ! Comme sur une balançoire. Et la boule, elle reste là-haut dans le ciel ! Et on garde la conscience là-haut très vive, dans la lumière. Là-haut, c'est très clair. En bas, c'était très sombre et en-haut, c'est très lumineux, très clair...

*Silence*

Et avec ces deux méthodes, on peut expérimenter un peu, essayer d'être souple aussi. On peut essayer d'avoir une perception très fine. Et parfois on a besoin de monter, et parfois de descendre. Et peut-être cela suffit parfois de juste penser à cela, et on peut avoir l'effet directement, de monter ou de descendre. Et on peut penser que c'est vraiment une question d'équilibre et d'énergie. À un moment, on peut se poser, bien sûr, si on a déjà à la base une certaine détente.

On va méditer encore un peu avec ces corrections.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "114 méditation calme.mp3"*

*Longue méditation en silence*

Petite pause, et puis de nouveau une pratique de Tchenrézi.

Vous avez déjà l'habitude maintenant.

Si vous avez des questions, bien sûr, sur ce que j'ai expliqué, vous pouvez les poser.



*Participant/te* : Quel que soit la direction, en haut, en bas, comment à la fin je dissous la visualisation de cette petite boule ? Est-ce que je la ramène, ou j'arrête d'y penser tout simplement, ou comment cela se fait ?

*Heiko* : Elle se dissout d'elle-même en fait, quand tu n'y penses plus. Penses-y et puis voilà, cela se dissout, c'est tout. Non, c'est juste une blague ; C'est comme tout ce qu'il y a dans la méditation, qui va et qui vient. L'effet, il reste en fait. Cela continue à résonner. Et puis quand on remarque qu'on n'en a plus besoin, eh bien on laisse, et puis voilà quoi.

*Participant/te* : Je pose cette question parce que je connais d'autres pratiques où on la ramène, etc.

*Heiko* : Ce qui est intéressant aussi, c'est de développer cette visualisation du canal. Cela nous amène toute une autre vision de nous-même. Cela a vraiment des effets aussi. Cela multiplie un petit peu notre énergie, et on peut jouer avec cela un peu. Il n'y a pas de règles du jeu précises. Il s'agit de sentir ce qui nous aide dans l'instant. Et puis, quand c'est fini, on lâche, et puis voilà.

*Participant/te* : Sur l'image que tu nous as proposée avec cette fleur de lotus, cette fleur de lotus elle est dirigée vers le bas dans le cœur, et elle est dans le canal ?

*Heiko* : La fleur de lotus elle reste là où elle est, et la boule noire, elle sort du lotus et elle descend. Dans le livre, on ne parle pas du tout de la tige et de je ne sais pas quoi. La fleur de lotus, en fait c'est une sphère de lumière avec des pétales orientés vers le haut ou vers le bas. Et la sphère, elle est au centre de la fleur de lotus. Et soit elle tombe, soit elle monte. C'est comme tu as dit. Voilà ! Je pense qu'il n'y a pas forcément besoin de tige ou de chose comme cela.

## **5.19      Méditation du matin – Heiko - J7**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "115 instruction.mp3"*

Pensées fondamentales

Donc je vais guider un peu plus ce matin, parce qu'il y avait des questions de la part d'autres personnes et la demande de structurer un peu plus, pour comprendre juste ce qu'on est en train de faire. Je commence toujours le matin avec les pensées fondamentales : ce qu'on appelle les quatre pensées fondamentales, le refuge, et la bodhicitta.

La première pensée, c'est donc la précieuse existence humaine, prendre conscience de ces libertés qu'on a dans l'instant présent. On va prendre conscience de la réalité de cette existence humaine, notre existence au niveau extérieur et intérieur. De la liberté qu'on a dans ce pays, dans ce monde, d'utiliser, dans la pratique et au niveau intérieur, les facultés qu'on a pour comprendre. Et cette situation, elle n'est pas évidente.

*Silence*

La deuxième pensée, c'est l'impermanence. Cette situation n'est pas stable. Elle est en changement continu. Spécialement, on va penser à notre mort.

Et là, il y a trois aspects :

La mort est certaine.

On ne peut rien emmener au-delà de la mort.

Et on ne sait pas quand cela va nous arriver.

*Silence*

Dans l'impermanence, il y a aussi une dynamique ; on peut créer des choses, on peut diriger notre esprit. Dans cette interdépendance, toute action a une conséquence donc on peut agir, on peut prendre la situation en main. Bref, la troisième pensée fondamentale, c'est le Karma.

*Silence*

La quatrième pensée fondamentale : les défauts du Samsara.

On va diriger notre esprit sur l'essentiel et lâcher nos attachements, les choses qui sont superflues, qui ne nous font que tourner dans le samsara.

*Silence*

Ensuite, on passe au refuge, on laisse apparaître une vision qui exprime ces qualités essentielles. Dans le symbole du bouddha, l'éveil s'exprime complètement. Le bouddha purifie tous les voiles, développe toutes les qualités. Comment ces qualités éveillées s'expriment là, maintenant, tout de suite, dans ce monde pour nous ?

