Rayons de lune du Mahāmudrā

de

Dakpo Tashi Namgyal

Cours 10

Transcription des enseignements de

Lama Tilmann Lhundrup

Kurhaus, Titisee

13 - 21 août 2022

Remarques concernant la présente transcription

Il s'agit de la transcription du dixième cours sur « Les rayons de lune du Mahāmudrā » (traduit par Elizabeth Callahan, publié aux éditions Snow Lion) de Dakpo Tashi Namgyal. Lama Lhündrup avait reçu de son maître Gendune Rinpoché la mission de transmettre cet ouvrage central de la tradition Mahāmudrā, qui décrit l'ensemble du chemin Mahāmudrā, depuis les exercices préparatoires, la première réalisation de la nature de l'esprit, la stabilisation de la réalisation jusqu'à l'éveil parfait. La transmission a eu lieu au Kurhaus de Titisee en avril 2022.

Le chapitre treize a été expliqué lors du cours suivant, dans lequel Dakpo Tashi Namgyal explique comment maintenir la pratique du Mahāmudrā entre les sessions de méditation et comment éliminer les erreurs et les écarts dans la pratique.

Nous souhaitons à tous nos lecteurs une pratique fructueuse.

Nous remercions Christoph Bendzulla, Sabine Boffin, Jakob Dordevic, Angela Giesselmann, Thomas Hauser, Marion Matschuk, Antje Padmaketu, Regina Schär, Petra Scheefeldt, Heidrun Zügel pour la transcription, et Ellen Schmitz pour la relecture et la finalisation de ce texte.

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

Traduction du Transcript : DeepL, révision Christiane Girelli

Lire les enseignements du Bouddha
ou de les mettre à la disposition d'autres personnes
est une pratique spirituelle.
Puissent les bouddhas se réjouir de ce don
et accordent leur bénédiction.

Que la force positive qui en résulte
s'unir au flux de toutes les actions salutaires
qui ont été accomplies depuis des temps immémoriaux
dans d'innombrables mondes,
et que toute cette énergie
soit consacrée à l'illumination de tous les êtres.

Table des matières

Jour 1.....5
1.1 Introduction – Bref aperçu des chapitres précédents 5
Méditation guidée 10
Chapitre 13.....10
1.2 D) Stabiliser Mahāmudrā : conclusion que l'esprit est non né.....10
D) 1) Percée dans la transparence non née de l'esprit.....11

Jour 2.....16
2.1 Remarques sur l'écoute des enseignements sur le Mahāmudrā 16
2.2 Quand se produit le changement fondamental de perspective ? 17
Méditation guidée 25
2.3 Autres citations.....26
2.4 Quelle force permet la percée : voir la vraie nature de l'esprit 30
i) Voir la nature essentielle des processus de pensée et des apparences 30
Méditation guidée 36
2.5 Le but de la pratique.....37
2.6 La nature essentielle des objets de méditation et du méditant - Partie 1 41
ii) Voir la nature essentielle des objets de méditation et du méditant 41

Jour 3 ..... *44*
3.1 La nature essentielle des objets de méditation et du méditant – Partie 2.....44
3.2 La nature essentielle des objets de méditation et du méditant – Partie 3.....51
Méditation guidée 54
3.3 Explications sur le « ne rien faire ».....55
3.4 d) Qu'est-ce que ce saut quantique vers la perméabilité à l'état embryonnaire ?.....56
3.5 Autres citations.....67

Jour 4.....**71**
4.1 Enseignement libre sur le développement du Mahāmudrā 71
Méditation silencieuse.....76
4.2 Autres citations.....77
Méditation silencieuse.....83
4.3 Autres citations.....83
Questions et réponses.....89
4.4 Pratique continue de la pleine conscience jour et nuit 91

Jour 5.....**97**
5.1 Autres citations sur la pratique continue de la conscience Jour & Nuit – Partie 1 97
5.2 Autres citations sur la pratique continue de la pleine conscience Jour et nuit – Partie 2.....103
5.3 Prendre refuge en se recentrant sur l'essentiel 108
Trouver refuge dans le retour à l'essentiel.....108
Remarques sur les obstacles rencontrés lors de longues phases de méditation : 108
Méditation *rang bab* 109
5.4 D) 2) Affinement de la pratique du Mahāmudrā par des formes de comportement 109
a) Quand est-il temps de tout mettre en œuvre ?.....110

Jour 6.....**118**
6.1 Comment utiliser les activités pour approfondir la pratique du Mahāmudrā 118

Questions et réponses....126
6.2 Les cinq types d'activité....128
6.3 b) Explication des points clés universels pour tout mettre en route....129
Refuge guidé....130
b) Explications des points clés universels pour tout mettre en route....130
6.4 c) Comment utiliser les différents aspects de la vie quotidienne pour progresser sur la voie 138

Jour 7....143
7.1 c) Comment utiliser les différents aspects de notre vie quotidienne pour progresser sur le chemin....143
Méditation....149
7.2 Comment les émotions sont mises en mouvement....150
Questions et réponses....152
7.3 iii) Enseignements pour transformer les obstacles en siddhis....154
Méditation....160
7.4 Comment utiliser la souffrance : l'enseignement sur la Bodhicitta....160
Mettre la souffrance sur le chemin : enseignement sur la Bodhicitta, l'esprit de l'éveil. 162

Jour 8....*166*
8.1 Comment utiliser la maladie pour progresser sur la voie....166
Comment utiliser la maladie pour progresser : ce qu'on appelle « l'équilibrage des éléments »..166
Méditation silencieuse....173
8.2 Enseignement supplémentaire pour intégrer la maladie dans le chemin 174
Questions et réponses....177
Méditation guidée 180
8.3 Les instructions qui nous montrent comment la mère et l'enfant rencontrent Dharmatā....180
iv) Les instructions qui nous montrent comment la mère et l'enfant rencontrent Dharmatā. 180
Questions et réponses....187

Jour 1

1.1 Introduction – Bref aperçu des chapitres précédents[1]

Bienvenue. Je suis heureux que nous puissions poursuivre les enseignements sur ***les Rayons de lune du Mahāmudrā*** de Dakpo Tashi Namgyal. C'est déjà le dixième cours. Il suppose déjà beaucoup de connaissances préalables. Afin que tout le monde puisse suivre, je vais faire une petite introduction, une révision de ce que nous avons vu jusqu'à présent.

Le chapitre sur lequel nous allons travailler pendant les huit prochains jours a été écrit par Dakpo Tashi Namgyal pour les pratiquants qui ont eu un premier aperçu de la nature de l'esprit et qui, chaque fois qu'ils y pensent, peuvent y revenir avec une relative certitude. Bien sûr, beaucoup de choses ont précédé cela. Je voudrais vous les décrire.

Le livre ne mentionne pas que cette pratique du Mahāmudrā – la pratique du grand sceau – est destinée aux pratiquants qui suivent la voie des bodhisattvas. Il s'agit de personnes qui sont prêtes à se donner entièrement pour le bien de tous. Elles ne visent pas seulement leur libération personnelle, mais mettent tout le chemin de la libération, de l'éveil, au service de tous, sans limites. Même à l'avenir, même lorsque nous quitterons ce corps, cet engagement se poursuivra.

Nous appelons cela la « motivation Bodhicitta », faire naître en nous « l'esprit de l'éveil ». C'est indispensable pour pratiquer le Mahāmudrā. En réalité, il me faudrait une semaine entière pour expliquer clairement qu'il n'y a pas d'autre moyen. Mais je vais être bref. Comme nous en discutons plus en détail dans d'autres séminaires/cours/retraites, ce ne sera pas le sujet principal ici.

Le Mahāmudrā est l'esprit totalement ouvert, l'ouverture complète du cœur. L'ouverture du cœur signifie que nous sommes vraiment ouverts à tous, que l'amour et la compassion peuvent circuler librement. C'est à la fois une condition préalable et la conséquence de la dissolution complète de l'égocentrisme. Le chemin vers la dissolution complète de l'égocentrisme est favorisé par le développement de l'amour et de la compassion, et le fait que l'amour et la compassion puissent vraiment se répandre spontanément et sans intention partout est également son fruit.

Nous ne fixons aucune limite, aucune restriction dans le temps quant au nombre de vies pendant lesquelles nous suivrons cette voie, quant au nombre de vies pendant lesquelles nous serons à la disposition de tous les autres – aucune restriction dans le temps et aucune restriction quant au nombre d'êtres vivants dont nous sommes prêts à prendre soin. De toute façon, nous n'avons jamais besoin de nous occuper de tout le monde, mais seulement de ceux qui se trouvent devant nous à un moment donné. Toujours ceux que nous rencontrons. De ce point de vue, la voie du bodhisattva est très simple : nous pensons toujours à tous les êtres vivants, mais en fin de compte, il s'agit toujours de ceux qui sont dans notre conscience – ceux que nous rencontrons, ceux avec qui nous sommes en contact, ceux sur qui notre regard se pose, ceux à qui nous pensons – c'est là que réside la pratique.

J'appellerais cela le fondement, le fondement de l'amour et de la compassion. Ce fondement implique que nous éprouvions un profond respect pour tous les êtres vivants, que nous soyons respectueux envers tous les êtres vivants, et que nous établissions ainsi une base éthique claire et nette sur laquelle nous pouvons avancer avec bienveillance. Avec le désir sincère d'être utile à tous, même à la plus petite fourmi, même aux poissons qui

[1] Audio 1-01

meurent dans les rivières. À tous, même aux moustiques qui veulent nous piquer. Cette bienveillance est présente envers tous, même envers tous les êtres humains, même envers ceux qui pensent différemment.

Cette bienveillance, accompagnée du respect mutuel qui va de pair, est également le fondement d'un comportement éthique, respectueux, compatissant, bienveillant et aimant. Ces termes sont en fait synonymes. Lorsque je parle de compassion, d'amour, de bonté, il va de soi que nous parlons et agissons de manière à faire du bien à tous.

C'est la base de notre cheminement, à partir de laquelle nous pouvons commencer à méditer plus intensément. Si cette base, la Bodhicitta, est solide, si notre cœur est grand ouvert, il nous sera alors relativement facile, pendant la méditation, de nous libérer sans cesse des pensées égocentriques. En fait, il n'y a qu'une seule distraction : les pensées égocentriques, le fait de tourner en rond autour de nos propres idées, projets, aversions, affections.

Lorsque la Bodhicitta est forte, il y a peu de distractions, lorsque la Bodhicitta est faible, il y a beaucoup de distractions. Lorsque l'ouverture du cœur est incomplète, nous nous enlisons très facilement dans le tourbillon de nos pensées : ce qui s'est passé dans le passé – depuis le dernier moment avant la pratique jusqu'à notre passé lointain, notre enfance. Peut-être même plus loin encore. Nous tournons en rond autour de ce que nous vivons actuellement et sommes déjà préoccupés par ce qui va se passer dans l'immédiat ou dans un avenir lointain.

Nous appelons ce tournoiement autour de nous-mêmes la « roue du hamster saṃsārique ». Le chemin vers la libération consiste à sortir de tous ces schémas. Sortir de l'agitation, de l'attachement, du rejet, de tout ce stress inutile. Le stress inutile est tout le stress que nous générons en plus des défis que la vie nous offre déjà. Ceux-ci ne changeront pas, qu'il fasse chaud ou froid, sec ou humide, peu importe. Tout vient à sa manière, tout comme la météo ou la politique. Les choses arrivent comme elles arrivent et le stress que nous nous imposons, nous le créons nous-mêmes.

Nous apprenons à en créer de moins en moins et à éliminer le stress inutile de notre vie, à lâcher prise, à ne plus alimenter ces schémas de stress – c'est cela qui importe. C'est ce que nous apprenons, et c'est ce dont traite tout ce livre. Nous apprenons grâce à la « méditation », un terme qui apparaît dix à vingt fois dans chaque page de ce livre et qui est expliqué en détail.

C'est le manuel de méditation le plus complet dont nous disposons actuellement, et nous avons déjà parcouru un long chemin lors des derniers séminaires de retraite. Nous avons d'abord examiné pourquoi il est utile de méditer, pourquoi il est utile de développer la conscience – méditer signifie être conscient, être pleinement présent, être le plus possible sans voile.

Les premiers chapitres sur Śamatha et Vipaśyanā, le calme mental et la vision intuitive, décrivaient comment méditer en accord avec toutes les écoles bouddhistes, comme cela a été décrit partout. Il s'agissait d'une description générale de la pratique du calme mental et de la méditation de la vision intuitive.

Dakpo Tashi Namgyal nous a tout d'abord clairement expliqué que, dans toutes les directions, il s'agit de détendre l'esprit, de trouver l'absence de distraction, puis, avec cette absence de distraction, de regarder la nature de l'être telle qu'elle est réellement. Il a d'abord décrit ce que font toutes les écoles de calme mental : amener l'être humain à cet état de non-distraction, aligner l'esprit afin qu'il puisse rester stable là où se trouve notre plus grand intérêt, de manière à ce que nous puissions l'examiner. Le calme mental est la pratique qui consiste à se créer un bon microscope, avec une mise au point stable. Plus nous devons regarder de près, plus

nous entrons dans les détails, plus l'esprit doit être calme afin de pouvoir rester plus longtemps sur ce qui nous intéresse.

Si nous voulons par exemple examiner un schéma émotionnel ou observer comment une pensée naît et disparaît, nous avons besoin d'être suffisamment détendus pour pouvoir le percevoir : une pensée surgit : qu'est-ce qui l'a précédée ? Quel était l'état d'esprit présent à ce moment-là et que s'est-il passé après que la pensée s'est manifestée ? Est-elle partie d'elle-même, a-t-elle été repoussée par une autre pensée, comment cela s'est-il passé ? Nous examinons cela avec un esprit calme et développons ainsi une compréhension.

Le microscope bien nettoyé et précis de la vision intérieure, de la compréhension, permet de percevoir exactement les processus afin que la connaissance de l'être s'installe. Outre la compassion, outre l'ouverture du cœur, la connaissance de l'être est pour ainsi dire le deuxième pilier sur lequel nous nous appuyons pour avancer : ouverture du cœur, connaissance de l'être, ouverture du cœur, connaissance de l'être. On peut aussi appeler cela compassion et sagesse – compassion et sagesse, ouverture du cœur et connaissance de l'être. C'est cela qui importe tout au long du chemin. Les deux finiront par fusionner.

C'est le chemin de l'unité entre la paix de l'esprit, la compréhension et la compassion, l'absence d'égocentrisme. Toutes les choses que j'ai mentionnées jusqu'à présent fusionnent en une seule pratique, et cette pratique s'appelle Mahāmudrā. Mahāmudrā, le grand sceau – *mahā* signifie grand, *mudrâ* signifie ici sceau – le sceau de la nature insaisissable de toute expérience.

Quelle que soit l'expérience que nous vivons en ce moment, notre expérience possède en ce moment même cette qualité que nous ne pouvons pas saisir, que nous ne pouvons pas retenir, quelle que soit l'intensité avec laquelle nous essayons de la saisir. Peut-être que l'un ou l'autre d'entre vous essaie en ce moment même de retenir cet instant – mais cela continue malgré tout. Les expériences sensorielles continuent, le cœur continue de battre, la respiration continue. La vie continue, peu importe la force avec laquelle nous nous y accrochons. Cependant, lorsque nous nous y accrochons, nous sommes soumis à un stress important, alors que nous pourrions nous faciliter la vie.

« Grand sceau » signifie : se faciliter la vie ! Mahāmudrā signifie être conscient que s'accrocher ne sert à rien, car l'expérience n'est ni tangible ni palpable. Cette prise de conscience que les contenus auxquels je m'accroche – ce que je désire le plus ou ce que je rejette le plus – n'ont aucune substance, fait que le stress diminue progressivement, car nous nous accrochons de moins en moins. Cela vaut également pour l'attachement à nous-mêmes.

La méditation de la vision profonde s'intéresse à ce qu'est l'existence : s'il y a quelqu'un, un moi, dans cette existence – dans le fait d'écouter maintenant ce qui vous concerne, ou dans le fait de parler de ce qui me concerne, dans le fait de regarder, dans le fait d'entendre. Nous examinons tout cela : s'il y a un autre être séparé, quelque chose d'autre dans l'expérience. Ces hypothèses sur la réalité sont mises à l'épreuve. Nous les examinons à l'aide du calme mental, d'une attention non distraite. L'attention non distraite examine ou expérimente sans distraction l'expérience actuelle.