*Silence*

On va partager cette inspiration avec les autres aussi. Cela va devenir lumineux, irradiant.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "117 méditation dirigée.mp3"*

On imagine que le refuge se dissout en lumière et en nous d'une façon indissociable.

*Silence*

Intérieurement, on va plutôt dans le mode d'être, on fait confiance que ces qualités sont l'expression de notre esprit.

*Silence*

On entend des choses, on ressent des choses, etc.

*Silence*

Prenons conscience de cette dynamique de l'esprit, en changement continu.

*Silence*

Ensuite on peut prendre par exemple la respiration comme support pour retrouver toujours cette ouverture dans ce mouvement naturel qu'on ne va pas manipuler, pas influencer.

Juste en prendre conscience.

*Silence*

On se détend de plus en plus dans cette expérience. On voit à quel point cela demande très peu d'efforts.

*Silence*

On se détend complètement dans cette expérience, en acceptant complètement.

*Silence*

Il faut juste un lâcher-prise pour que l'esprit se détende, se trouve dans l'ouverture.

*Silence*

On peut éveiller un peu l'intérêt en nous en regardant en fait comment c'est, comment cela se passe d'être dans cette ouverture. Comment c'est d'être comme ça.

*Silence*

Ce côté insaisissable, qui est là tout le temps ; il y a des choses qui apparaissent, et qui disparaissent aussitôt. On ne peut rien attraper, là-dedans.

*Silence*

Tout ce qui s'élève, dans cet état, est intégré à la méditation, donc on l'accepte. On n'essaie pas de se débarrasser de certaines choses qui se présentent, mais on les accepte, et on les laisse se dissoudre ainsi.

*Silence*

On se laisse comme tomber dans cette expérience, on ne retient rien. On laisse tout lâcher.

*Silence*

*Dédicace.*

## 5.20 Méditation du soir - Johann - J7

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "128 instruction.mp3"*

En fait, le texte de Tashi Namgyal est assez politiquement correct, parce que cette image de l'éléphant, l'éléphant agité de l'esprit, dans la plupart du texte, c'est plutôt un éléphant en rut. Apparemment, c'est quelque chose d'assez impressionnant à voir en Inde. Je n'ai pas fait cette expérience moi-même, personnellement, mais j'ai vu la chose avec des chevaux et des taureaux, et c'est cela qu'on veut dire quand on dit que l'éléphant doit être dompté. Ce qui nous amène au sujet du travail avec le désir.

On m'a demandé de guider une méditation sur la laideur du corps (c'est une jeune femme très jeune et très enthousiaste qui m'a demandé cela, c'est un des miracles qu'on a ici parfois). Mais vous savez, en fait, cela n'a pas vraiment de sens de faire cette méditation sans être déjà préalablement excité. Donc, en conséquence, il faut qu'il fasse chaud dans la pièce. D'abord, pour éviter la torpeur et l'ennui, nous allons méditer sur une scène érotique très inspirante. En fait, c'est un exercice très classique, je vous promets, pour faire venir l'état émotionnel quand il n'est pas présent naturellement. C'est pour apprendre à travailler avec ces états émotionnels d'une façon plus détendue parce qu'on n'est pas dominé par l'émotion quand on la déclenche de façon un peu plus artificielle. On est plus à l'aise avec cette émotion. En outre, vu que tout cela se fait dans l'esprit, personne ne verra ce que vous êtes en train de visualiser. Mais faites attention quand même, certains partenaires ont des pouvoirs de clairvoyance. C'est pour cela qu'on a deux pièces différentes.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "129 méditation dirigée.mp3"*

Je n'ai pas besoin d'en dire plus sur cette phase-là. On va prendre cinq minutes si vous le voulez bien pour cette méditation, pour voir son efficacité. Donc, si vous voulez vous concentrer sur votre façon de stimuler votre désir, soit par une expérience directe, quelque chose que vous avez déjà expérimenté, ou simplement une image complètement artificielle ; tout est autorisé.

*Silence 30 sec*

Nous expérimentons ce désir dans le corps, la chaleur dans le ventre, peut-être dans tout le corps. Et nous ressentons son impulsion, de voir comment cela pulse à l'intérieur. Pour cet exercice de méditation, ce serait bien que vous ayez une représentation d'une personne en particulier, comme objet de votre désir, pas juste une représentation vague.

*Silence 30 sec*

Si vous pouvez faire l'expérience de cela, ce sera plus facile pour la deuxième partie de l'exercice. Mais si jamais cela ne fonctionne pas, vous pourrez simplement la faire venir plus tard, cette image claire d'une personne en particulier.

Donc, ressentez cette attirance de la beauté, de la beauté physique, de la beauté de la personne, de la présence de la personne, ressentez le besoin d'être proche de lui ou d'elle.

*Silence 30 sec*

Et puis, comme première étape de l'antidote, nous imaginons simplement qu'au moment du contact intime de cette personne, nous découvrons que cette personne n'a pas pris de douche depuis deux mois. C'est à dire que cette personne sent comme un être humain, sans parfum artificiel qui ne cherche pas à masquer les vérités crues des liquides et des odeurs corporelles. ... Basiquement, l'odeur, c'est comme celle des animaux dans l'étable... Et vous voyez l'effet que cela a sur votre désir.... Est-ce que vous voulez toujours vous rapprocher de cette personne ?