Dans le Mahāmudrā, l'objet de la méditation est toujours l'expérience présente. Il existe également des méthodes où nous nous concentrons sur des objets – nous pouvons par exemple méditer sur la pièce, ou sur une bougie, ou nous pouvons projeter une visualisation à l'extérieur, ou nous pouvons la visualiser à l'intérieur – tout cela sont des supports qui facilitent l'expérience. Par exemple, si je concentre mon attention sur un lotus dans mon cœur – je visualise en ce moment un lotus blanc à huit pétales dans mon cœur –, cela sert de support. Cependant, pendant que le lotus blanc à huit pétales est dans mon cœur, l'expérience continue.

Vous pouvez essayer cet exercice : vous voyez tous un lotus blanc à huit pétales dans votre cœur. C'est un symbole de notre nature de bouddha. En méditant sur un tel symbole, nous stabilisons notre esprit, ce qui facilite l'examen de l'expérience. Nous sélectionnons une petite partie de la grande expérience, par exemple simplement la pointe d'une flamme de bougie, ou nous prenons l'espace céleste. Nous faisons un choix et, dans ce choix, la manière dont l'expérience se déroule devient encore plus claire.

Mais ce ne sont que des béquilles. Ce sont des méthodes. Certaines de ces méthodes ont été mentionnées dans le livre, dans les chapitres consacrés à la pratique du śamatha, le calme mental, dans la tradition Mahāmudrā. Ces méthodes existent, mais ce n'est pas le Mahāmudrā proprement dit. Le Mahāmudrā véritable – nous l'avons déjà examiné ces dernières années – implique tous les sens, c'est-à-dire les cinq sens extérieurs – l'expérience physique, l'ouïe, la vue, l'odorat, le goût – et le sens intérieur, la perception intérieure de ce que je ressens, de ce qui se passe à l'intérieur, sans être en contact avec les sens extérieurs. Nous appelons cela les « six sens ».

La pratique du Mahāmudrā proprement dite ne fait aucun choix, ce qui veut venir vient à la conscience, tout est bienvenu, car tout ce qui apparaît a de toute façon la même qualité fondamentale de l'être. Nous n'avons pas besoin de choisir, mais ce dont nous avons besoin – nous l'avons déjà très bien décrit dans les chapitres précédents – c'est une conscience, une perception sans distraction de ce qui est.

Cette conscience a été décrite par Milarepa, par exemple, comme une pierre chaude sur laquelle aucun flocon de neige ne peut s'accumuler, sur laquelle tout s'évapore immédiatement. Lorsque nous sommes tellement conscients que nous ne cherchons plus à saisir les expériences sensorielles, cette conscience devient totalement fluide, il n'y a plus aucun blocage. Tout ce qui apparaît se dissout au même instant. Cela continue tout le temps sans aucun blocage.

Lorsque vous pratiquez ainsi, détendu et relaxé dans cette conscience, vous remarquez que cela ne vous demande aucun effort. Nous avons toujours besoin d'efforts pour nous fixer, pour nous concentrer. La pratique du Mahāmudrā n'est pas une technique de méditation concentrative. Le Mahāmudrā est une voie de méditation sans effort.

Il est possible de faire un effort, notamment lorsque nous ne parvenons pas à percevoir ainsi et à être comme une pierre chaude. Dans ce cas, nous nous concentrons. Nous prenons alors comme support notre respiration, par exemple, ou un autre des supports que j'ai déjà mentionnés. Nous sommes alors occupés par l'inspiration et l'expiration, ce qui constitue à nouveau une limitation. Nous prenons à nouveau un extrait de l'expérience et restons concentrés jusqu'à ce que l'esprit se soit rassemblé et clarifié. Nous donnons alors à cet esprit clair plus d'espace, et il reste calme et clair pendant un certain temps, sans effort, jusqu'à ce que nos schémas habituels reprennent le dessus, auquel cas il est bon de méditer à nouveau un peu sur la respiration.

La pratique proprement dite du Mahāmudrā renonce à de telles corrections. Cela ne signifie toutefois pas que vous deviez renoncer à ces corrections ! Nous appelons cela le « remède ». Nous ne renonçons pas à ce qui nous fait du bien. Lorsque l'esprit s'agite et s'emballe, nous nous concentrons. Lorsqu'il est agité, nous restons concentrés sur notre ventre, nous posons peut-être même nos mains sur notre ventre et respirons en y sentant la chaleur. Cela nous aide à rester concentrés et à nous détendre.

Ce qui m'importe dans ce passage de la rétrospective, c'est de vous faire comprendre que le véritable Mahāmudrā se passe de telles méthodes. Mais nous les utilisons bien sûr *à bon escient* lorsque nous en avons besoin. La plupart d'entre nous ont besoin de telles méthodes. Ne les utilisez pas tout le temps. Car nous aurons bientôt dépassé le stade où nous avons besoin de nous contrôler en permanence à l'aide d'une méthode et de nous torturer d'une manière ou d'une autre. Il faut du temps pour trouver le véritable non-agir.

Nous avons déjà abordé ce sujet dans les derniers chapitres. Il a beaucoup été question de ne rien faire avec l'esprit, de ne pas intervenir, de ne pas manipuler. À première vue, cela semble être une très bonne nouvelle. C'est ainsi que nous vivons toute notre vie, et qui voudrait manipuler les autres ? Mais en réalité, nous sommes tous des manipulateurs très habiles, et il est extrêmement difficile d'arrêter de jouer avec notre propre esprit, de toujours vouloir l'améliorer d'une manière ou d'une autre.

Le Mahāmudrā est une pratique pour les personnes qui ont compris qu'il ne s'agit pas d'améliorer l'esprit, car cela rendrait impossible la pratique du Mahāmudrā. Le Mahāmudrā repose sur la compréhension et la confiance associée que lorsque l'esprit est détendu, il est naturellement calme, ouvert et clair. Il est souple par nature. Si nous le laissons faire, l'esprit est naturellement éveillé. Nous n'avons rien à faire. Tout ce que nous faisons, tout ce que nous pensons vouloir améliorer, ne fait que créer de nouveaux voiles, une tension qui n'a en réalité aucune raison d'être.

Encore une fois, voici un résumé des derniers cours : Mahāmudrā est la relaxation totale, comme lorsque nous nous endormons, comme lorsque nous lâchons tout pour pouvoir nous endormir le soir – mais en pleine conscience. La pratique du Mahāmudrā est l'art de lâcher prise totalement, de détendre tout le moi en pleine conscience.

Vous devinez peut-être tout ce qu'il y a à détendre. Il y a tous les programmes du surmoi à détendre, c'est-à-dire vouloir faire mieux, vouloir être bon, et ainsi de suite... vouloir aller quelque part, vouloir atteindre quelque chose. Il y a toutes les pulsions du « ça », tous les besoins et les peurs incroyablement forts en nous qui nous rendent si agités, qui conduisent à une agitation existentielle que nous portons tous en nous. Nous relâchons également cette agitation existentielle. Tout ce qui agite tant ce soi supposé.

Maintenant que j'ai travaillé avec ce couple psychanalytique du « surmoi » et du « ça », nous arrivons à une intégration profonde du moi. On pourrait dire qu'un Bouddha, un être pleinement éveillé, a un moi absolument intégré, adaptable et aimant. C'est dans ce sens que l'on entend l'absence de moi.

Cette grande ouverture de l'être que nous expérimentons ici est en même temps une incroyable stabilité. L'esprit est si vaste, perméable et donc stable. Rien ne peut le perturber, car il n'y a ni attachement ni lutte. Seul celui qui s'attache peut être déstabilisé. Là où il n'y a pas d'attachement, il y a une profonde sérénité, un calme profond, la tranquillité.

La dernière fois, nous avons déjà examiné de manière assez approfondie comment nous pouvons faire face aux différents défis qui se présentent sur ce chemin et comment cela nous aide à découvrir la nature de l'esprit.

Au cours des huit prochains jours, nous allons nous pencher sur la manière dont nous pouvons élargir les expériences de la nature de l'esprit – que faut-il pour les laisser émerger de plus en plus ?

Nous ne sommes pas encore dans la phase de la pratique où tout se fait tout seul, il faut encore un peu se rappeler l'essentiel. Il faut encore un peu de soutien pour que la réalisation s'étende vraiment et que l'ouverture du cœur devienne de plus en plus perceptible.

La pleine conscience de l'être et l'ouverture totale du cœur deviennent alors synonymes, ce n'est que la description d'un même être ouvert et fluide, sans se prendre au sérieux. Du point de vue de la compassion, nous appelons cela l'ouverture du cœur, et du point de vue de la pleine conscience de l'être ou de la sagesse, nous appelons cela la pleine conscience de l'être – en réalité, il s'agit du même état d'esprit.

Voilà pour ma récapitulation introductive de ce que nous avons déjà examiné en détail ces dernières années. J'aimerais maintenant méditer un peu avec vous.

Méditation guidée[2]

Vous savez, méditer signifie simplement être conscient. — Le flux des mots que vous venez d'entendre s'est déjà écoulé depuis longtemps. Vous n'avez pas besoin de vous y accrocher. Cela a laissé une atmosphère, et avec cette atmosphère, nous glissons dans un simple farniente. ——— Dans ce simple farniente, nous remarquons que notre attention se déplace toute seule à travers nos six sens : tantôt nous sentons notre corps, tantôt nous sommes davantage dans la vue ou l'ouïe, puis une sensation réapparaît, nous pensons consciemment. Nous n'avons rien à changer. Tout ce qui surgit spontanément suit son cours. ——— Peut-être est-il utile pour certains de respirer comme avec un cœur chaud. Cela donne à ce farniente une petite orientation, une qualité supplémentaire. Respirer avec un cœur chaud. ——— D'autres préfèrent peut-être utiliser l'espace comme soutien pour respirer ainsi, pour être comme le ciel bleu ouvert. Une véritable zone de haute pression où aucun nuage ne peut se former. Tout se dissout immédiatement. ——— Restons complètement détendus, sans vouloir aller nulle part, sans vouloir vivre quelque chose de particulier.

Chapitre 13[3]

Nous sommes au chapitre treize, page 381, du livre *« Moonbeams of Mahamudra »*, dans le chapitre intitulé « *Enhancement* » en anglais, *bog djung* en tibétain. Il s'agit de l'élargissement et de l'approfondissement de la pratique – comment nous pouvons encore soutenir davantage le Mahāmudrā.

1.2 D) Stabiliser Mahāmudrā : conclusion que l'esprit est non né

Cela comporte deux parties.

a) Percée dans la transparence non née de l'esprit

b) L'affinement par des comportements qui contribuent à intégrer toutes les expériences dans la voie

Le chapitre D) – *« Enhancement »* – est le quatrième d'une série d'enseignements sur la stabilisation et le soutien (*sustaining* Mahāmudrā) du Mahāmudrā. Nous avons discuté de ces enseignements la dernière fois. La première partie décrivait la nécessité de soutenir le Mahāmudrā. La deuxième partie traitait des méthodes que nous utilisons à cette fin, et la troisième partie traitait de toutes les erreurs, les déviations qui peuvent survenir et comment les éviter. Dans la quatrième partie de ce sous-chapitre sur l'élargissement et la stabilisation du Mahāmudrā, nous arrivons aux enseignements clés essentiels sur la manière d'y parvenir sans utiliser beaucoup de méthodes.

Le titre donné par Dakpo Tashi Namgyal signifie que cette stabilisation de la pratique du Mahāmudrā consiste à dissiper tous nos doutes et à conclure que l'esprit est « non né ». « Non-né » signifie qu'il n'existe pas en tant

[2] Audio 1-02

[3] *page 381 – Audio 1-04*

que chose et implique qu'il ne meurt pas non plus, que nous réalisons la nature jamais née et jamais mourante de l'esprit et que nous en acquérons la certitude. Cette certitude est stabilisée.

Cela comporte deux grandes parties : premièrement, la percée dans la transparence non née de l'esprit et, deuxièmement, l'affinement par des comportements qui contribuent à intégrer toutes les expériences dans la voie.

D) 1) Percée dans la transparence non née de l'esprit

Nous allons d'abord nous intéresser longuement à la première partie, qui consiste à trouver comment entrer dans la transparence non née de l'esprit. Pour cela, je vais d'abord expliquer le mot *breakthrough*. On pourrait le traduire par « percée ». Ce mot, *lada* en tibétain, est parfois traduit par *leap* (saut) en anglais. Je préfère le traduire par *shift (*changement) en anglais. Tous ces mots ont leur sens. Il s'agit d'entrer dans l'éveil, et cette entrée dans l'éveil peut être décrite comme une percée.

Pour vous donner une image : les méditants qui développent une conscience fine ont l'impression, dans les états subtils de calme mental, d'être séparés de la réalité par un mur invisible, comme s'ils percevaient celle-ci à travers une paroi de verre ou un rideau. Le désir serait enfin d'entrer dans cette non-dualité. Avec toute la volonté du monde, on ne fait que se cogner la tête contre le mur, on court contre le mur et la volonté ne sert à rien, elle ne fait que renforcer le mur. La *« percée »* est comme si le mur avait soudainement disparu et que nous nous trouvions dans cette ouverture, dans cet état d'esprit non dual, également appelé « éveil ».

Le problème avec le mot « percée » est que nous avons peut-être l'impression qu'il y a quelque chose à percer. Mais ce n'est pas le cas. Il n'y a pas de murs ou d'obstacles concrets que nous devons franchir à force, comme avec un marteau-piqueur. La percée est le moment où nous ne créons plus ce mur, où nos schémas habituels ne créent plus la dualité de l'observation – l'observateur ici et mon expérience en tant qu'observé. Lorsque cette division de la réalité n'est plus créée par notre propre esprit, c'est le moment où l'éveil – l'esprit non duel – s'ouvre.

On peut décrire cela comme une « percée », car nous entrons réellement dans une expérience totalement nouvelle. Le mot « percée » a toutefois l'inconvénient de nous faire penser que quelque chose de l'ancien passe dans le nouveau à travers un trou, une brèche dans le mur. Mais il n'y a pas de Moi qui vit cette percée. Le changement, la transformation a lieu, les projections dualistes ne sont plus générées et nous sommes dans cet état d'esprit ouvert, sans centre. Cela signifie que personne n'a fait de percée. Dans mon expérience, les murs ont simplement disparu.

On peut aussi appeler cela – c'est une autre traduction fréquemment utilisée pour ce mot – un « *saut* ». Je préfère le décrire comme un « *saut quantique* ». Nous sommes comme dans une nouvelle orbite. Nous arrivons dans un nouveau monde, comme un électron qui, grâce à un apport d'énergie, est propulsé sur une autre orbite, dans une trajectoire plus énergique. Un *saut quantique* dans le sens où tout ce que nous avons vécu auparavant a toujours été vécu du point de vue d'un centre. J'ai vécu tout *mon* parcours jusqu'ici. Il y a des moments où j'ai peut-être déjà vécu un tel changement, un tel glissement, un tel saut quantique. Le centre a disparu et il ne restait plus qu'une expérience ouverte. Puis, comme l'électron, je suis retombé dans mon ancienne orbite avec mes anciens schémas habituels et je me suis retrouvé à nouveau dans la dualité.

Beaucoup de gens vivent des moments où les choses sont différentes. Dans le langage courant, nous parlons toujours de sauts quantiques lorsqu'une expérience particulière, nouvelle, quelque chose de nettement différent, se produit. Ce n'est pas un petit saut, mais un grand saut. C'est tout à fait exact. C'est soudainement la vision de l'éveil. Nous vivons comme des êtres éveillés et non plus comme avant. Pour ceux qui vivent cela comme un saut quantique et qui y restent parfois plus longtemps, voire quelques heures ou quelques jours, c'est bien sûr une expérience très différente.

Au cours des trente-cinq années pendant lesquelles j'ai accompagné des personnes et où j'ai moi-même suivi ce chemin – j'enseigne depuis vingt-huit ans et j'ai moi-même passé sept ans en retraite –, j'ai constaté que très peu de personnes font une percée *claire*, un saut quantique *évident*. Pour la plupart, c'est comme le disent les textes – je crois que Dakpo Tashi Namgyal l'a déjà mentionné dans les chapitres précédents – comme le lever du jour. Il fait déjà plus clair avant le lever du soleil. Il fait nettement plus clair, nous voyons déjà ce qui nous entoure. Puis vient la première lueur du soleil, le premier rayon, et nous savons que le soleil s'est levé, même si nous ne le voyons pas encore tout à fait.

C'est un éclaircissement *progressif*. À l'inverse, nous décririons cela comme un éclaircissement progressif du voile. Les habitudes de saisir, d'observer s'estompent. Il y a un changement net vers une autre perception, sans que nous puissions dire exactement quand ce changement s'est produit. C'est un peu comme un lever de soleil par temps légèrement couvert, où nous ne pouvons pas voir le soleil très clairement, mais il fait clair et à un moment donné, il est là ! Nous n'avons pas pu identifier exactement quand il s'est levé.

Tout cela est exprimé par ce mot qui est toujours traduit en anglais par *breakthrough* , que l'on peut également traduire par *leap*, « saut », ou par ce terme souvent utilisé en *Focusing*, *« shift* » – un changement net, une transformation de la perception.

Vous devez retenir le terme *lada wa* en tibétain, que j'ai traduit par « percée », « saut » ou « changement », car il sera important tout au long de ce chapitre. Il y a ensuite un deuxième terme dans le titre, que je traduis ici par « transparence » – *sang tal* en tibétain. Il décrit une expérience de l'esprit dans laquelle la perception n'a plus d'emprise. Lorsque notre perception n'a plus aucune emprise, les choses que nous voyons, entendons ou ressentons ne sont plus figées. Elles restent dans leur nature fondamentale, vivante et fluide.

Sur le plan visuel, nous dirions que c'est comme « transparent » ; non pas que nous pouvons voir à travers les murs, mais les choses sont comme « translucides ». Sur le plan auditif, nous dirions que nous entendons le silence dans les sons, ou que nous entendons l'espace qui n'est en réalité pas audible. Il y a partout une perméabilité et une vastitude. Au niveau des sensations corporelles, nous dirions qu'elles se manifestent à travers les sensations corporelles comme dans un espace de perception, sans se solidifier à des endroits précis, sans se densifier. Même lorsque nous ressentons une douleur, celle-ci reste vibrante, ouverte, et ne se transforme pas en un point douloureux solide.

Cela peut également s'appliquer aux pensées, aux émotions, à toutes les impulsions émotionnelles qui surgissent. Lorsque nous sommes dans cette transparence, dans cette perméabilité, les pensées, les émotions sont comme des étoiles filantes ou des arcs-en-ciel qui brillent brièvement. Pour donner à nouveau une impression visuelle : ce qui apparaît se dissout dès qu'il apparaît et n'est même pas considéré comme réel pendant qu'il apparaît. Ce terme apparaît également de temps en temps dans ce chapitre.

Pour stabiliser le Mahāmudrā, il s'agit de réaliser encore et encore ce passage à un nouveau type d'expérience – à une *expérience sans centre*, dans laquelle tout devient complètement perméable, spatial et transparent. C'est le message central de ce titre. Le reste n'est que détail.

Il y a alors cinq domaines :

a) **Nous expliquerons la signification de ces termes « percée », « saut », « changement », et le moment où ils se produisent**

b) **où il se produit réellement ; la dimension toujours présente de notre nature fondamentale**

c) **Qu'est-ce qui provoque la percée, ce saut quantique : voir la nature essentielle de l'esprit.**

d) Comment cette percée, ce saut quantique, vers cette transparence inconnue de l'esprit se produit-elle réellement ?

e) Nous fusionnons la méditation et la post-méditation en un flux continu – jour et nuit – en permettant sans cesse ce changement, cette transformation du type d'expérience.

À propos de a) nous commençons par la signification du terme « percée », « saut » ou « changement » et le *moment* où il se produit.

Le terme *lada*, **cette « percée », signifie que nous sommes parvenus à une certitude sans aucun doute quant à la nature de l'esprit.**

La percée, le saut quantique, est alors complet. Si l'on n'est pas encore tout à fait sûr, on ne peut pas dire qu'il a vraiment eu lieu. Gendune Rinpoché disait à l'époque : « Même si le Bouddha était assis devant toi et affirmait le contraire, tu dois être tellement sûr que tu ne doutes pas de ton expérience. » C'est cela que l'on entend ici par *certitude*. Le saut quantique est alors accompli.

Dans ce contexte, cela signifie que nous avons coupé les digressions conceptuelles concernant notre propre esprit. Par exemple, les suppositions selon lesquelles il apparaît, qu'il demeure, qu'il cesse, ou qu'il existe un passé, un présent et un futur – toutes ces suppositions erronées sur l'esprit doivent être dissoutes – **et nous avons trouvé la certitude que l'esprit est une grande perméabilité non née. Comme le dit Tilopa** dans son célèbre enseignement au bord du Gange **:**

> **Ne pense pas ! Vois le Dharma, les qualités, les phénomènes de la percée –** du saut quantique.

Ce que Tilopa veut dire en d'autres termes lorsqu'il s'adresse à Nāropa, c'est : « Jeune homme, ne réfléchis pas au Mahāmudrā, à la nature de l'esprit ! Regarde les choses telles qu'elles sont et *fais* l'expérience du Dharma.»

Le Dharma a plusieurs significations. Ici, je ne dirais pas *« phénomènes »*, comme l'a écrit la traductrice, mais je traduirais plutôt par « qualités ». *« Tcheu »* en tibétain ou *Dharma en* sanskrit ont également le sens de « qualités ».

Fais l'expérience de ce que c'est que d'être dans cette ouverture vaste et non duelle que nous appelons la « percée ». Observe les qualités qui apparaissent sur l'autre rive – dans l'autre vision de l'existence, dans l'autre expérience de l'existence. Fais l'expérience du changement lorsqu'il n'y a plus d'égocentrisme. C'est ce que Tilopa veut dire ici.

Ce que cela signifie est expliqué plus en détail dans les citations suivantes. Ainsi, le grand brahmane Saraha dit :

> **Pour ceux qui contemplent la nature** telle qu'elle est**, libre de toute racine, il suffit de recevoir les enseignements du gourou.**

Il est cependant difficile de contempler la réalité telle qu'elle est sans faire l'expérience d'une racine. C'est là le hic ! La racine dont il est question ici est le centrage sur soi-même. Pour ceux qui sont déjà capables de s'épanouir dans l'être tel qu'il est, libérés de leur centrage sur eux-mêmes, il suffit que les maîtres leur donnent quelques indications pour qu'ils puissent y parvenir.

C'est en fait notre objectif. Lorsque nous nous asseyons dans notre jardin – ou sur notre canapé, ou dans notre fauteuil en osier, où que nous aimions nous trouver – et que nous méditons sur le fait de ne rien faire, il s'agit de lâcher prise de manière à plonger dans cet « être sans racine », sans attachement persistant. C'est possible,

tout le monde peut le faire, car c'est la nature de notre esprit. Mais cela signifie que nous lâchons prise au point de faire l'expérience de l'ouverture de l'être comme *étant sans racines, sans base*. Ce serait alors Mahāmudrā. Pour ceux qui en sont déjà capables, quelques instructions, telles qu'elles vont suivre et telles qu'elles ont déjà été données la dernière fois, suffisent pour ouvrir grand la porte et savoir : « Ah, c'est par là. »

Il est nécessaire d'obtenir quelques indications, car cette simple existence est tellement simple et tellement naturelle, et n'a rien de spectaculaire, que sans quelques indications, nous ne la remarquerions même pas. Ce n'est pas vraiment un état d'esprit particulier. C'est l'état d'être le plus naturel que l'on puisse imaginer. Parce que c'est si naturel et que cela n'est pas vécu par un observateur qui peut ensuite décrire : « Maintenant, j'ai vécu cela, puis j'ai vu cela, puis cela... », c'est précisément pour cette raison que la plupart des gens ne remarquent même pas que cela s'est manifesté en eux.

Toute l'attention était toujours dans le domaine duel : ce que l'on peut nommer, raconter aux autres, se raconter à soi-même, commenter, tout cela disparaît. C'est si simple et libre de toute pensée superflue – simplement être.

Saraha dit aussi :

> **Aujourd'hui, grâce à l'enseignement du gourou bienfaisant, je fais l'expérience de la nature non née de l'être depuis toujours.**

Dans ce contexte, *« primordial »* ne signifie pas « intemporel », mais « tel depuis toujours », « toujours ainsi ». Il s'agit de réaliser cette nature non née de notre être. C'est cela la libération. Pouvoir s'y plonger encore et encore nous permet de nous libérer de tout ce qui nous pèse habituellement.

Śavaripa, le disciple de Sarahas, **enseigne également :**

> **Il en est ainsi dans les trois temps. Il n'y a que cet état naturel inhérent –** cette dimension inhérente **– libre de tout extrême –** libre de tout point fixe **– sans que rien ne soit fait mentalement.**

Il est écrit ici : « sans activité mentale ». Cela signifie que l'esprit ne produit rien à ce moment-là. Il ne *crée* pas cet état – *c'est* son état fondamental !

Il ne s'agit pas de l'absence totale de perceptions sensorielles ou de pensées. Ce serait également une activité mentale, quelque chose qui bouge dans l'esprit, une expérience – ce n'est pas ce dont il s'agit ici. Cet état fondamental de l'être est également présent pendant que nous sommes ici ensemble dans cette pièce et que nous écoutons ou donnons l'enseignement.

Tilopa dit :

> **Lorsque l'esprit est sans point de référence, il est Mahāmudrā.**

C'est enfin une phrase simple, n'est-ce pas ? Être libre de tout point de référence. En tibétain, cela signifie « sans orientation ». Cela signifie que notre conscience ne cherche pas quelque chose à quoi s'accrocher. Les points de référence extérieurs ne doivent pas nécessairement disparaître – par exemple, pour faire cette expérience, je n'ai pas besoin d'avoir devant moi un espace vide – ce n'est pas ce que cela signifie. Il peut y avoir toutes sortes de perceptions sensorielles autour de nous, une multitude d'expériences possibles, mais l'esprit – notre conscience – n'a pas besoin de prendre quelque chose comme point de repère, de s'orienter vers quelque chose pour attester de l'existence supposée de l'observateur, du moi, pour me voir comme dans le miroir des points de repère. Parce que je remarque quelque chose, j'existe aussi. Ce jeu a pris fin. Ce jeu est inutile.

Il existe une perception *sans* fixation. Il existe une expérience *sans* centre. C'est tout ce que cela signifie. Prenez quelques notes sur cette expression « *sans point de référence* ». En tibétain, cela s'exprimerait différemment. En tibétain, on parlerait de *migpa* lorsque les points de référence disparaissent. Cela signifie davantage que l'esprit ne se concentre plus sur quelque chose.

Pendant que vous écoutez ces enseignements, le mieux que vous puissiez faire est de vous laisser glisser encore et encore dans cet état, de vous laisser inspirer encore et encore par ces mots, par ces explications, de vous laisser glisser dans cet état d'être simplement ainsi.

Pour ceux qui aiment étudier et qui souhaitent revenir plus tard sur ce texte, il est très utile de prendre des notes. Mais il doit aussi y avoir des moments où vous ne prenez pas de notes et où vous êtes simplement « là », où vous vous imprégnez simplement de ce champ. Il n'y aura rien d'autre que cela pendant quarante pages. Nous dirons la même chose tout au long du texte, sous différents angles. Vous pouvez prendre des notes, mais à un moment donné, vous vous rendrez compte : « Je note toujours la même chose. Parfois, je prends des notes, et d'autres fois, je me laisse simplement aller. »

Je ne suis pas dans un apprentissage *concret*, mais dans un apprentissage plus *intuitif*. J'écoute mon instinct.

Maitrīpa – un autre enseignant de Nāropa et Marpa – **dit :**

> **Les phénomènes sont identiques –** de même nature **–, ils sont tous comme l'espace. C'est ce que nous appelons Mahāmudrā.**

« Phénomènes » signifie : tout ce que nous expérimentons. Il ne s'agit pas, comme dans la langue allemande, d'un phénomène particulier, quelque chose d'extraordinaire, mais toutes les expériences, toutes les expériences sensorielles, toutes les pensées sont des dharmas, tout cela sont des phénomènes.

Toutes les expériences ont quelque chose en commun et sont identiques en cela, à savoir qu'elles ont quelque chose qui ressemble à l'espace, quelque chose d'spatial. Nous avons déjà mentionné cela très souvent la dernière fois, et je vous recommande vivement de l'utiliser encore et encore : allez dans l'espace, dans cette spatialité. Au début, c'est un pont, puis nous réalisons que nous n'avons pas besoin du pont, car c'est déjà ainsi.

Dans notre tradition pratique, de tels changements – de tels sauts quantiques ou percées – sont précisément l'objet des enseignements donnés, par exemple, par l'incomparable maître Gampopa, dans le texte qui a ensuite été intitulé « La révélation des caractéristiques cachées de l'esprit ».

Il s'agit d'un recueil d'enseignements de Gampopa, compilés par ses disciples – ce n'est pas un texte qu'il a écrit lui-même –, dans lequel ils ont consigné ses enseignements oraux sur le Mahāmudrā.

Plus tard, après Gampopa**, il existe encore de nombreuses variantes d'approches méditatives différentes pour parvenir à ce changement, à cette transformation, à cette percée, qui ont été formulées par des maîtres ultérieurs de la lignée de pratique.**

Chaque enseignant cherche les mots pour rendre perceptible ce qui est en réalité indescriptible. Le langage est comme une danse avec les mots pour dire oui, on peut appeler cela un saut quantique, oui, on peut appeler cela une percée, oui, c'est aussi simplement un glissement, une immersion, ou encore la dissolution de quelque chose. Il existe différentes portes d'entrée, différentes attitudes intérieures, telles que le dévouement, la compassion, la gratitude, la bonté, etc., qui permettent cette transition vers un état d'être nettement différent de tout ce que nous avons connu jusqu'à présent.

Jour 2

2.1 Remarques sur l'écoute des enseignements sur le Mahāmudrā[4]

Lorsque nous écoutons les enseignements Mahāmudrā, nous maintenons également la motivation de la Bodhicitta. À l'instant même où je parle, nous développons une motivation très profonde, la volonté d'utiliser tout ce que j'entends, tout ce que je comprends, pour le bien de tous les êtres vivants. Mettre toute ma pratique au service de tous. C'est un mot très utilisé de nos jours, prendre soin de toute la planète et défendre tout le monde, mais c'est exactement de cela qu'il s'agit.

Il s'agit des animaux qui ont soif en ce moment, mais aussi des personnes qui meurent de faim, des personnes qui sont en guerre, il s'agit de tout le monde. Il s'agit également de ceux qui tentent de résoudre des tâches difficiles, de les soutenir. Notre pratique sert tout le monde.

Partout où il y a une volonté de s'engager, nous avons la possibilité d'être utiles. C'est précisément à cela que nous nous préparons par notre pratique silencieuse et assise, que nous mettons ensuite en œuvre dans la pratique active, ce que nous appelons la post-méditation. Activité et post-méditation sont synonymes. Il s'agit de poursuivre la méditation dans l'activité, marquée par notre volonté d'être là pour tous. Cette Bodhicitta est le moteur de la pratique du Mahāmudrā. Sans Bodhicitta, notre pratique du Mahāmudrā est vide, sans carburant, elle ne mènera nulle part. Avec la Bodhicitta, tout cela prend tout son sens.

La *« percée »,* le changement radical, le changement de perception dont nous avons entendu parler hier se produit chez tous les êtres vivants qui ont un esprit lorsqu'ils passent d'une perspective centrée sur le moi à une perspective d'interdépendance, sans centre.

La perspective non dualiste est automatiquement une perspective d'interdépendance, car nous ne nous séparons plus de la réalité. Nous ne créons plus un centre artificiel autour duquel tout doit tourner – ce qui est une catastrophe si nous avons huit milliards de centres égocentriques et que nous détruisons toute la planète dans la course aux ressources. C'est terrible, les conséquences sont catastrophiques, sans parler des émotions, du stress qui surgissent toujours lorsqu'un *Moi* se sépare du tout.

La pratique du Mahāmudrā consiste à entrer dans cette totalité. *La« percée,* ce saut quantique, ce changement de perspective, c'est la dissolution de la focalisation sur moi-même et une prise de conscience tout à fait naturelle de ce que signifie être connecté en résonance. La Bodhicitta est la résonance, la perception de ce qu'une situation déclenche en moi, mais aussi la réponse qui émerge de cette résonance, une action sur la situation.