*Silence 30 sec*

Sinon, est ce que cela veut dire que votre désir ne s'intéresse qu'au parfum ?

*Silence 30 sec*

Voyez comment une simple visualisation comme celle-là peut déconstruire le prisme de l'attraction. L'illusion de trouver la satisfaction à l'extérieur. Ressentez le soulagement et la paix de cette liberté.

*Silence 1 min*

Maintenant, on peut même passer à un niveau supérieur. Revenons à cette personne dans cette forme claire. Cette fois, nous prenons le scalpel ou le couteau de la sagesse pour procéder à l'autopsie de ce corps par lequel nous sommes attirés.... Mentalement, nous allons à l'intérieur de ce corps attirant et nous percevons tous les organes intérieurs, circulation du sang, les tissus.

*Silence 1 min*

Nous voyons très clairement comment le corps est en fait de la viande de la chair, du sang et des os.

*Silence 2 min*

Il y a un troisième niveau d'introspection. Nous contemplons, même si nous ne faisons pas nous même ce travail chirurgical, avec notre esprit, ce corps qui est si attractif, qui va mourir, devenir raide, froid et commencer à pourrir.

*Silence 30 sec*

Ainsi, notre contemplation n'est pas juste un antidote au désir, mais aussi une façon d'approfondir notre compréhension de l'impermanence.

*Silence 30 sec*

Nous expérimentons également la même chose pour notre propre corps. Nous sommes complètement sûr qu'un jour, il va nous faire défaut. Et qu'à ce moment-là, la seule chose qui va nous aider, c'est de pouvoir lâcher prise profondément.

*Silence 2 min*

Et ce lâcher-prise, on peut l'apprendre maintenant, tant que ce corps est sain et que nous avons l'énergie pour le faire.

*Silence 1 min*

Ce type de contemplation nous amène à un sentiment immédiat de focus de concentration et de présence.... Il coupe court à toutes les distractions.

*Silence 1 min*

Et il nous pousse dans la direction de la découverte de notre esprit, qui n'est pas matériel comme le corps, qui ne peut pas mourir.

*Silence 9 min*

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "130 instruction.mp3"*

Je ne sais pas du tout ce qui s'est passé. Ça a commencé, c'était drôle, et puis...d'un seul coup, cela a changé.

Bien sûr, ce serait très important de compléter ce travail avec des instructions, de compléter en visualisant le corps comme le corps de la divinité, etc. Il y aurait beaucoup de choses à faire, de façon à ne pas rentrer dans une approche unidirectionnelle. Ce n'est pas juste plus vrai. Il y a aussi la considération de l'aspect de la divinité, visualiser le corps comme l'aspect de la divinité, etc. Pas juste voir les aspects repoussants du corps. Tout cela participe des fondements du bouddhisme et cela nous aide aussi à approfondir notre méditation du calme mental. Et c'est aussi un support très important pour la vision profonde.

Dans cette tradition particulière du Mahamudra, on amène aussi d'autres informations additionnelles pour développer la compassion, pour découvrir aussi le cœur, chaud, qui est toujours vivant, tout en comprenant cette vérité de la souffrance. Et puis, même sur le chemin de la vision pure, découvrir aussi le caractère sacré de chaque expérience. Et c'est vraiment cela que veut le mahamudra. Donc, c'est difficile d'entrer dans ces différentes étapes de la méditation sans avoir vraiment pris à cœur ces premières étapes fondamentales. Karmapa, un jour, nous a dit que cette chose de pure vision, déité, etc., c'est comme le mur très joliment décoré d'un temple, mais il ne faut pas oublier les fondations et les murs du temple.

## **5.21 Méditation du soir - Heiko - J7**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "132 méditation dirigée.mp3"*

Installez-vous confortablement, comme toujours quand on médite. Ce soir je voudrais bien encore reprendre la méditation qui était au programme ce matin. Et dans cet état détendu, on prend conscience des mouvements de notre respiration, d'abord tout simplement l'inspiration et l'expiration. C'est un peu comme si on se disait : « j'inspire, j'expire ». C'est une respiration profonde. On peut vraiment expirer fort, on sort de l'activité, on a bougé tout à l'heure, on peut avoir donc une expiration profonde. Et on reste juste sur le mouvement de cette respiration, de la perception que nous avons de ce mouvement.

.....

Et nous revenons sur le souffle si on remarque qu'on a été un peu absent, peut-être qu'on le remarquera même avant que l'esprit s'en aille et qu'il s'oriente sur autre chose ; on remarque qu'on peut rester sur le mouvement de la respiration, complètement, sans effort. Comme la dernière phrase de l'enseignement de Tilmann, cela n'apporte rien de s'énervier contre ça. On revient tout simplement, et on se détend. Le fait de revenir, déjà, c'est la détente.

.....

À ce moment-là, les mouvements de la respiration deviennent plus fins, on ne les contrôle pas du tout. La respiration n'est pas tout à fait aussi profonde que tout-à-l'heure, elle est plus légère, cela se fait automatiquement. Et on prend conscience aussi des petits mouvements, pas seulement l'inspiration et l'expiration, mais toutes les choses entre les deux, tout ce qui change en continu. Et on ne contrôle absolument pas cela. On pose simplement la conscience sur ces perceptions. On peut sentir ces mouvements dans tout le corps.

.....

On ressent l'effet bienfaisant et calmant.

Et il y a aussi toutes les autres perceptions sensorielles dans le corps, les yeux qui voient, les oreilles qui entendent, le sens du toucher, le sens de l'odorat, le sens du goût, toutes les autres perceptions du corps. Pendant ce temps, on reste toujours sur la respiration.

.....

C'est un peu comme si on pouvait respirer à l'intérieur de toutes ces perceptions, cela s'étend dans toutes les directions.

.....

Et ainsi, on prend aussi conscience des mouvements de l'esprit, tout ce qui tombe dans le concept des pensées, les impulsions mentales, les humeurs...

Et nous ressentons comment c'est d'être conscient, comment c'est de respirer, de vivre.

.....

Nous permettons à l'esprit aussi de se détendre, détendre la volonté de contrôle, la volonté d'obtenir quelque chose, de faire en sorte que les choses soient comme cela ou comme cela.

.....

Quand on remarque qu'on perd le fil, on revient tout doucement sur le souffle, on en prend simplement conscience.

.....

Nous prenons aussi conscience de la non-solidité de tout cela, quelle que soit la façon dont on le regarde, on voit bien que tout est soumis au changement permanent.

Nous nous détendons simplement dans la vérité de l'impermanence, de la façon dont on en fait l'expérience directe, là, maintenant.

.....

Petite pause avant que cela devienne trop fatigant.

.....

Pour la prochaine méditation, je vous proposerai de ne rien faire du tout.

Vous êtes comme le paysan, vous rentrez chez vous, tout a été fait. Vous rentrez chez vous le soir, il n'y a plus rien à faire.

## 5.22 Méditation du matin - Heiko – J8

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "134 méditation dirigée.mp3"*

La méditation de ce matin, on va la faire de telle sorte qu'on rentre directement dans le vécu avec la question : « qu'est-ce qui nous ferait vraiment, profondément du bien, là, maintenant ? » Donc vraiment, regarder ce qui se passe en-dedans et puis appliquer une des méthodes qu'on a apprises. Cela peut être d'abord de laisser l'esprit comme il est, le laisser s'ouvrir, trouver une certaine stabilité. Il ne s'agit pas forcément de méditer sur quelque chose ou de retrouver quelque chose, peut-être dans le vécu et se poser la question, qu'est-ce qui nous ferait vraiment du bien, cultiver cette question dans l'esprit. Qu'est-ce qui ferait du bien pour moi et pour tous les autres ?

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "135 instruction respiration.mp3"*

Si vous voulez continuer l'exercice, c'est-à-dire après le stage, si c'est peut-être trop compliqué, ou que cela vous fait bizarre de faire le mouvement du bras, vous pouvez aller directement aux narines, mais ce mouvement du bras c'est bien parce qu'il dénoue des blocages dans les bras.

*Participant : « Quand je fais cette position, cela fait mal au poignet de façon pas naturelle du tout. »*  
Heiko : Ça, c'est la posture en 7 points

*Participant : « C'est cela qui me fait vraiment mal au poignet. »*

Heiko : Au bout d'un moment, on tourne les poignets, en fait. C'est moins serré, du coup. Dans l'exercice de la respiration, on peut tourner le bras dans le sens qu'on veut. Quand on tend le bras, cela se détend, quand on lâche le bras, quand on l'ouvre. Je connais cette douleur, au bout d'un moment elle passe. Ce n'est pas grave en fait. Ce n'est pas comme le genou où tu pourrais te déchirer quelque chose. Il n'y a rien, là, qui pourrait se déchirer, c'est juste que l'énergie ne coule pas vraiment. On peut le faire progressivement, le faire quelques temps et puis lâcher, etc. et une fois qu'on fait ce mouvement de lâcher le bras, d'ouvrir le bras, cela détend aussi le poignet à cet endroit-là. Mais vous pouvez aussi le faire sous une forme plus simple et sans forcément prendre la posture en 7 points. Si vous retenez le souffle aussi longtemps que possible, on l'a vu à la fin, la posture en 7 points est aussi très recommandée.

*Participant : « Quand on ouvre le bras, comment tourne la main ? »*

Heiko : on monte depuis l'intérieur de la cuisse jusqu'à la poitrine, en fait, et puis on ouvre. Le pouce est replié et les doigts sont tendus. On replie le pouce et on replie les doigts du milieu de la main autour du pouce. Donc, le pouce est à l'intérieur de la main, dans cette position (qu'il montre) et puis on monte. On peut toujours mettre, laisser le pouce, comme il est dans la posture en 7 points et on étire les doigts complètement en expirant. Et le mouvement pour redescendre le bras, quand on descend le bras, cela relâche, cela se détend.