Une vache a soif, alors nous veillons à ce qu'elle ait de l'eau. Les poissons nagent dans la rivière de l'Oder, alors nous veillons à ce que les poissons morts soient retirés de l'Oder et que d'autres ne soient pas infectés (une vague de poison descend actuellement l'Oder et empoisonne des millions de poissons). On fait ce qu'on peut. Nous répondons toujours par résonance. C'est quelque chose de tout à fait naturel et cela ne se produit pas seulement lorsque nous sommes éveillés, cela se produit déjà maintenant, tout le temps. Les êtres humains sont des êtres vivants dont la caractéristique naturelle est de percevoir ce qui se passe autour d'eux et d'y réagir.

Si nous le faisons sans égocentrisme, nous pourrions appeler cela « activité compatissante ». Mais ce n'est pas nécessaire, c'est une « activité évidente ». Nous n'avons pas besoin de lui donner un nom particulier et de dire

---

[4] *page 382 – Audio 2-03*

que c'est particulièrement compatissant. C'est simplement ce dont la situation a besoin. Quelqu'un tombe malade, nous nous occupons de lui. Quelqu'un n'a rien à manger, nous nous occupons de lui, nous sommes là, nous partageons ce que nous avons.

Cette activité évidente pour le bien de tous, c'est ce que nous appelons « l'esprit de l'éveil ». C'est la base, le réceptacle dans lequel s'inscrit la pratique du Mahāmudrā.

Je reprends maintenant le texte. Mini-révision d'hier : nous avons défini cette expression – la percée, le saut quantique, le changement de perspective – et avons compris que ce changement de perspective consiste à plonger dans la perspective de l'éveil : sortir de la perspective limitée, de la perspective dualiste, de la fixation, de la recherche de points de référence pour entrer dans un être ouvert – notre nature fondamentale qui a toujours existé.

2.2 Quand se produit le changement fondamental de perspective[5] ?

Nous arrivons maintenant à la page 382 a) au facteur « temps ».

Quand se produit une telle percée ? Quand se produit ce changement fondamental de perspective ?

Dakpo Tashi Namgyal nous explique que cela se produit toujours **lorsque les pratiquants ont purifié les expériences de joie, de clarté et de non-pensée dans lesquelles ils stagnent.**

Vous serez peut-être surpris que les expériences de joie, de clarté et de non-pensée – les expériences centrales du calme mental – soient décrites ici comme des expériences stagnantes.

Nous stagnons dans ces états du point de vue de l'éveil :

« *S'accrocher au calme »* est un rejet de la dynamique de l'esprit. Il s'agit de la laisser à nouveau s'exprimer !

« S'accrocher à la joie » a pour effet de la réduire sans cesse, de la faire reculer sans cesse. Pour permettre la joie fondamentale de l'existence, il est nécessaire que nous permettions également la *dynamique* de la joie. La joie est dynamique, la joie n'est pas quelque chose que l'on peut posséder. La joie est toujours nouvelle. C'est la « fraîcheur de la joie ». Lorsque la joie est saisie, elle devient fade, elle prend un goût rassis, un peu artificiel.

Tout cela sont des expériences stagnantes vécues par des personnes dans un état de calme mental. Oui, nous nous sentons bien dans le calme mental, et il y a une petite part de conservation, et c'est précisément cette conservation du calme mental supposé qui provoque la stagnation.

Quand un étang stagne, quand l'eau stagne, vous remarquez que la vie s'éteint. Il faut du mouvement. Il en va de même pour l'esprit. La joie a besoin de mouvement, elle a besoin d'un « oui » à la situation suivante. La joie ne peut pas être préservée, elle passe à la situation suivante, elle continue de couler quand il y a une ouverture pour ce qui vient ensuite.

Au troisième point, le *« non-pensée »*, nous nous libérons de l'emprise du désir de stabilisation. Il ne s'agit pas de ne rien bouger dans l'esprit. Ce type de non-pensée est une stagnation. Il existe des états d'esprit sans pensées, dans lesquels rien ne bouge, mais avec lesquels nous ne pouvons rien faire pour aider les autres. Nous sommes aussi inutiles qu'une pierre au bord du chemin – sans vouloir discriminer la pierre –, nous sommes simplement dans notre bulle.

---

[5] *Page 382 – Audio 2-03*

Le véritable non-pensée dans le Mahāmudrā est une non-pensée *libérée*, où toute pensée superflue a disparu parce que nous ne tournons plus autour de nous-mêmes. Nous ne tournons plus autour de toutes les projections sur les autres, de tout ce qui ne va pas, de tout ce qui devrait être différent. Nous sommes dans la fraîcheur de l'être avec toute la dynamique de l'esprit, sans tomber dans des chaînes de pensées fixes.

Le non-pensée est donc cet être ouvert, non figé, dans lequel les mouvements de l'esprit peuvent exister. Cela ne pose aucun problème. Les mouvements de l'esprit qui apparaissent alors se libèrent d'eux-mêmes, nous n'avons rien à faire pour les libérer. C'est leur nature de ne pas s'attarder.

Nous sommes maintenant dans les qualités Mahāmudrā de joie, de clarté et de non-pensée.

Lorsque cela est purifié, c'est-à-dire lorsque notre tendance naturelle, saṃsārique, à nous accrocher d'une manière ou d'une autre à ces expériences comme à quelque chose de spécial, **alors,** écrit Dakpo Tashi Namgyal, **une clarté lumineuse apparaîtra dans notre conscience. La méditation devient alors une clarté vide, semblable à l'espace, dans un flux ininterrompu.**

C'est à travers ce flux de clarté ininterrompue et spacieuse que se manifeste cette percée, ce changement de perspective.

Il se peut que l'expérience de cette clarté vide et spacieuse se manifeste également comme un flux ininterrompu tout au long de la journée.

Cela ne doit pas nécessairement se produire uniquement pendant la méditation, cela peut aussi se produire pendant la journée, au milieu de nos activités. Ce changement de perspective, ce saut quantique, n'est pas lié à la méditation. Il peut se produire au milieu d'une situation très animée. Il peut se produire pendant que nous sommes en mouvement physique, il peut se produire au milieu d'une conversation.

Partout où nous sommes conscients – attentifs, directement dans le mouvement mental **– ces mouvements de l'esprit se manifestent comme une clarté vide,** un mouvement vide**.**

Vide – empty *dans* le texte anglais – signifie ici « sans substance », « intangible », « non solide ».

Chaque fois que nous sommes directement conscients de ce qui apparaît comme les objets des six sens – les cinq sens externes et la capacité de perception interne –**, ces apparences se manifestent comme une apparence vivante, intangible, vide.**

Nous devons faire attention : lorsque j'utilise le mot « apparition », il y a le suffixe « -ion » à la fin, qui substantifie le tout, le solidifie. Nous n'avons pas d'apparitions, nous n'avons pas d'expériences : *l'apparition a lieu, l'expérience a lieu.* C'est un *processus continu*. Ces substantifs violents et puissants ne conviennent plus pour décrire cela. Nous devrions décrire cela avec des verbes. Tout cela est un processus.

C'est exactement ce qui fait cette vivacité en ce moment. Pendant que nous écoutons, comprenons et avons des révélations, nous remarquons que cette expérience se déroule en ce moment même, que cette apparition d'impressions toujours nouvelles, d'expériences toujours nouvelles se déroule en ce moment même, mais qu'il ne s'agit en réalité que du processus de l'expérience continue.

Nous pouvons donc dire que toutes les formes de pensée sont des apparences vides et claires, que toutes les apparences sont des apparences vides, et nous faisons l'expérience de cette manifestation illusoire de notre expérience avec la certitude absolue que c'est ainsi.

C'est alors que la percée s'est produite. Si ce n'est pas seulement une vague intuition, mais si nous avons la certitude absolue que dans tout ce jeu, il n'y a ni moi, ni un autre séparé, ni des apparences existant pour elles-mêmes. Il n'y a pas de choses que nous puissions isoler du contexte global de cet être en processus. Lorsque

cette capacité à être pleinement certain et confiant dans le flux ouvert se manifeste, alors le changement de perspective a eu lieu, c'est le saut quantique.

Je vous invite toujours à mettre directement en pratique ce que vous entendez maintenant. Il ne s'agit pas de comprendre les mots et les idées individuels comme de petits paquets, de les cocher et de les retenir. Au lieu de cela, pendant que nous écoutons, nous entrons dans cette expérience fluide où, alors qu'elle est en train de se former, elle se dissout déjà et fait place à la suivante. Nous remarquons que tout cela se passe sans notre intervention, que nous n'avons pas besoin d'être là, que cela se produit simplement parce que cet organisme est présent dans cette pièce et exposé à ces impressions. Je ne fais rien, personne ne fait rien, cela se passe tout seul.

Je ne fais rien non plus pour comprendre. Nous pouvons d'ailleurs le vérifier : si j'écoute plus attentivement, est-ce que je comprends mieux ? Non, je ne comprends pas mieux, même si je m'efforce d'écouter. Peut-être que je comprends même mieux lorsque je me détends et que je fais semblant de ne rien vouloir comprendre.

Tout cela se passe tout seul. Notre esprit possède naturellement cette capacité de compréhension, et notre égocentrisme ne fait que la freiner. C'est toujours un blocage, un ralentissement. Si nous lâchons prise et nous laissons simplement aller, tout se passe tout seul. Voir se fait tout seul, entendre se fait tout seul, même le corps ne tombe pas tout seul, tout cela est automatique. Nous n'avons pas besoin d'être constamment vigilants. Toute cette vigilance et ce contrôle disparaissent tout simplement. Tous ces mécanismes inutiles se dissolvent. C'est ce que l'on entend par « saut quantique ».

Paragraphe suivant : **il se peut qu'on essaie de faire une telle percée trop tôt,** qu'on s'efforce de changer de point de vue. **Mais si nous manquons d'une base fiable pour ce type d'expérience et que nous n'avons pas encore développé la certitude que notre conscience est exactement ainsi, et que nous nous appuyons uniquement sur une compréhension théorique, alors nous devenons quelqu'un qui prononce des mots grandiloquents,** qui pense cultiver une vision grandiloquente. **Mais ce ne sont que des paroles vides, une conception intérieure vide de quelqu'un qui devient un peu négligent dans le Dharma.**

C'était la traduction de la phrase suivante. En résumé : ce qui peut arriver, c'est que vous receviez maintenant ces enseignements et que vous vous disiez : « Exactement, c'est ce que je vais faire maintenant. » C'est exactement le problème. Il n'y a rien à faire ! Si nous allons maintenant boire un café pendant la pause en tant que pratiquants cool du Mahāmudrā, c'est faux. Nous répétons peut-être même les mots des enseignements et pensons que c'est ça, mais ce n'est pas ça !

Inutile d'en parler, le changement de perspective se fait tout seul et engendre automatiquement cette certitude. Cette certitude n'est pas une certitude théorique, elle se trouve ici [il tape sur son ventre], c'est une certitude viscérale, et vous n'avez pas besoin d'avoir autant de kilos que moi, la certitude viscérale peut aussi se trouver dans un ventre plat. C'est très simple. Elle vient tout simplement du centre de notre être et est irréfutable. Cette certitude irréfutable que c'est exactement ainsi, c'est le moment où nous entrons dans la vision de l'éveil.

Dakpo Tashi Namgyal poursuit :

Une attitude aussi négligente et théorique obscurcira notre esprit – la traductrice utilise ici le mot *muddle* – le rendra boueux, trouble – **et nous tomberons sous l'influence de notre propre illusion. Même si les autres nous considèrent comme réalisés, cela signifie malheureusement que nous sommes devenus des « experts du Dharma » incorrigibles.**

Nous pensons avoir compris, nous n'écoutons donc plus vraiment et nous n'appliquons plus correctement. Nous devons faire attention à cela. Notre chemin se poursuit de manière positive si nous continuons à appliquer les

enseignements avec fraîcheur, en redécouvrant sans cesse ce que nous avons déjà découvert. Même lorsqu'une telle percée se produit, la découverte se poursuit. Ne pensez pas que la découverte s'arrête là. Elle se poursuit jusqu'à la fin de la vie. Nous découvrirons toujours de nouvelles dimensions de l'éveil. Cela s'étend de plus en plus, et au fond, cela devient de plus en plus facile.

Cette attitude de recherche et de découverte est bonne *aujourd'hui*, elle sera bonne *demain*, elle sera encore bonne *l'année prochaine* et elle sera bonne *jusqu'à la fin de notre vie*, et elle sera encore bonne après, *dans le bardo*. Restez toujours frais, ne pensez pas que vous avez tout compris. J'ai aussi pensé une fois que j'avais tout compris, puis il y a eu toujours plus, jusqu'à aujourd'hui, il y a toujours plus. Il y a toujours de nouveaux aspects de l'existence qui deviennent clairs et se révèlent. C'est cela, la fraîcheur. La pratique du Mahāmudrā consiste à rester tout à fait frais.

Un tel « expert du Dharma » incorrigible a une présence extérieure pompeuse, complètement vide à l'intérieur, comme une maison vide aux portes fermées – rien ne peut y entrer. **Il n'a rien de valeur, rien de durable en termes de réalisation du but –** vivre le véritable éveil. Nous ne faisons que nous tromper nous-mêmes.

Tashi Namgyal ajoute d'après sa propre expérience :

Même après une longue période de pratique, un tel changement de perspective fondamental peut ne pas se produire.

Il y a des raisons à cela. Nous pouvons alors nous sentir un peu désespérés et penser : « Je pratique sincèrement depuis vingt ans déjà, j'ai passé la moitié de ce temps en retraite, et ça ne « claque » toujours pas. Que se passe-t-il ? »

Il se peut alors que nous nous comparions à d'autres – ceux que l'on appelle ici *les « dignes* ». Ce sont des personnes qui ont déjà beaucoup pratiqué dans leurs vies antérieures, et on parle ici de **« continuité karmique** », c'est-à-dire **qu'elles portent en elles un karma de pratique spirituelle et font l'expérience de leur esprit et des apparences comme étant l'esprit du maître.** *Âcârya* signifie ici « le maître pur ». **Dès qu'ils entendent quelques enseignements, leurs fixations se dissolvent, leur attachement aux expériences se purifie de lui-même et ils atteignent la libération.**

Maintenant, nous sommes assis là et nous nous comparons à eux en pensant que ce n'est pas le cas pour nous. Je ne peux pas non plus voir mes vies antérieures, mais cette explication me semble logique. Nous nous comparons à une personne qui a déjà pratiqué de tels enseignements dans des vies antérieures, qui a déjà atteint des compréhensions dans des vies antérieures et qui progresse maintenant assez rapidement, beaucoup plus rapidement que nous.

Dans nos vies antérieures, nous n'avons peut-être été en contact qu'avec des enseignements sur la compassion, nous les avons pratiqués ou avons développé une certaine paix intérieure, nous ne sommes peut-être pas encore allés aussi loin et avons maintenant beaucoup de mal à développer cette compréhension. Cela prend du temps. Il faut avant tout renforcer notre dévouement, notre ouverture, notre prière intérieure, notre Bodhicitta, cette volonté de nous abandonner complètement pour le bien de tous.

C'est à cela que se réfèrent les aspects suivants du texte.

Dakpo Tashi Namgyal aborde maintenant une autre erreur :

Malheureusement, la plupart des méditants – cela vaut maintenant pour ceux qui ont déjà développé une certitude – **développent un fort attachement à leur certitude issue de leurs expériences et pensent que celles-ci sont toutes excellentes.**

Ce sont ceux qui n'ont pas encore fait de véritable percée. Je vais essayer d'expliquer cela. Dans la pratique, dans cette zone de transition entre le calme de l'esprit et la vision intuitive, il y a beaucoup d'expériences agréables. Il y a beaucoup d'expériences qui ont à voir avec le flux des énergies subtiles, avec le prāṇa, les énergies très subtiles – des expériences de clarté, de joie, de non-pensée.

Ces expériences témoignent d'une incroyable ouverture d'esprit. Elles laissent – et c'est très beau – une première impression sur la nature de l'esprit, car elles touchent déjà un peu à ce qu'est réellement l'esprit, qui est joyeux, clair et libre de toutes ces pensées superflues et qui fixent.

J'ai déjà mentionné dans des enseignements précédents que j'ai moi-même vécu deux fois des expériences si fortes que j'ai pensé que c'était ça, que c'était enfin la percée. Heureusement, mes enseignants m'ont ramené à la réalité et m'ont montré que ce n'était pas encore le cas, et plus tard, j'ai compris l'énorme différence. Mais avec tous les enseignements sur le Mahāmudrā que j'avais reçus jusqu'alors, j'étais convaincu que c'était bien ça.

C'est ce qu'on appelle « s'attacher aux expériences », aux bonnes expériences qui font partie du chemin, mais qui sont encore loin d'avoir ce caractère naturel, cette évidence, cette insignifiance totale qui caractérisent l'expérience du Mahāmudrā. Dans l'expérience Mahāmudrā, les cloches de l'église ne se mettent pas à sonner, les Ḍākinīs, les anges, n'apparaissent pas pour annoncer à tout le monde que quelqu'un a fait une grande percée. Il ne se passe rien.

En fait, c'est d'abord un peu comme un vide, comme si un vide de non-existence, de non-spécificité s'ouvrait. Un vide dont nous nous rendons compte après coup : « Waouh, c'était quoi cet état ? Un état si libre, si insouciant, *sans* avoir à être *quelqu'un*, sans avoir à faire quoi que ce soit. Ce n'est qu'avec le temps que nous réalisons à quel point cette expérience est particulière, différente de tout le reste, où il y a toujours tant de fixation, tant d'attachement.

Lorsque nous remarquons que nous nous accrochons à des expériences et que nous pensons devoir défendre quelque chose – « c'est ça ! J'en suis sûr ! » – et que nous remarquons que ce que nous vivons dans la méditation est devenu une nouvelle identification, alors nous savons que nous faisons fausse route. Cela ne mène nulle part. Il y a beaucoup de chemins sans issue dans la Forêt-Noire. Il y a beaucoup de chemins qui bifurquent quelque part et qui ont l'air bien. Ils s'enfoncent un peu dans la forêt, montent un peu, et on se dit qu'on va bien finir par passer – et on se retrouve dans les broussailles. C'est un chemin sans issue. C'est exactement la même chose dans la méditation. On se perd complètement.

Comme le dit le vénérable Tsangpa Gyare :

> **Beaucoup savent méditer, mais peu savent lâcher prise.**

Par méditation, on entend la méditation du calme mental, la méditation qui fixe légèrement, qui observe légèrement, et par lâcher prise, on entend un lâcher prise fondamental dans la nature fondamentale de l'être. Il n'y a alors plus rien à méditer.

J'aimerais parler un peu plus de ce « lâcher prise » fondamental. Dans le jargon bouddhiste courant, nous parlons très souvent de « lâcher prise », et nous pensons toujours qu'il s'agit de lâcher prise sur les impressions sensorielles, sur nos possessions, sur nos partenaires, sur tout ce qui se présente à nous comme une expérience. Ce n'est pas le « lâcher prise » dont il est question ici.

Il s'agit de *nous* lâcher. Il s'agit d'un lâcher-prise beaucoup plus fondamental. Il s'agit de relâcher l'importance que nous accordons à notre ego. Peu importe ce qui se passe à l'extérieur, nous ne pouvons ni le retenir ni le lâcher. Nous pouvons bien sûr nous accrocher au soleil ou vouloir qu'il pleuve maintenant, mais cela n'a aucune importance. La vie se moque bien que nous nous accrochions ou que nous lâchions prise.

Ce lâcher-prise fondamental signifie que le méditant s'ouvre et se détend intérieurement de telle sorte que tout se met à circuler. Il n'est alors plus nécessaire de lâcher prise sur les apparences extérieures, car le lâcher-prise s'est déjà produit à l'intérieur. C'est là toute la différence.

On parle beaucoup du lâcher-prise dans la méditation, mais toujours du point de vue de l'observateur. Le méditant qui lâche prise sur quelque chose. Il y a du bruit dehors, je ne peux pas dormir, je dois lâcher prise. J'essaie de lâcher prise sur le bruit, de lâcher prise sur la douleur, j'essaie de lâcher prise sur les émotions, etc. Mais au fond, il s'agit de détendre cette focalisation sur soi, cet être centré, cette importance accordée au moi, afin de pouvoir s'immerger complètement dans l'être fluide. C'est cela qui est signifié.

Quand Tsangpa Gyare dit « beaucoup savent méditer », il parle de méditations avec un point de référence. Ils savent pratiquer la Sādhana, ils savent méditer sur la respiration, ils savent méditer sur l'amour et la compassion et envoyer beaucoup d'amour et de compassion dans le monde entier – ce sont toutes des méditations merveilleuses. Mais si les méditants s'arrêtent là, ils ne parviennent pas au changement de perspective fondamental qui ne se produit que lorsque le regard sur soi-même, de l'intérieur vers l'extérieur, cesse. Lorsque nous entrons dans une vision panoramique.

Lorsque nous entendons ces enseignements sur ce changement de perspective fondamental dans ce contexte, ils constituent un moyen de libération immédiate pour ceux qui présentent une telle continuité karmique.

Ces *lètreus*, en tibétain, sont des personnes qui ont déjà été en contact avec ces enseignements dans des vies antérieures, qui ont déjà eu des aperçus, et qui, lorsqu'on leur rappelle, peuvent immédiatement comprendre.

Pour tous les autres, ces enseignements accéléreront leur progression à travers les quatre yogas – les quatre grandes étapes de la pratique du Mahāmudrā – et la soutiendront.

Nous appelons la première phase « concentration », cet état d'être rassemblé où le calme mental domine et où la compréhension se manifeste déjà. C'est le « yoga de la concentration ». Il est également soutenu par ces enseignements, car nous trouvons des formes de calme mental auxquelles nous n'aurions normalement pas accès. Nous cessons de faire des efforts, nous ne faisons vraiment que des efforts minimes, un retour minimal à la conscience. Tout cela relève encore du calme mental, mais c'est déjà très différent de la pratique intense de la pleine conscience.

Il s'agit d'enseignements particuliers destinés à nous faire progresser dans notre pratique spirituelle. On dit même qu'ils peuvent nous permettre d'atteindre notre but en quelques jours seulement, alors qu'il faudrait des années de méditation à ceux qui pratiquent avec une conception erronée de ce qu'est l'être inhérent, notre conscience fondamentale.

Une grande partie de ce que nous partageons ici est un approfondissement de la vision. Vous savez, dans le Mahāmudrā, nous avons *la vision, la méditation, l'action*, ce sont les trois formes de pratique. *La vision* est le développement d'une compréhension et d'une intuition toujours plus profondes de ce qu'est réellement, et nous *mettons en pratique* cette vision, cette intuition, dans la méditation. Nous méditons dans la vision de l'être qui se révèle progressivement, en ressentant ce qui est réellement. Il n'y a rien d'autre dans la pratique du

Mahāmudrā. Nous méditons dans ce sentiment de ce qui est. Nous poursuivons cette conscience de ce qui est qui s'installe dans l'action. Cela se répercute dans tout le reste.

Dakpo Tashi Namgyal en vient au point suivant :

b) Où se produit donc cette percée ?

La percée se produit dans la nature fondamentale de ce que nous appelons le « lieu de demeure ».

Le mot tibétain est *nälug*, qui signifie « l'esprit demeurant en lui-même ». C'est dans l'expérience qui révèle comment l'esprit demeure en lui-même que ce changement de perspective se produit.

Tous ces changements de perspective – en chacun de nous – sont liés à cette conscience fondamentale, à cet être fondamental qui ne diffère pas selon que l'esprit est actif ou calme. Cela n'a aucune importance. Nous pouvons également appeler cela « la source originelle de toutes les apparences ».

Je voudrais essayer à nouveau de vous ramener à votre expérience actuelle. À la surface de notre expérience actuelle, il y a l'expérience d'être ici, avec plus d'une centaine de personnes dans une pièce, d'entendre des enseignements, des mots, des sons, de voir quelqu'un gesticuler devant nous – tout cela fait partie des manifestations superficielles. Elles sont comme les vagues sur un lac, sur un océan. Il peut s'y passer quelque chose de puissant, mais en ce moment, c'est un peu plus calme parce que vous êtes tous retournés à votre place.

Tout ce que nous vivons actuellement est imprégné d'une existence immuable. C'est comme la nature immuable de l'eau de l'océan, qui rend possibles tous les courants, les vagues, etc., parce que l'océan, l'eau, a la propriété d'être cohésif – nous appelons cela la « cohésion ». Les gouttes d'eau sont liées entre elles et permettent la formation de courants, la formation de vagues, et restent toujours fidèles à leur nature aquatique.

Alors que nous avons actuellement cet enseignement qui clapote à la surface, on peut sentir en profondeur une qualité qui relie tout cela, une expérience ininterrompue et fluide, peu importe que des phénomènes soudains et violents surviennent ou que tout soit calme – tout se déroule dans une conscience continue. Cette conscience continue, cette expérience continue, ne dépend pas de nos efforts. Elle est toujours là. Même lorsque nous nous endormons, elle se poursuit fondamentalement. C'est une continuité de l'être dans le sommeil. Il suffit d'être touché pour se réveiller. Tout continue. On peut même continuer à rêver, et les yogis peuvent même faire l'expérience de la conscience du sommeil profond. Cela continue tout simplement. C'est ce que l'on entend par conscience fondamentale.

Ce que nous appelons le saut quantique ne signifie pas que quelqu'un saute quelque part, mais que nous remarquons à quel point cela a toujours été là, comme une évidence, et qu'il est maintenant là sans que nous ayons à intervenir. Il en résulte une certitude qu'il sera toujours là à l'avenir, car il n'a rien de conditionnel, il ne dépend pas de toutes les conditions dans lesquelles nous évoluons.

C'est cette « conscience fondamentale inconditionnelle » qui n'est pas séparée des ondes. Elle n'est pas séparée de l'ouïe, de la vue, de la compréhension, du toucher, de l'odorat, du goût et des sensations. C'est pourquoi on ne peut pas dire qu'elle est en arrière-plan, elle imprègne, elle pénètre toute cette expérience.

Ce n'est pas comme la terre. Des arbres poussent dessus et ils semblent être quelque chose de différent de la terre, non, non, ce n'est pas comme ça. C'est vraiment comme des vagues dans l'eau. Nous savons très bien que les vagues proviennent de la même eau dans laquelle elles se détendent, dans laquelle elles retombent. Il en va de même pour toutes les expériences qui se produisent actuellement, elles sont de même nature fondamentale. C'est là que se produit l'éveil. Prendre conscience de la nature fondamentale, c'est en fait ce que l'on entend par éveil.

Dakpo Tashi Namgyal écrit :

Cela a déjà été décrit dans les chapitres précédents, où il était question des explications, de l'essence, de la nature, de la nature de l'esprit. Je vais maintenant en parler brièvement ici. **Tous les phénomènes que** l'on trouve **dans le Saṃsarâ et le Nirvāṇa** – dans notre existence dualiste normale et dans la perception paisible des êtres éveillés **–, toutes les expériences dans tous les domaines des êtres éveillés et non éveillés, ne sont que des expériences, des apparences de notre propre esprit.**

Au cours des années passées, lors de cours précédents, nous avons longuement expliqué que toute expérience doit être l'esprit, car sinon nous ne pourrions pas en faire l'expérience. Nous ne disons pas que ce n'est *que* de l'esprit. Cela devient expérimentable parce que cela devient une expérience mentale. Nous ne disons pas que ce parquet a été créé par notre esprit, mais nous disons que tout ce que je sais de ce sol, quand je le frotte, quand je le touche, quand je sens sa température, quand je me tiens dessus, quand je le sens, tout cela sont des expériences mentales.

Le monde entier est esprit. Mais attention, *pas seulement* esprit. Nous ne savons pas ce qui existe réellement là-bas, à part ce que nous pouvons penser, ressentir, percevoir, entendre, etc. dans notre esprit. C'est ce qui compose notre monde. C'est le premier fondement.

Cette nature fondamentale, cette essence fondamentale de notre propre esprit, peut être décrite comme quelque chose qui n'apparaît pas comme une réalité indépendante : ce n'est pas une entité, ce n'est pas une chose, mais ce n'est pas non plus une non-chose. Les expressions « apparence », « vacuité », « existant », « inexistant », etc. ne s'appliquent en fait pas du tout. Cette nature fondamentale de l'être est dépourvue de toutes caractéristiques, telles que celle d'être un objet de perception ou d'être le percepteur lui-même. Cette nature fondamentale est immobile, elle ne peut être transférée ailleurs, transmise, transformée, elle ne nous quitte pas et ne vient pas non plus. Comme cette nature fondamentale ne change pas, ne se transforme pas dans les trois temps – passé, présent et futur –**, elle est ininterrompue. Tout comme l'espace, elle n'est influencée ni affectée par rien. Le grand brahmane Saraha –** le fondateur du Mahāmudrā, qui a parlé pour la première fois publiquement du Mahāmudrā – **dit :**

> **Moi, Saraha, je clame sans cesse : « La nature inhérente n'est ni une chose ni une non-chose. »**

Śavaripa explique :

> **Tout, sans exception – tout ce qui bouge et ne bouge pas, tout ce qui oscille et n'oscille pas, les entités, les non-entités, les apparences et le vide – tout cela ne quitte jamais, même pour un instant, la nature de l'espace.**

Il y a toujours cette qualité intangible, identique à l'espace.

Bien que nous parlions d'« espace », l'essence de l'espace n'existe en aucune manière, elle est complètement au-delà d'être un objet que l'on pourrait montrer – l'espace, la spatialité de ce qui se trouve entre les murs, ce qui est au-dessus de nous en tant qu'univers, l'espace ne peut être montré. **On ne peut pas dire qu'il existe et qu'il n'existe pas, ou qu'il existe et qu'il est en même temps inexistant, ou quoi que ce soit d'autre.**

Il n'y a pas la moindre différence entre l'espace, l'esprit et la nature des choses. Ces différents mots ne sont que des désignations temporaires, irréelles, rien d'autre que des désignations fausses et trompeuses.

Tout ce qui a été expliqué ici portait sur le même sujet. Il s'agissait tout le temps de la nature fondamentale de l'esprit et de la manière dont l'éveil est expérimenté, où il est expérimenté. Il s'agit de savoir où se produit

réellement l'éveil. La réponse est : dans la nature fondamentale de l'esprit. Mais où se trouve-t-elle donc ? Tout le monde veut savoir où se trouve la nature fondamentale de l'esprit. Dois-je regarder derrière les pensées ? Qu'est-ce que c'est ?

Toutes ces citations – et il y en a encore d'autres – indiquent : ne cherchez pas quelque chose. La nature fondamentale de l'être n'est pas quelque chose que vous pouvez trouver. La nature fondamentale de l'être est une *qualité*, une qualité de l'expérience. Tout comme l'eau n'est pas H_2O. L'eau est la qualité de ce qui constitue l'eau, quelle que soit la forme sous laquelle elle se présente.

Cette qualité, cette propriété de l'être, n'est pas une chose, c'est seulement une propriété. Elle est comparable à la propriété spatiale de ce que nous appelons généralement l'espace. Le meilleur exemple que nous pouvons trouver pour désigner la nature fondamentale de l'esprit est qu'il existe quelque chose de spatial qui rend tout possible.

Commençons par le plus simple : s'il n'y avait pas d'espace entre les murs, le sol et le plafond, nous ne pourrions pas être assis ici. Il n'y aurait pas de place. La qualité de l'esprit est d'avoir toujours de la place, il y a toujours de la place pour quelque chose de nouveau. C'est très important ! Tout comme l'espace tridimensionnel nous permet d'expérimenter. Sans espace, nous ne pouvons même pas voir. Nous avons besoin d'espace, nous avons besoin de distance. Pour entendre, nous avons besoin d'espace afin que les ondes sonores puissent vibrer. Il faut un espace de perception. Il ne s'agit pas d'un espace extérieur tridimensionnel, mais d'un espace de perception, un espace actif. Il a une dynamique, une activité qui lui permet de percevoir.

Cette qualité de perception avec la propriété spatiale se poursuit – aussi loin que nous puissions nous souvenir, depuis notre premier souvenir jusqu'à maintenant. Peu importe à quel point nous étions désespérés, peu importe à quel point nous étions heureux, cette qualité de perception, d'expérience avec cet espace se poursuit toujours, de sorte que tout ce qui naît se dissout à nouveau et que la chose suivante peut naître directement.

L'expérience qui se produit ici possède également cette qualité spirituelle. Elle n'a pas de substance. Ce sont des images que nous pouvons encore évoquer sous forme de souvenirs, mais elles sont également dépourvues de substance. Ce sont des sons que nous pouvons évoquer, mais ils sont également dépourvus de substance. Tout cela est un processus, une dynamique.