On va le faire... Installez-vous confortablement. Si vous voulez méditer après l'exercice, vous pourrez vous installer différemment si vous avez besoin d'être plus confortable que la posture en 7 points. Vous pouvez vous installer de façon plus confortable, plus détendue et continuer à méditer. Donc, au début on prend juste un peu de temps pour sentir bien la respiration, se relier à la respiration, sans penser à quoi que ce soit d'autre.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "136 méditation calme.mp3"*

Je commence...

Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "137 instruction.mp3"

*Participant : « On inspire cette lumière arc-en-ciel et on expire la lumière noire, et qu'est-ce que je fais quand je retiens le souffle ? »*

Heiko : cet exercice de purification, une fois qu'on a fait les neuf cycles de respiration, il est terminé, en lui-même. Quand on retient le souffle, c'est une partie de cette pratique de « Toummo », la pratique de la chaleur intérieure. Si j'en parle, cela va sortir un peu du cadre, c'est tout un contexte encore différent. Ce qui se passe quand on inspire, c'est comme un vase, la respiration, le souffle va vers en bas, pour que le souffle aille dans le ventre, mais là, on lâche complètement. Il ne s'agit pas de mettre une pression, on laisse faire, tout simplement. Et intérieurement, c'est un sentiment comme si tout venait à s'arrêter et que cela aille à l'intérieur. Une fois que cela est en place, c'est bon ! Ça fait qu'on peut rester assis dans la posture en 7 points, etc. Cela rassemble l'énergie dans le canal central et il y a un arrêt qui se fait, mais l'important, c'est que ce soit sans pression.

*Participant : Ce que je voulais dire sur la posture en 7 points aussi, ce que tu as dit de la douleur dans les poignets, la posture, c'est un ensemble. On ne peut pas sortir un élément en disant : « le problème, il est là ! » C'est ce que j'ai vu quand tu le fais, cela appuie très fort sur le poignet comme cela. Et en fait, sur cet endroit-là on peut appuyer aussi fort que l'on veut, c'est solide.*

Heiko : Quand on appuie sur le bout des doigts... En fait, il faut appuyer vraiment sur le bout de l'os et pas sur les bouts des doigts. Donc, évidemment, la condition, c'est aussi que tout le reste soit détendu, le haut du corps, etc. Il s'agit de déplacer un peu la pression pour qu'elle ne s'exerce pas sur la main mais vraiment sur l'articulation du poignet.

Sur cette posture en 7 points, ce que je voulais dire aussi, quand on est vraiment détendu, c'est qu'il n'y a plus du tout la pression sur les mains parce que le corps est détendu et donne de l'espace, tout simplement. Tout cela ici, tout le haut du corps devient plus long, cela s'ouvre vraiment. Et la pression sur les bras n'y est plus, en fait. Bien sûr, il y a une certaine pression sur les coudes, mais ce n'est pas un truc super fort. Même si on appuie super fort quand on tourne les coudes vers l'extérieur. Et cela donne une sensation, c'est bon pour le dos aussi, cela étire le dos, comme si on avait des colonnes dans le dos. On peut aussi mettre les bras comme cela, laisser les bras près du corps détendu. On peut sentir aussi ce soutien. On peut refaire un peu, retrouver la sensation qu'on a dans la posture en 7 points. Donc, il faut être bien droit, faire rentrer un peu le menton, sans le forcer, mais on fait rentrer la tête un petit peu. Et le poids des bras est vraiment posé, ou alors si on met les mains comme cela, tout cela repose. On peut lâcher vraiment. Quand on le ressent vraiment, on sent que les épaules se détendent aussi. Et cela amène une certaine légèreté là-dedans. Ça ouvre aussi. Et donc dans la position normale, on peut le faire comme cela aussi. On peut avoir aussi ce sentiment de détente. Voilà ! C'est pour cela aussi qu'on recommande de trouver cette détente, quand on est dans cette posture. Quand on met les mains sur les genoux, on a le risque que les épaules descendent un peu, tombent un peu et cela tire vers le bas, mais comme cela on peut se détendre aussi. Mais au début, c'est plus facile de se mettre comme cela avec les mains rassemblées. Il ne s'agit pas forcément de prendre cette position des mains de façon stricte, mais les laisser simplement de façon détendue, cela permet de poser le poids des bras. Ça rappelle un peu la posture en 7 points.

*Participant : « Donc, je pense qu'on est tous fait différemment aussi. Moi j'ai les bras particulièrement courts et peut-être que Nicolas aussi a les bras plus longs et on est tous un peu proportionnés différemment. »*

Heiko : mais il y a des choses qui se détendent. Il y a des gens qui avaient, en retraite, beaucoup de difficultés au début et puis cela s'est détendu. Prendre une position un petit peu différente...Ce qui est difficile dans la position, c'est quand on n'arrive pas à faire basculer le bassin, si on a vraiment des

rhumatismes, si le bassin est bloqué... Alors c'est vraiment difficile, donc, l'idée, c'est d'amener de la flexibilité là-dedans. Ça fait aussi beaucoup, sinon, on est un peu tout tassé !