Cette nature fondamentale de l'esprit est dépourvue de tout centre, tout comme l'espace, l'univers n'a pas de centre, notre esprit n'en a pas non plus. Il n'y a aucun moi qui puisse être considéré comme le pivot de cet espace. Les représentations du moi apparaissent et disparaissent tout comme toutes les autres représentations. Les mouvements observateurs de l'esprit apparaissent tout comme tous les autres mouvements de l'esprit. Il n'y a pas d'instance centrale qui soit toujours présente. Des mouvements qui apparaissent et disparaissent, qui se poursuivent grâce à la nature spatiale de l'expérience. C'est ce que les citations de ces maîtres veulent nous dire à tous.

Méditation guidée[6]

Méditons là-dessus pendant un moment. — Nous n'avons pas besoin de dire à notre esprit de continuer à percevoir ces sensations fondamentales. Il le fait tout seul. — N'hésitez pas à expérimenter. Voyez si quelque chose change lorsque vous ouvrez ou fermez les yeux, lorsque vous effectuez de légers mouvements avec votre corps — il y a toujours de la place pour de nouvelles expériences sonores. —— Cette expérience claire,

[6] *Audio 2-04*

c'est ce que nous appelons l'esprit, qui n'est pas tangible en tant qu'objet. Là où il n'y a pas de conscience, là où nous ne sommes pas conscients, il n'y a pas d'esprit. — Ce que nous appelons l'esprit est une dynamique et une expérience fluide. ————— Cette nature fondamentale de l'être, de l'expérience, ne s'améliore pas, ne se détériore pas, quoi que nous fassions. — Beaucoup de gens cherchent leur chez-soi et le trouvent dans les vagues, dans les rencontres, dans les expériences, dans les événements, dans les gens. Mais ceux-ci changent tout le temps. Ils vont et viennent. La nature fondamentale est le véritable chez-soi. Ceux qui s'y familiarisent ont trouvé le véritable refuge, le véritable lieu sûr.

2.3 Autres citations[7]

Voyons voir quelles autres citations Dakpo Tashi Namgyal a rassemblées. Nous sommes en bas de la page 384.

Virupa explique :

> **L'esprit en soi n'a pas de nom, il est « vide » de noms, il est libre de toute débauche – de tout ce superflu. C'est Mahāmudrā.**
>
> **En cela, il ressemble à la nature de l'espace, qui est depuis toujours dépourvu de tout nom, de toute désignation.**

Aucune désignation ne reste attachée à l'espace, nous ne pouvons y apposer aucune étiquette, l'espace est simplement l'espace. De la même manière, nous ne pouvons apposer aucune étiquette, aucune désignation à l'esprit. Il est toujours frais, toujours en mouvement.

Depuis toujours, de par sa propre nature, non né, sans caractéristiques, l'esprit est comme l'espace, omniprésent, sans mouvement ni changement.

Ces propriétés fondamentales ne changent pas, elles sont toujours là, absolument fiables. Nous n'avons pas plus ou moins d'esprit. La nature fondamentale de l'esprit n'est pas ce qui bouge. Ce sont les *contenus* qui bougent. La nature fondamentale est le calme absolu, l'être tel qu'il est, totalement fiable.

À tout moment « vide » – intangible – **et depuis toujours sans soi –** sans moi**.**

Je ne sais pas si vous considérez ce message « *dépourvu de* soi » – sans moi, sans soi – comme une bonne nouvelle. Je trouve cela génial. Cela ne me fait pas peur, mais cela peut vous effrayer. Ne vous laissez pas effrayer par cela, continuez à vous accrocher à l'idée d'un moi. C'est totalement inoffensif, car cela n'est pas tangible. Vous pouvez volontiers créer des idées et vous y accrocher un peu, mais pas au point d'en souffrir. Créer un petit centre artificiel dans l'espace ne nuit en rien à l'espace.

Nous pouvons déjà nous sentir comme le centre de l'action. Nous n'avons rien d'autre à notre disposition, mais nous ne devons pas nous laisser entraîner dans toutes ces conséquences où nous voulons quelque chose pour ce centre – c'est ce que nous appelons « désirer ou repousser ». Si cela vous fait du bien de penser simplement *MOI*, c'est tout à fait inoffensif.

Cela n'a jamais nui à la nature spirituelle que quelqu'un se soit appelé JE ou ait cru en un soi. Cela n'a pas changé la nature de l'esprit. Ce n'est pas le problème. Cependant, lorsque nous commençons à défendre ce soi

---

[7] *page 384 – Audio 2-05*

supposé et que nous entrons en tension avec ce que nous supposons être l'autre, et que nous voulons satisfaire nos besoins à partir de cette séparation supposée – en essayant d'obtenir quelque chose, de l'incorporer à nous-mêmes –, cela crée beaucoup de stress. Nous devons faire attention à cela.

Les appellations, les noms que nous créons – que nous nous appelions ainsi ou autrement, qu'il y ait un Tilmann, un Lhundroup ou personne du tout – n'ont aucune importance. La nature fondamentale de l'esprit s'en moque. Elle est toujours la même. Nous pouvons faire les choses les plus folles, nous ne pourrons jamais la changer.

Vous n'avez pas besoin de dissoudre votre moi, il n'existe pas, vous n'avez rien à dissoudre. Vous n'avez pas besoin de démolir des forteresses, vous les *voyez clairement*. C'est comme si vous aviez des yeux qui voient à travers les murs. Vous pouvez voir à travers les forteresses du moi et vous voyez que ce ne sont que des châteaux en Espagne.

On peut en parler, on a une biographie. Il y a eu ceci et cela dans la vie et cela a des répercussions. Tout cela est assez dynamique, tout est très actif, même aujourd'hui encore, il y a des forces, des courants, des peurs et des besoins, et tout cela est insaisissable.

Nous n'avons pas besoin de nier toutes ces forces. Ce serait très néfaste de le faire. Mais nous ne les objectivons pas non plus, nous n'en faisons pas quelque chose de solide. Tout se reconfigure à chaque fois à travers la somme des forces qui sont actives dans une situation donnée.

Allons plus loin.

L'esprit ne change pas non plus soudainement dans cet état d'être. La nature fondamentale de l'esprit est restée telle qu'elle est depuis toujours, sans changer. L'espace est une bonne analogie, un bon exemple **: quels que soient les termes que nous utilisons pour désigner l'espace, que nous disions qu'il est vide ou non, personne ne peut dire : « L'essence de l'espace est exactement cela. »**

Cela ne peut tout simplement pas être défini. La nature de l'espace est l'absence de caractéristiques, et quiconque tente d'y projeter des caractéristiques, quelles qu'elles soient, n'y parvient pas.

C'est ce que dit Tilopa, toujours dans les « Enseignements au bord du Gange » **:**

> **Par exemple, nous utilisons le terme « vide » pour parler de l'espace.**

C'est dans le sens tout à fait normal du terme. Voici un bol ; il est vide dans un certain sens, mais il y a de l'espace à l'intérieur. Il n'y a rien de tangible à l'intérieur. Cependant, l'espace ne peut pas être décrit comme étant exactement cela. Nous parlons ici de « vide » uniquement parce qu'il n'y a aucun objet dans le bol. Puis nous disons soudain qu'il y a quelque chose dedans, qu'il est plein. L'absence de quelque chose à quoi nous pouvons le comparer conduit à l'expression « vide », mais ce n'est pas une caractéristique inhérente à l'espace. L'espace, intérieur et extérieur, ne peut être décrit.

Écoutez bien, afin de comprendre : « Hé, les garçons, les filles, arrêtez de vouloir décrire ce phénomène qu'est « l'esprit » : la conscience – aucune idée ; la conscience – aucune idée ; l'esprit – j'en ai beaucoup entendu parler, aucune idée ; nous en parlons tout le temps – aucune idée ; moi, qui je suis – aucune idée. Laissez tomber.

C'est ce que veulent nous dire les enseignements du Mahāmudrā : « Arrêtez enfin avec ça ! » Le problème, c'est cette volonté compulsive de définir. L'esprit existe-t-il ou n'existe-t-il pas ? Les deux réponses sont fausses. La question « existe-t-il une chose ? » n'est pas adéquate, elle n'est pas appropriée pour ce que nous voulons décrire.

Disons-le autrement : l'esprit ne peut être défini, mais l'esprit peut être *expérimenté*. Toute expérience est exactement cela. Expérience et esprit sont en fait des synonymes. Expérimenter, vivre, percevoir, prendre conscience sont tous des termes qui tentent de décrire cette activité mentale. Mis à part le fait que quelque chose se passe constamment, il n'y a rien à dire à ce sujet.

La libération consiste à mettre fin à ce besoin névrotique et compulsif de tout définir. La libération consiste à mettre fin à ce besoin de se positionner. La libération consiste à mettre fin à cette quête de choses matérielles, de quelque chose de concret. C'est exactement cela. Il ne s'agit pas de vouloir décrire cela de manière encore plus intelligente ou de répéter mes mots ou ceux de ce livre. L'objectif est atteint lorsque nous ne sommes enfin plus dans cette volonté de fixation, dans cette volonté de définir. Alors, comme le disent tant de textes poétiques, le « mystère de l'être » nous est révélé. Ce n'est alors plus un secret. Le « mystère de l'être » est exactement cela : cette existence insaisissable.

On dit aussi que notre esprit est lumineux, qu'il a une luminosité parce qu'il rend possible tant d'expériences, **mais il n'y a aucune raison**, **il n'y a rien dont nous puissions dire qu'il est lumineux**, nous ne trouvons jamais rien. **Il n'y a donc aucune base pour affirmer « il existe exactement ainsi ». Nous pouvons donc dire que la nature de l'esprit est depuis toujours comme la nature de l'espace.**

Tashi Namgyal commente cela ainsi :

Depuis toujours – depuis des temps immémoriaux – **l'esprit et toutes les expériences qui s'y déroulent sont dépourvus d'essence, sans que nous puissions dire que quelque chose naît, cesse ou demeure quelque part. Ce que nous appelons « esprit » est cette grande perméabilité non née, cette transparence.**

Nous revenons maintenant à la partie *sang* du titre, cette perméabilité. Vous savez que lorsque nous parlons de perméabilité ou de transparence, nous faisons référence à une propriété de quelque chose qui permet à autre chose de passer à travers. Un tissu, par exemple, est perméable à l'eau, ou une vitre est transparente parce qu'elle laisse passer la lumière. Si nous prenons cela comme qualité fondamentale de l'esprit – c'est à nouveau la qualité de l'espace –, être perméable à tout, rien ne reste bloqué. C'est plutôt un filtre qui n'est toutefois pas entièrement perméable à certaines choses. Dans un filtre, les éléments les plus grossiers restent bloqués et les plus fins passent à travers.

Ce que nous appelons « esprit » ou « conscience » est totalement perméable, totalement transparent, car rien ne s'y accroche. Il est perméable à 100 %, pas seulement un peu ! Au niveau microscopique ou macroscopique, il n'y a pas de petits trous ou de grands trous, au sens de « perméable comme un rideau ». C'est encore plus perméable qu'une vitre – un espace totalement ouvert. C'est ce que nous appelons « perméabilité » ou « transparence », tout peut se manifester à tout moment. L'esprit est totalement ouvert. « Ouvert » est un autre mot pour décrire cela.

Cette grande « perméabilité » qui englobe tout, qui n'a jamais existé, qui n'est jamais née, ne peut être acquise ni perdue. Elle ne peut être déplacée ni transformée. Rien ne peut y changer quoi que ce soit, ni la pleine conscience, ni la distraction, ni quoi que ce soit d'autre. Comme l'explique Śavara – Śavaripa **:**

> **Si l'esprit existait en tant que chose, alors tous les différents dharmas –** les phénomènes, le contenu de l'expérience **– devraient également exister. Mais là où il n'y a pas d'esprit, qui réalise alors le Dharma ?** Qui réalise alors la nature de l'expérience **?**

C'est une affirmation très importante ! S'il n'y a pas de centre dans cet espace mental, qui s'éveille alors ? Qui réalise la nature de l'expérience ? Personne. Personne ne s'éveille ! Lorsque ce message est compris, l'effort dans la méditation cesse.

Pour la plupart d'entre nous, ces invitations répétées à abandonner toute aspiration dans la méditation ont déjà un effet et nous faisons de moins en moins d'efforts dans la méditation. Nous ne pouvons pas complètement abandonner, car nous nous asseyons encore et encore pour méditer, et cela doit bien servir à quelque chose.

Mais à un moment donné, nous sommes tellement détendus que nous nous oublions. Nous oublions de faire des efforts, nous oublions de contrôler. Il y a un moment d'inattention, nous avons soudainement un moment d'inattention pendant la méditation. Ces moments de déconnexion peuvent être favorisés par des phases de dissolution, pendant lesquelles nous recevons des bénédictions, dissolvons la visualisation en nous, et peut-être qu'alors survient un moment de déconnexion. Mais ces moments de déconnexion peuvent aussi être provoqués par quelque chose de complètement différent dans la vie, par un petit choc, une petite surprise ou simplement par la fatigue. D'une manière ou d'une autre, nous oublions de contrôler pendant la méditation, et alors cette ouverture se manifeste.

Quand cela se produit, grâce à ces enseignements, nous remarquons : « Ah, c'était ça ! Je ne m'en serais pas rendu compte sans les enseignements. Cela renforce notre volonté de lâcher prise complètement, car nous savons que nous n'avons rien fait pour cela. Pour ce qui vient de se passer – le premier moment d'ouverture totale, d'être non duel – je n'ai rien fait. Et si tel est le cas, je n'ai rien à faire pour cela à l'avenir.

C'est alors que notre pratique profonde du Mahāmudrā prend vraiment son envol. Elle prend vraiment de l'élan, car nous avons de plus en plus confiance – nous avons la certitude qu'il n'y a vraiment rien à faire. C'est précisément le fait de ne rien faire qui est la condition préalable pour que cela puisse se manifester. Cette certitude émerge ! Quand j'y repense, c'est *cela* qui a été l'expérience fondamentale, la certitude qu'il n'y a vraiment rien à faire. Pourquoi me suis-je toujours donné tant de mal ?

Continuons à écouter, la citation n'est pas encore terminée.

Lorsque nous recherchons l'esprit et ce qui nous apparaît comme différentes expériences, nous ne trouvons rien. Nous ne trouvons même pas celui qui cherche. Ce qui ne peut être trouvé, ce qui n'existe pas, n'apparaît pas et ne cesse pas dans les trois temps. Il ne devient pas autre chose. Ce qui ne peut être trouvé – ce qui n'est pas tangible, ce qui n'existe pas en tant que chose – **est la nature fondamentale de la grande joie spontanée.**

Un nouveau concept est ici introduit. Cette nature fondamentale n'est pas simplement un néant abstrait. Nous nous y perdons, nous nous y oublions, car tout stress, toute *dukkha* a disparu. *Dukkha* est la souffrance, le stress dont Bouddha a toujours parlé. *Dukkha* s'est dissoute. Alors apparaît *sukha – Mahāsukha,* la grande joie naturelle – non pas comme une expérience particulière, mais comme l'être naturel, complètement détendu, complètement libre de stress.

C'est alors véritablement la « grande joie », qui ne dépend d'aucune condition. C'est vraiment bien. Vous pouvez vous y fier. C'est vraiment ainsi. Chaque fois que notre esprit sort de cet état d'attachement, la nature fondamentale de l'être se révèle comme une détente totale, ce qui signifie grande joie, joie non dualiste, pas de joie *pour* quelque chose – joie *sans raison*, légèreté *sans raison*.

Nous allons faire une dernière citation :

Śavaripa dit également :

> **L'essence de l'espace, pure depuis toujours, ne contient rien qui doive être abandonné ou acquis.**

Cela vaut également pour la nature de l'esprit. La nature fondamentale de notre esprit est pure depuis toujours, peu importe les erreurs que nous avons commises ou les épreuves que nous avons traversées. Totalement

indépendante de cela, la nature fondamentale de notre esprit est toujours ouverte, perméable, sans stress, insouciante, détendue, dynamique, perceptive – tout cela à la fois – et elle ne peut être expérimentée que comme une expérience, elle ne peut être trouvée comme une chose.