## 5.23 Méditation du midi - Johann - J8

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "143 instruction.mp3"*

C'est important d'avoir une pratique de base. On nous a parlé de beaucoup de méthodes différentes ici. C'est important d'avoir une méthode de base et de temps en temps, essayer ou ajouter d'autres pratiques. Par exemple, la méditation qu'on a fait tout à l'heure, Anapanasati. Tous ces enseignements nous aident à rentrer dans la pratique et aussi à approfondir la pratique. Donc toutes ces pratiques peuvent nous aider à tous les niveaux de la pratique.

Une autre idée générale que vous pouvez garder en tête, si votre méditation vous paraît souvent trop sèche ou trop ennuyeuse, ou que cela devient un devoir, cela veut dire que votre cœur n'est pas assez chaud. Cela veut dire que vous utilisez la méditation comme pour vous cacher de la vie, vous protéger de la vie au lieu de vous laisser toucher par la vie. Le sens de la pratique, c'est de nous aider à être plus vivant, à être plus intime avec la vie et les choses. Cela ne veut pas dire que cela va toujours bien. Cela veut dire qu'il y a un sentiment d'être vivant. Donc c'est mon conseil : de plus pratiquer dans la direction de la compassion, de la dévotion, de la gratitude ou de l'amour, en relation avec toutes les pratiques qu'on a faites ensemble, pour vous assurer que votre pratique est vivante.

Aujourd'hui, comme dernier échantillon de cela, nous pouvons faire une méditation sur la compassion et l'équanimité combinées. Nous méditons dans la compassion. Je vais vous guider. C'est comme être très touché. S'ouvrir à la souffrance. Être traversé par la souffrance. Même si on fait juste une visualisation et qu'on ne fait pas vraiment l'expérience de la situation qu'on utilise, il y a une part en nous qui en fait l'expérience, parce que cela déclenche nos propres peurs, nos propres résistances, nos questions sur le sens de la vie. C'est pourquoi la dimension de l'équanimité, combinée à la compassion, est très importante, même si cela déclenche beaucoup de peurs et de résistances en vous. Il y a cette disposition, cette disponibilité à être, à rester avec cela et à apprendre à lâcher prise à l'intérieur de cette peur et de cette résistance. Et c'est cela la part de l'équanimité.

Pour déclencher la compassion, le mieux est d'aller là où, généralement, vous n'aimeriez pas aller. Il y a aussi, en général, de la peur. C'est pour cela qu'on ne veut pas y aller. Et c'est pour cela que c'est le meilleur endroit où aller.

Quand j'ai décidé de rentrer en longue retraite, ma motivation principale, c'était la peur. J'avais tellement peur de la mort, de ma propre mort, de celle de mes proches que je ne pouvais pas respirer. Et je vivais dans une peur incroyable tout le temps. Et lorsque nous avons fait la cérémonie d'entrée de refuge, on a eu beaucoup d'initiations, de vœux de Bodhisattva de la part de Karmapa, etc. et comme nom de refuge, j'ai eu "La Parfaite Absence de Peur et L'Océan de l'Absence de Peur". Je me suis dit : ce n'est pas possible, c'est une blague. Pour moi, c'est juste le contraire. Et donc il m'a fallu quelques mois ou quelques années pour comprendre que cela me menait exactement là où je devais aller. Il fallait juste pratiquer avec cette peur. Donc j'ai passé beaucoup de sessions de pratique en allant là où j'avais peur, quand j'étais beaucoup dans les hôpitaux. Et je retraversais cela à chaque fois. Et je ne suis pas trop fier des résultats jusqu'à maintenant. Mais cela aide vraiment. On va faire une de ces méditations ensemble.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "144 med dirigée.mp3"*

Une fois que l'esprit s'est un peu calmé, posé dans cette conscience ouverte, nous avons une position corporelle détendue. Nous dirigeons l'esprit vers un endroit de souffrance que nous connaissons peut-



être directement dans notre vie, la souffrance de quelqu'un, ou bien on peut choisir une situation imaginaire.

*Silence*

Nous allons là où est cette personne et nous nous asseyons avec lui, avec elle, et nous nous laissons toucher par sa situation, sa souffrance. Nous nous laissons être touchés. Nous sentons à quel point cela doit être difficile.

*Silence*

Pour être touché, il faut vraiment qu'on sente que cela pourrait être nous, que cela pourra être nous dans le futur.

*Silence*

Nous ouvrons notre cœur au sentiment de solitude, de désespoir que cette personne traverse, en reflet de nos propres sentiments.

*Silence*

Il y a tellement d'endroits, tellement de gens dans le monde entier qui sont en train de mourir, seuls, à l'hôpital, sans aucune aide spirituelle, sans aucun soutien spirituel, avec leur sentiment de peur et de résistance.

*Silence*

Nous leur ouvrons notre cœur et nous ouvrons notre cœur pour cette expérience en nous, comme si nous les prenions dans notre cœur.

*Silence*

Et en même temps, nous ressentons l'intensité de cette difficulté. Nous sentons également le lâcher prise de prendre conscience de tout cela, le fait d'être prêt à être avec cela, par amour, par compassion. Et en même temps, cela nous donne une certaine liberté.