2.4 Quelle force permet la percée : voir la vraie nature de l'esprit[8]

Nous recommençons par les prières traditionnelles pour la transmission et, si vous le souhaitez, imaginez que tous les enseignants mentionnés ici – ainsi que ceux qui ne le sont pas – sont devant vous, au-dessus de vous, autour de vous, et que vous pouvez vous immerger dans leur présence. Nous sentons alors qu'ils sont tous complètement imprégnés de la Bodhicitta. Lorsque nous prononçons ces souhaits : « Que tous les êtres vivants soient heureux », etc., nous ne ressentons pas seulement les êtres vivants et notre petit moi, mais nous sommes en même temps connectés à tous ces êtres vivants qui sont déjà imprégnés de cette Bodhicitta. Nous ne prions alors plus dans un sentiment de séparation, mais dans un sentiment d'unité. Nous faisons partie du Saṅgha, la Grande Communauté, de tous ceux qui suivent cette voie, qui l'ont déjà suivie et qui la suivront encore.

Ce matin, nous nous sommes penchés sur la dimension de notre être dans laquelle se produit ce saut quantique et avons ainsi obtenu de nombreuses indications supplémentaires sur ce que nous appelons « conscience » ou « esprit ». Cette conscience fondamentale dans laquelle se produit l'éveil.

Nous sommes maintenant en haut de la page 386 et arrivons à un nouveau sous-chapitre. Qu'est-ce qui caractérise cette percée ? Quelle en est la cause ? En quoi consiste-t-elle réellement ? La réponse se trouve déjà dans le titre : « **Voir la vraie nature de l'esprit** ».

Cela nous est expliqué en deux parties.

i) Voir la nature essentielle des processus de pensée et des apparences

ii) Voir la nature essentielle des objets de méditation et du méditant

i) Voir la nature essentielle des processus de pensée et des apparences

Tout d'abord, nous examinons les « pensées et les apparences ». J'ai déjà souligné ce matin qu'il n'est pas très utile de parler d'« apparences » ou de « pensées ». Il serait beaucoup plus utile de dire « penser » et « apparaître » et de l'exprimer directement dans le langage du processus à l'aide d'un verbe substantivé.

D'une manière générale, comme la voie de la pratique du Mahāmudrā est également appelée « voie de la bénédiction », il s'agit tout d'abord de développer une dévotion forte et profonde envers les enseignants, les grands maîtres et maîtresses.

Tashi Namgyal n'écrit cela que très brièvement. C'est une référence à de nombreux autres textes et pratiques dans lesquels c'est précisément la pratique principale. Si nous stagnons dans notre pratique du Mahāmudrā – si, malgré toutes les années passées à suivre ces enseignements, nous ne faisons aucun progrès – il y a deux possibilités : intensifier la Bodhicitta, intensifier la dévotion.

---

[8] *pages 386-387 – Audio 2-09*

N'essayez pas de regarder plus précisément, de gratter un peu plus ou de penser « maintenant, je lâche prise ». Ces approches issues du moi qui disent : « Maintenant, je vais enfin le faire correctement, rien ne sert à rien!»

Nous devons en quelque sorte lâcher prise. Soit nous nous abandonnons aux Éveillés, soit nous nous abandonnons à tous les êtres vivants. Nous devons nous oublier. *La dévotion et la compassion* sont les deux grandes portes d'entrée vers la pratique. L'approfondissement de notre méditation repose notamment sur la dévotion. C'est pourquoi la dévotion est la manière commune d'enseigner cela dans toutes les lignées de pratique liées au Mahāmudrā.

Toutes les grandes lignées de pratique tibétaines, y compris la Nyingma pa – ici appelée pratique « Dzogchen » – sont fondées sur le don de soi. C'est partout le point central.

Peut-être quelques mots à ce sujet, car nous sommes tous des enfants brûlés. Nous avons connu beaucoup de dévouement aveugle, beaucoup d'obéissance, de soumission, chez des personnes qui ne méritaient pas d'être suivies. Je me souviens seulement de la dernière grande vague d'obéissance aveugle sous les nazis. Mais déjà aujourd'hui, regardez ce qui se passe partout lorsque les politiciens sont suivis aveuglément.

Ce n'est pas ce dont il s'agit. Le dévouement n'est pas un dévouement à des personnes qui nous séduisent. Quand on parle ici de dévouement, on entend par là un dévouement à l'exemple inspirant de maîtres qui sont déjà décédés. Ils ne peuvent pas nous mener sur la mauvaise voie, car ils n'ont plus d'intérêts personnels. Ou à des maîtres vivants, chez qui cela est absolument certain.

Si l'on n'est pas sûr, on choisit l'un de ces modèles décédés ou on les regroupe tous dans l'un de ces bouddhas originels tels que Vajradhara - Dorje Chang, Amitābha, Vajrasattva ou Tārā. Nous les regroupons sous une forme vivante et vibrante qui nous inspire tellement que nous pouvons y consacrer tout notre dévouement. Nous ne risquons alors pas d'être égarés par une obéissance aveugle, une soumission aveugle.

Nous pouvons alors nous oublier, nous pouvons lâcher prise. Lorsque le texte anglais parle de *devotion*, nous traduisons cela par « abandon ». En tibétain*,* cela se dit *mögü.* C'est le désir (*möpa*) ou l'aspiration à devenir aussi libre et aimant que nos modèles, et un profond respect (*güpa).* L'aspiration et le respect ne contiennent en réalité rien de ce que nous associons négativement à la dévotion. Néanmoins, il n'est pas facile de trouver les mots justes pour traduire cela. Voilà donc *l'essence.*

Le vénérable Drikungpa - Jigten Sumgön dit **:**

> **Ce que renforce le Mahāmudrā, c'est la dévotion envers des enseignants authentiques. Si le soleil de la dévotion ne brille pas sur les montagnes enneigées des quatre corps des gurus, les flots de bénédictions ne couleront pas. C'est pourquoi consacrez-vous à la dévotion. Consacrez-vous à cette aspiration profonde et respectueuse –** à l'ouverture à l'inspiration qui coule vers nous.

Le mot tibétain pour bénédiction est *djinlab*. *Lab* signifie vague et *djin* peut être étymologiquement retracé jusqu'au mot « chaleur » ou « inspiration ». Nous pourrions le traduire en français par : « Ouvre-toi aux vagues d'inspiration qui émanent de ces merveilleux pratiquants. Laisse-toi envahir par les vagues d'inspiration. Oublie-toi en elles. C'est cela, la dévotion. »

Le grand brahmane Saraha chante dans son chant vajra, son « Doha pour la reine » :

> **La réalisation que la diversité de toutes les expériences est d'une seule saveur dans leur nature vide est le fruit des gourous authentiques –** de leurs bénédictions authentiques. **Avec un esprit plein de dévouement inspiré, placez les merveilleux modèles suprêmes sur l'ouverture brahmanique au sommet de votre tête et contemplez les nobles maîtres**

qui sont ainsi au-dessus de vous comme source de bénédiction. Par leur qualité, ils sont pour nous comme des cygnes qui filtrent l'essence du Dharma avec leur bec.

Je ne connais pas assez bien les cygnes pour vous expliquer cette analogie, mais ils semblent avoir la capacité d'extraire le jus de quelque chose d'immangeable ou de difficile à manger. Ainsi, nous considérons toute l'assemblée des êtres éclairés au-dessus de nous comme ceux qui nous insufflent l'essence du nectar du Dharma tout entier dans un flot de bénédictions. C'est à ce flot de bénédictions que nous nous ouvrons dans le guru yoga.

Remarque **:** Trois dohās de Saraha ont été transmis. Il fut convoqué par le roi parce qu'en tant que brahmane, Saraha s'était engagé avec une femme qui n'appartenait même pas au système des castes. Une femme qu'il n'aurait jamais dû toucher et dont l'ombre n'aurait même pas dû tomber sur lui. Les deux vivaient ensemble dans le bonheur, s'entendaient très bien et se soutenaient mutuellement dans la réalisation du Mahāmudrā. Saraha fut convoqué devant le roi parce que cela constituait une violation des règles du pays. Il devait être emprisonné, donc puni. Que fait-il ? Dans cette situation, il chante trois chansons. Il s'adresse d'abord au roi, puis à la reine, puis il chante le célèbre Doha pour tout le peuple. Ce sont ces trois dohas qui ont été transmis. C'est grâce à eux que nous savons qu'il pratiquait le Mahāmudrā et ce qu'il pratiquait. Il a été acquitté et, s'ils ne sont pas morts, ils vivent encore aujourd'hui. Le roi est bien sûr devenu son disciple, s'est incliné devant lui, l'a libéré et a suivi ses enseignements du mieux qu'il pouvait.

Nous en sommes au chapitre qui traite de ce qui provoque finalement un tel bond en avant. Quelle est la force qui rend cela possible ? C'est cette ouverture, ce lâcher-prise dans les vagues de l'inspiration. Il n'y a guère d'autre solution que de prendre la peine de lire les biographies de ces gourous, de s'en inspirer pour avoir une idée de ce qu'ils ont ressenti, des difficultés qu'ils ont traversées, de la manière dont ils ont surmonté tout cela, et bien plus encore.

Tashi Namgyal écrit :

Il existe de nombreuses déclarations de ce type et quelle que soit la pratique spirituelle, quelle que soit la pratique du Dharma que vous effectuez, en particulier pendant la pratique du Guru Yoga, commencez toujours par développer la dévotion. Une dévotion dans laquelle vous considérez ces maîtres comme le Dharmakāya, la manifestation parfaite de l'éveil – Dharmakāya signifie corps de vérité, l'incarnation de la réalité ultime –, **de sorte que nous sommes directement connectés à la nature de l'esprit à travers eux. Pratiquez des prières dévouées afin de réaliser toutes les différentes expériences de votre vie en tant que Dharmakāya. Demandez-leur cela.**

Normalement, le pratiquant essaierait directement par lui-même. Je me dis : « Bon, maintenant, je dois observer quelle expérience va surgir ensuite et j'espère que, si je l'observe attentivement, je reconnaîtrai le Dharmakāya. » Mais l'effort que cela implique, le fait de vouloir, nous met des bâtons dans les roues. Cela ne fonctionne pas ainsi.

Nous faisons un détour qui est en fait un raccourci. Nous dirigeons ce désir que nous ressentons en nous, celui de réaliser tous les phénomènes, toutes les expériences en tant que Dharmakāya, vers la dimension de l'éveil, représentée par les modèles visualisés, puis nous nous ouvrons simplement à la réponse. Cela fait naître en nous de plus en plus d'intuitions, de plus en plus de compréhension de ce qu'est la réalité.

Nous ne sommes donc plus dans une recherche directe. Nous avons canalisé l'effort inévitable vers la dimension de l'éveil – pour ainsi dire dans le cœur de nos modèles – et nous nous ouvrons ensuite à leur réponse compatissante et bénéfique. Ce *n'*est plus *une recherche*, mais une *réception*. Comprenez-vous la différence ? Nous ne cherchons plus, nous ne faisons que recevoir. Nous sommes assis dans ce qui est.

Les bénédictions dont on parle ne sont pas envoyées spécialement par les êtres éveillés parce que nous prions, elles sont toujours là. Notre prière nous ouvre aux bénédictions omniprésentes de l'existence. Ce n'est pas une bénédiction qui est générée quelque part et envoyée dans une direction précise. Ce que nous appelons bénédiction, ces vagues d'inspiration, sont déjà contenues dans notre expérience du « maintenant », mais nous ne les ressentons pas.

Nous traversons peut-être le lac Titisee et trouvons désagréable qu'il soit envahi par les touristes. Nous ne percevons pas les vagues d'inspiration qui nous entourent parce que nous sommes prisonniers d'idées fixes. Nous cherchons l'inspiration partout, mais tant que nous cherchons, nous ne pouvons pas recevoir. Nous orientons cette recherche sous forme de demandes, de prières, vers la dimension où se trouve la plus grande inspiration pour nous, et alors nous ne sommes plus qu'ouverture. C'est là qu'il est possible de trouver précisément ces vagues d'inspiration.

Il existe ensuite d'autres enseignements qui nous disent que chaque expérience sensorielle – chaque son, chaque expérience visuelle, chaque expérience gustative – porte en elle de telles vagues d'inspiration, une telle bénédiction, et peut ouvrir notre esprit à la nature de l'être. Nous n'avons alors plus besoin de prier, nous n'avons plus besoin de suivre ce chemin. Si nous essayons directement, cela reste purement théorique. Il est bon de passer par cette étape intermédiaire du gourou yoga authentique, profondément ressenti dans le cœur.

J'ai moi-même prié et chanté pendant des mois, des années, les larmes aux yeux, effectuant sans cesse la fusion. Vous ne pouvez pas vous en passer. Il est important de passer par là pour que le cœur, cette forteresse, s'adoucisse. Nous devons tous réapprendre à prier. Nous devons tous apprendre à nous ouvrir à quelque chose qui est plus grand que nous-mêmes, qui dépasse ce petit moi, qui est la nature même de l'être. Le mieux est de s'ouvrir à la dimension qui est la plus inspirante pour chacun d'entre nous, d'une manière légèrement différente.

Ensuite, après avoir prié avec toute votre intensité, cultivez une présence équilibrée et concentrée dans l'être, qui est la méthode pour reposer dans la nature de l'être. Distinguez les états d'esprit clairs des états d'esprit voilés.

Si nous remarquons qu'il y a un voile, cela signifie que le moi est encore actif. Il faut alors se détendre encore plus.

Lorsque vous faites l'expérience d'états d'esprit ouverts et vivants, où votre conscience est sans distraction et votre méditation sans points de référence, il se peut qu'une pensée subtile, une pensée fine, apparaisse et provoque un grand plaisir spirituel ou même de la douleur. Ou bien, si rien de tel n'apparaît spontanément, laissez-le se manifester, puis donnez une petite impulsion pour qu'une expérience un peu plus intense se produise. Sans vous y attacher et sans vous égarer, regardez directement la nature de cette manifestation, de cette apparition, pendant qu'elle est vécue de manière très vivante.

Elisabeth traduit ici par *« look fixedly at its essence* ». Je traduirais plutôt par : regarder directement, nu – *straight* ou *nakedly* – la nature de la pensée.

Cette instruction a été décisive pour moi à l'époque. C'est Guendune Rinpoché qui me l'a donnée. À partir du calme de l'esprit, d'où presque rien ne surgissait, permettre le mouvement et générer calmement un mouvement mental plus fort afin de ressentir directement cette expérience vivante, m'ouvrir à elle pour reconnaître qu'elle n'a aucune substance.

Il se peut aussi qu'une pensée tout à fait ordinaire et grossière surgisse très clairement. Ce genre de pensée qui déclenche tout notre stress avec des joies et des souffrances mentales. Ou bien, générez simplement une telle pensée – qu'elle soit fine ou grossière n'a ici aucune importance. **Observez-la sans cesse pour voir s'il y a une différence entre la vraie nature d'une pensée subtile et celle d'une pensée grossière.**

C'est la méditation de la vision profonde qui est à nouveau utilisée ici. Nous en avons déjà parlé les années précédentes. La méditation de la vision profonde, dans laquelle nous explorons consciemment s'il y a une différence entre une pensée fortement chargée émotionnellement et des mouvements subtils et neutres. Ou peut-être seulement des perceptions sensorielles très subtiles. En ce qui concerne la nature véritable du mouvement, y a-t-il quelque chose qui les différencie fondamentalement ou est-ce seulement l'intensité de la saisie qui fait la différence ? Ou le degré d'identification avec le contenu de la pensée.

C'est un exercice que je vous demande de faire chez vous, si vous ne l'avez pas encore pratiqué de manière approfondie. Générez consciemment des mouvements de l'esprit et observez ce qui se passe. Faites naître quelque chose de très agaçant, ou quelque chose qui suscite beaucoup de désir, quelque chose qui ne suscite aucun désir ni aucune colère, un fort égocentrisme, un faible égocentrisme, passez en revue toute la palette et observez. Cela dissipera la peur des mouvements de l'esprit et vous verrez qu'en fait, la seule différence réside dans la durée pendant laquelle je m'y accroche. S'il n'y a pas d'attachement, la colère s'évanouit aussi vite que le subtil mouvement de l'esprit. Faites-y attention. Vous devez parvenir vous-mêmes à cette certitude.

Une fois que vous avez éliminé toutes les interprétations erronées sur les processus de pensée, voyez s'il y a une différence entre la vraie nature de ce mouvement de l'esprit et la vraie nature de l'esprit complètement calme.

Après avoir examiné tous les différents mouvements de l'esprit, il nous est maintenant recommandé, comme exercice supplémentaire, de comparer ce que l'on ressent lorsque l'esprit est complètement calme, lorsqu'aucun mouvement n'est perceptible, avec ce que l'on ressent lorsqu'un mouvement réapparaît.