*Silence*

Notre cœur devient une blessure ouverte et en même temps, il devient très ouvert et il a une vastitude infinie.

*Silence*

Nous embrassons la souffrance. Nous essayons d'entrer dedans plutôt que d'essayer de la rejeter. C'est comme cela que nous pouvons développer une vraie compassion authentique. Nous allons dans la peur. Nous lâchons prise dans la peur. Nous expérimentons une équanimité authentique.

*Silence*

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "145 remarques.mp3"*

Merci. Vous pouvez aussi vérifier votre nom de refuge. Si peut-être cela marche. Dans mon groupe, il n'y avait pas d'exception. Ceux qui ne supportaient pas les écritures, par exemple, c'était 'La Glorieuse Diffusion du Dharma'. Et ceux qui avaient le plus de désir, qui brûlaient tout le temps, ils s'appelaient les 'Rayons Rafraîchissants de la Lune'.

Cela ne peut pas être une coïncidence.

## **5.24      Méditation du soir – Johann - J8**

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "151 instruction.mp3"*

Quelqu'un m'a posé une très bonne question, juste maintenant. Et peut-être je peux y répondre pour tous, aussi bien que je pourrai. La question était : quelle pratique est-ce que je devrais faire si je meurs demain ?

En fait, la même chose que ce qu'on a fait pendant toute la semaine. Ce sera un moment pendant lequel on aura plus que jamais besoin de confiance, confiance dans notre capacité à lâcher prise. En fait, on parle beaucoup de la pratique de lâcher le contrôle, de s'entraîner à lâcher le contrôle, perdre le contrôle, et au moment où on meurt, on perd complètement le contrôle de tout.

C'est le moment, en fait, où on n'a pas le choix. Il faut lâcher le contrôle. C'est LE moment dans notre vie où on n'a pas le choix. Il faut lâcher le contrôle. C'est le moment où on sait qu'on ne peut pas résister. Donc, dans beaucoup de pratiques, en particulier dans les pratiques du Vajrayāna, on s'entraîne à la phase de dissolution, on s'entraîne à lâcher successivement tout ce qu'il y a à l'extérieur et à l'intérieur et perdre complètement le contrôle et rentrer dans cet état ouvert.

C'est ce qu'on fait exactement avec la pratique de Vipassana. C'est aussi l'essence même de la pratique de Lhaktong, de vision profonde dont on a parlé. Quelle que soit l'expérience qu'on traverse, on lâche complètement celui ou celle qui contrôle cela.

En fait, cette phase de dissolution, elle se fait tout le temps. Il faut juste ne pas y résister. Et vous pouvez faire la même expérience que ce qui se passe au moment de la mort, vous pouvez la faire maintenant, dès maintenant. C'est pourquoi les pratiquants qui sont bien entraînés dans la méditation et dans ce lâcher-prise total sont parfois étrangement joyeux au moment de la mort. Parce qu'ils l'ont expérimenté de nombreuses fois auparavant, à ce moment-là, il n'y a plus de peur. Bien sûr, pour nous, quand on pratique dans cette direction, lâcher-prise et lâcher le contrôle, cela déclenche encore beaucoup de peurs. C'est très normal. On peut accueillir tout cela. On travaille sur lâcher les peurs les unes après les autres encore, et encore, et encore. Donc, ce n'est pas une mauvaise façon de s'assurer qu'on est vraiment tout à fait vif dans notre méditation, de se rappeler qu'on est en train de se préparer à cela. Cela a la capacité de couper beaucoup de distractions.

Donc comme toujours, après que j'ai un peu parlé, on peut s'entraîner ensemble.

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "152 méditation.mp3"*

À chaque moment, on lâche la résistance à ce qui s'élève dans l'esprit. Chacun de ces petits moments est une petite expérience de la mort. Le flot naturel des événements, des sensations, des émotions : c'est le moment de la mort de l'expérience précédente.

*Silence*

Le sentiment qu'il y a un propriétaire stable de toutes ces expériences, c'est juste notre pensée qui est répétée instant après instant.

*Silence*

Si vous voulez dire qu'il y a quelqu'un, il y a quelqu'un qui change instant après instant, jamais la même personne, qui meurt en permanence, qui renaît en permanence.

*Silence*

Nous nous ouvrons à cette dimension. Nous ne savons plus qui nous sommes, parce que nous sentons que nous pouvons devenir n'importe quoi. Tout ce à quoi nous pensons, nous le devenons.

*Silence*

Nous nous laissons aller avec ce qui est. Nous devenons les vagues de ce qui est.

*Silence*

Et lorsque la résistance s'élève, nous allons en elle. Nous restons dans son cœur. Nous voyons qu'elle ne nous menace pas vraiment, qu'elle est aussi insaisissable.

*Silence*

Il y a un sentiment de perdre le sol, perdre, et en même temps un sentiment très élevé de conscience.

*Silence*

Tout ce que vous avez appris dans cette vie, toutes vos expériences, toutes vos histoires de vie, vous ne pourrez pas les amener avec vous. C'est plutôt comme la confiance intuitive dans le lâcher-prise lui-même, dans la conscience elle-même.

*Silence*

Et nous renaissons !

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "153 remarques.mp3"*

Je voudrais juste exprimer ma gratitude. Je sais que beaucoup d'entre vous partent ce soir ou demain matin. Ma gratitude d'être ici et de participer à toutes ces pratiques et tous ces enseignements profonds et émouvants. J'ai déjà reçu ces enseignements une première fois, sur quatre ans, mais c'était

un petit groupe de pratiquants. Et là, le partager avec une centaine de pratiquants, c'est d'autant plus puissant.

Donc, en souhaitant pouvoir continuer de renaître dans le cours de plusieurs stages, et entre chaque, de mourir, de se détendre un peu.

*Dédicace*

Et n'oubliez pas la méditation des losers, évidemment !

## 5.25 Méditation du soir - Heiko - J8

*Fichier audio "Rayon de Lune de Mahamudra I, Raitenbuch, avril 2017, partie B - "155 méditation dirigée.mp3"*

Pour notre dernière matinée ensemble dans ce stage, je vais essayer encore de regarder les aspects qu'on a déjà vus ensemble. Évidemment, il y a eu beaucoup, beaucoup d'informations. Nous pouvons clarifier pour nous que la méditation, c'est tout d'abord une pause où on ne fait rien du tout, où on s'installe confortablement et nous laissons l'esprit et le corps flexibles, en commençant par le corps. Nous remarquons, comme pour la danse, qu'on peut regarder s'il y a quelque part une tension, et garder tout cela flexible et souple. Nous essayons d'être aussi droits que possible, ni pencher en avant, ni pencher en arrière, ni sur un côté ou sur un autre, sans être tendu. Et au niveau du dos, on reste très flexible, dans la tête aussi, les muscles du visage.

*Silence*

Nous sommes conscients de la non-solidité de toute chose, en ce qui concerne nos perceptions, en ce qui concerne l'esprit, qu'il n'est pas stable, qu'il change tout le temps, dans nos émotions aussi, nos sentiments, nos ressentis. Nous remarquons que tout change... Et pour ne pas être emporté par tout cela, c'est bien de prendre un support dans la méditation, comme par exemple la respiration.

Et nous prenons le souffle comme support sans essayer de le modifier. Dans cette conscience, nous inspirons, nous expirons ...

Et revenir toujours, sans cesse, à ce support.

*Silence*

Nous évitons de nous énerver si nous sommes distraits et nous apprécions simplement le fait d'être en conscience et nous nous réjouissons quand nous sommes présents.

On peut aussi voir jusqu'à quel point on peut lâcher intérieurement sans être distrait, de voir jusqu'à quel point il faut faire un effort pour cela ; cela n'a pas forcément besoin d'être difficile. C'est important de sentir la dose d'effort dont il y a besoin.

*Silence*

Quand nous nous détendons, nous voyons que notre tension se lâche aussi, que tout devient plus fluide. On n'est plus tellement concentré sur l'inspiration et l'expiration, mais plutôt sur l'expérience globale de la respiration, d'instant en instant... Nous observons l'expérience présente tout simplement.

*Silence*

Nous ouvrons l'esprit pour toutes les perceptions sensorielles : la vue, l'ouï, le goût, l'odorat, ainsi que les mouvements mentaux. Notre esprit n'est dirigé ni vers l'intérieur, ni vers l'extérieur, il est ouvert sur l'ensemble de la situation.

*Silence*

De façon répétée, on regarde comment est l'esprit... Toujours avec cette idée de se demander ce qui nous ferait vraiment du bien, là, dans l'instant... Si on s'est perdu un peu dans les distractions, on peut se détendre, tout simplement. S'il s'immisce un peu de la torpeur ou que l'esprit est trop agité, s'il y a des aspects, des choses qui nous dérangent, des choses qu'on ne veut pas voir dans l'esprit, on prend une attitude bienveillante vis-à-vis de cela.

*Silence*

Nous pouvons nous rappeler aussi qu'en fait qu'il n'y a rien à faire, rien d'autre à faire. Et ce farniente, cette clarté qui s'installe, on peut la vivre pleinement, l'apprécier, la ressentir.

*Silence*

On peut faire une étape de plus et nous demander : « c'est comment d'être ? Quelle est la nature de cette expérience ? » Nous remarquons peut-être que notre esprit s'est calmé, que nous avons lâché prise, que nous ne sommes plus conscients, que nous sommes allés plus profond dans notre méditation. La nature fondamentale de ce changement constant fait qu'on ne peut rien trouver de fixe là-dedans... Et nous nous détendons dans cette réalité.

*Silence*

Si on arrive à lâcher tout contrôle et qu'on est simplement dans l'expérience, alors, on est en harmonie avec la réalité.

*Pause*

On va continuer simplement à méditer avec cette conscience fraîche maintenant. Et peut-être vous pouvez vous relier directement avec cette expérience naturelle, de voir comment est votre perception... Si on ne saisit pas ces mouvements mentaux, la clarté s'installe de nouveau, et la conscience aussi.