Pour pouvoir réaliser cet exercice, il faut bien sûr être capable de percevoir son esprit entre deux processus de pensée. C'est possible. À la fin de l'expiration, lorsque nous lâchons tout et inspirons à nouveau, il est assez facile de trouver un intervalle si rien ne se passe. Surtout si vous le faites les yeux fermés. L'inspiration n'a en fait aucune importance. C'est juste une méthode pour lâcher prise plus facilement lors de l'expiration. Nous pouvons tout aussi bien inspirer et lâcher prise en même temps.

Une fois que vous vous êtes habitué à être pleinement conscient sans vous accrocher, aucune autre pensée ne surgit. Il n'y a alors plus de mouvements mentaux liés à la pensée. La pensée conceptuelle cesse immédiatement et l'intérêt pour les expériences sensorielles disparaît également. L'esprit devient complètement calme. Nous pouvons alors comparer s'il existe une différence entre la nature véritable de cet esprit complètement calme et la nature de l'esprit agité.

La raison pour laquelle nous examinons cela est que la grande majorité des gens méditent pour avoir un esprit calme. Mais pourquoi donc ? L'esprit calme est-il meilleur que l'esprit agité ? Pour dissiper cette erreur, cet examen est nécessaire. Nous découvrons que l'esprit dynamique est en fait beaucoup plus utile, car il nous permet de communiquer, de comprendre les choses, etc.

C'est beaucoup plus utile qu'un esprit complètement calme. Nous nous libérons alors de notre attachement aux états d'esprit calmes et de toute cette méditation erronée qui consiste toujours à rechercher le calme, le calme, le calme. Nous nous en libérons. Nous voyons que l'essentiel n'est pas de s'attacher au calme ni au contenu du

mouvement. Il s'agit de *l'attachement !* Il s'agit de *la saisie !* Il ne s'agit pas de savoir si l'esprit est plus agité, si l'océan a plus ou moins de vagues.

Allons un peu plus loin.

De la même manière, observez les nombreux mouvements de l'esprit qui sont liés aux émotions pesantes telles que le désir, etc. Même ceux qui sont liés aux huit préoccupations mondaines – où il s'agit de vivre des expériences joyeuses, d'être loué, de gagner, d'avoir une bonne réputation, de connaître le bonheur ou d'éviter des expériences douloureuses telles que la critique, la perte de réputation, les défaites et le malheur. Ce sont les huit. Regardez à l'intérieur de vous-même, dans toutes ces pensées où nous sommes tellement centrés sur nous-mêmes, sur ce que nous voulons, sur ce que nous voulons être, sur le désir d'être aimé, sur la peur de ne pas être aimé, sur notre réputation, sur la façon dont les autres nous perçoivent, sur ce que nous sommes aux yeux des autres, sur ce que je suis aux yeux de mon enseignant, de mon partenaire – tout cela, regardez à l'intérieur de vous-même ! En gros, fais le ménage dans tout ton saṃsarâ ! Regarde à l'intérieur et vois que tout cela n'a aucune substance.

Parfois, bloque tes pensées, parfois multiplie-les. Parfois, suis simplement une chaîne de pensées. Fais simplement différentes choses avec ton esprit et observe la vraie nature de chacun de ces processus afin d'éliminer toutes les interprétations erronées qui subsistent.

Le mot tibétain qui se traduit par « interprétation erronée » signifie, si on le décompose, une amplification excessive, une exagération ou une négation, un refoulement. C'est tout ce jeu où nous accordons trop d'importance aux choses qui apparaissent, où nous les considérons comme réelles et existantes – j'ai vraiment un problème, tout cela est terrible – ou bien nous faisons comme si elles n'existaient pas, comme si elles n'avaient aucune importance – ce n'est que du vide, cela n'existe pas, ce n'est que le fruit de notre imagination.

Ce champ de tension est ce que l'on entend par mauvaise interprétation : trop et trop peu. Exagéré et minimisé. Entre les deux se trouve le juste milieu, qui consiste à laisser de côté toutes ces évaluations et à se rendre compte que cela a des conséquences, mais que cela n'a pas de substance. Moins on s'accroche, plus vite l'esprit redevient ouvert.

Il ne s'agit pas du tout du contenu, mais de sa véritable nature, et en cela, tous les contenus sont identiques. L'interprétation erronée réside dans le fait que nous pensons qu'il s'agit du contenu. C'est une énorme erreur d'interprétation. Le contenu est important au niveau relatif, les mots que j'utilise maintenant ont bien sûr une importance. Les mots en eux-mêmes ne sont que du son. C'est cette différence que nous voulons dire.

Lorsque nous examinons la nature des phénomènes, il ne s'agit plus du contenu au niveau relatif, mais de la nature réelle de l'événement. Il n'y a rien qui puisse nous priver de sommeil. Il n'y a rien qui ait un quelconque pouvoir sur nous, à moins que nous nous y attachions et que nous l'emportions avec nous dans notre sommeil, que nous nous y accrochions encore et que nous nous réveillions avec. C'est nous qui créons cela, mais en soi, rien n'a le pouvoir de nous inquiéter. C'est notre propre film.

Il s'agissait donc d'une série d'expériences que nous pouvons réaliser avec les mouvements de l'esprit.

Maintenant, nous examinons également les objets extérieurs, tout ce qui se passe à travers les expériences sensorielles. Nous adoptons différentes postures, nous ouvrons et fermons les yeux, nous regardons à droite, à gauche, nous allumons des bâtons d'encens ou nous pouvons les laisser de côté. **Nous pouvons observer les impressions olfactives, tout ce qui est possible : des formes de différentes tailles, couleurs, configurations et qualités, des sons d'intensité, de qualité et de mélodies différentes, etc. Observe,**

regarde s'il y a une différence entre leur véritable nature et la véritable nature de l'esprit. Explore à l'aide de toutes ces méthodes et en quelques jours, tu auras éliminé toutes tes interprétations erronées.

Eh bien, j'y suis toujours (rires). Toute la vie est un tel champ d'exploration. En particulier lorsque nous sommes accrochés à une expérience sensorielle, lorsque quelque chose nous attire ou nous repousse particulièrement, nous sommes alors *accrochés,* pris au piège. Il est particulièrement important de regarder là où nous ne pouvons pas lâcher prise, là où quelque chose nous touche.

Si nous en sommes déjà là, c'est alors un exercice un peu plus difficile. C'est pourquoi nous nous entraînons d'abord avec des expériences plus modestes dans le cadre de la méditation. Sur notre coussin de méditation, nous pratiquons tout ce qui se présente afin d'être prêts à relever des défis plus importants. Ceux-ci surviennent sans crier gare, simplement parce que c'est ainsi que va la vie. Ils peuvent être violents.

Je trouve que nous sommes gâtés. Nous avons vraiment la vie facile. Je ne sais pas si les générations précédentes ont été aussi gâtées. Peut-être, mais nous avons vraiment la vie facile et pourtant nous nous plaignons, nous sommes toujours insatisfaits, nous trouvons la vie difficile. Toutes les catastrophes qui se produisent autour de nous, mais qui n'ont jusqu'à présent eu que peu d'impact. Mais lorsqu'elles nous touchent, nous ne sommes plus dans la zone de protection, dans la zone de confort. Lorsque la faim et la soif, le fait de ne plus avoir de toit, le froid et la chaleur, la maladie et la mort nous frappent de plein fouet, alors les choses deviennent sérieuses.

C'est alors que nous avons besoin du Dharma. Le Dharma signifie ici que nous avons besoin de la connaissance de la nature de notre expérience. Sinon, nous serons complètement bouleversés. Nous serons tellement secoués que nous chercherons à nous agripper à tout, que nous rejetterons tout et que nous crierons à l'aide. Mais l'aide ne viendra de nulle part. Elle doit venir de notre propre esprit afin que nous puissions rester ouverts, sereins, sages et capables de prendre de bonnes décisions. Entraînons-nous maintenant dans notre zone de confort et rendons-la un peu inconfortable afin que cela fonctionne lorsque les choses plus difficiles arriveront.

Certains d'entre vous ont déjà vécu des moments vraiment difficiles, je ne veux pas minimiser cela : le cancer ou d'autres maladies graves, la perte d'un proche. Aujourd'hui, une femme m'a raconté qu'elle avait perdu sa mère puis son père à un jeune âge, à peu de temps d'intervalle. Ce sont des événements traumatisants qui nécessitent une pratique florissante, un accès à un véritable refuge dans notre propre esprit, dans la nature de l'esprit.

Méditation guidée[9]

Méditons un peu là-dessus. Entraînons-nous un peu. — La forme la plus simple du Guru Yoga consiste à méditer sur le Bouddha en nous.—— Si vous remarquez que votre esprit s'agite de temps en temps, vous pouvez simplement envoyer une petite prière dans la pièce : « Tilopa, Saraha et vous tous, envoyez-moi vos bénédictions. Nous pouvons également nous adresser à leurs compagnes. Pour Tilopa, il s'agit de Dharima. ———

[9] *Audio 2-10*

2.5 Le but de la pratique[10]

La section suivante traite du point essentiel, le but de la pratique. C'est une longue phrase qui se trouve maintenant ici.

Ce qui importe vraiment, quels que soient les mouvements de pensée qui surgissent, quoi qu'il apparaisse, c'est de rester libre du désir de devoir arrêter quoi que ce soit. Il n'y a rien à bloquer.

Il ne s'agit pas de couper quoi que ce soit, de mettre fin à quoi que ce soit.

Au contraire, restez dans la vision directe avec la certitude que tout ce qui apparaît si vivant – ce qui constitue notre expérience – **n'est pas identifiable dans sa véritable nature. Il ne peut être identifié comme une chose, un objet. C'est simplement une apparence vide et claire. Un processus d'expérience vide et clair.**

En tibétain, nous appelons cela *rang rig*, « conscience de soi ». *Conscience de soi*, traduit ici par *« conscience réflexive* ». Nous traduirions dans un premier temps ce terme par « conscience de soi ». *rang rig* a deux significations : l'esprit est conscient de lui-même, il vit de lui-même et il est également conscient de sa vraie nature – de lui-même, conscient de lui-même. C'est ce que l'on entend ici par conscience.

Si je prends l'exemple de l'eau, c'est la conscience qu'a l'océan de sa propre nature aqueuse. Alors que toutes sortes de choses apparaissent dans l'expérience, être conscient de la qualité intangible et pourtant si vivante, dynamique et claire de l'expérience.

Autre exemple : l'être humain normal, qui est naturellement lucide et conscient, est toujours complètement occupé par les vagues. Ce n'est pas grave. Seulement, les dimensions plus profondes de l'être sont comme exclues de cette préoccupation pour les apparences superficielles. Ce que nous faisons maintenant – ce que signifie réellement la méditation – c'est non seulement percevoir les apparences superficielles – comme la luminosité de la pièce, le nombre de personnes présentes, ce qui se passe, ce qui se dit –, mais aussi être conscient en même temps de la dimension plus profonde de l'être, sans avoir à bloquer ou à arrêter quoi que ce soit de ce qui se passe.

Le pont le plus facile à construire serait : être conscient de la qualité *spatiale* de l'expérience ou de la qualité *illusoire, onirique* de l'expérience, de la façon dont tout se forme et pourrait se former tout autrement, et être connecté à l'espace de toutes les possibilités.

Lorsque nous plongeons ainsi dans les profondeurs de l'être tout en continuant à vivre, nous ne sommes jamais bloqués, car tout ce qui apparaît à un moment donné est déjà légèrement différent dans l'expérience suivante. Le changement est constant et, dans ce changement, il existe une multitude de possibilités de voir, d'interpréter et de percevoir ce qui se passe. Une chose est sûre, rien de tout cela n'a en soi le pouvoir de rester et n'a en soi le pouvoir d'influencer notre esprit d'une manière ou d'une autre.

L'influence ne se produit que lorsque nous nous accrochons à quelque chose, ce que nous appelons « saisir ». C'est alors que l'attachement et le rejet peuvent nous faire vibrer de manière incroyable. Ce qui est décrit ici, c'est qu'en plus de la conscience normale des événements, nous faisons l'expérience d'une expansion de la dimension toujours plus grande de l'être. Quoi qu'il arrive, nous sommes toujours conscients de la nature insaisissable des événements, de la possibilité que quelque chose d'autre apparaisse à tout moment et que nous

---

[10] *pages 387-388 – Audio 2-11*

restons libres dans la conscience de la nature fondamentale de l'être. C'est le but lorsque nous nous ouvrons à cette conscience de soi.

Ce point a déjà été expliqué dans les passages sur la nature vide et simultanée des processus de pensée et des apparences. Il est également expliqué à nouveau ci-dessous, où, par exemple, le grand brahmane Saraha dit :

> **Sache que tout ce que tu expérimentes, tout ce qui se produit** (en tibétain : tout ce qui tombe dans ta conscience, ton expérience) **est apparu en même temps que sa nature vide –** la racine de l'esprit (dans le texte, en tibétain, traduit en allemand : *la racine de toi-même*).

Saraha veut attirer notre attention sur le fait que, quoi qu'il arrive, la nature vide, la qualité intangible de l'être, est toujours déjà là. Tu n'as pas besoin de l'importer, elle est déjà là, tu n'as qu'à en prendre conscience. Nous avons parfois appelé cette nature insaisissable de l'expérience le « mystère de l'être » – apparente et pourtant insaisissable. Nous savons très bien qu'elle « apparaît », mais nous ne réalisons pas toujours qu'elle est « insaisissable », qu'elle se dissout immédiatement.

Nous pensons qu'une mauvaise nouvelle doit nous occuper pendant des heures. Ce n'est pas nécessairement le cas. Ce n'est que si nous nous y accrochons qu'elle le fera. De tels exemples montrent que nous ne sommes pas vraiment conscients de la véritable nature de l'expérience, du vécu. Même une bonne nouvelle ne doit pas nous bouleverser. Elle n'a d'influence sur nous que dans la mesure où nous y mettons de l'énergie et où nous la laissons sans cesse resurgir dans notre esprit.

Son disciple Śavaripa nous conseille :

> **Tout comme tous les fleuves du Gange et tous les autres se fondent en un seul goût dans l'océan salé, sachez que tous ces états d'esprit analytiques et les différentes formes mentales de l'expérience –** les facteurs mentaux **– ont un seul goût dans le Dharmadhātu.**

Le Dharmadhātu n'est pas encore familier à certains d'entre vous. Dhātu est l'espace, Dharma sont tous les phénomènes. Nous le traduirions peut-être aujourd'hui par « sphère des possibilités », la sphère de tout ce qui peut apparaître, la dimension de toutes les expériences possibles. Cet espace mental est appelé Dharmadhātu et tout y a le même goût.

Je vais essayer de vous expliquer cela à l'aide d'un exemple. Lorsque nous projetons un film sur un écran, comme au cinéma classique, les effets optiques sur l'écran sont tous différents. Associés aux sons, ils déclenchent en nous des réactions très différentes, selon ce que nous voyons. Mais ils ont tous en commun leur nature, qui est d'être des points lumineux sur l'écran, puis dans notre rétine. Tout ce qui apparaît n'est que des phénomènes lumineux et c'est notre esprit qui leur donne tel ou tel sens. Selon ce qui nous intéresse particulièrement, ce qui correspond à nos habitudes, nous nous attachons davantage à certaines choses et moins à d'autres. Alors qu'une personne s'ennuie profondément devant un film, une autre rentre chez elle et fait un cauchemar parce qu'elle a trouvé le film effrayant.

C'est cette conscience que, dans l'espace de toutes les possibilités, dans le Dharmadhātu, tout a le même goût – par exemple, être des effets de lumière, être des ondes sonores, être intangible, apparaître spontanément et se dissoudre. C'est la même chose pour toutes les expériences. Ce que nous en faisons ensuite – si nous ne sommes pas conscients de cette qualité – ce sont les différents drames et joies de notre vie. C'est entre nos mains. Nous pourrions les gérer habilement. Nous pourrions être beaucoup plus libres.

C'est exactement ce dont il s'agit actuellement. Nous pouvons être libres et toujours nous détendre dans notre nature fondamentale lorsque nous remarquons qu'une tension apparaît dans notre esprit : cela ne me fait pas de bien et ce n'est pas vraiment ce que je projette en ce moment. Cela nous aiderait énormément. Nous serions

alors à nouveau pleinement conscients de l'espace de toutes les possibilités et pourrions contribuer à façonner cette expérience de manière nouvelle.

« Espace de toutes les possibilités » ne signifie pas seulement que tout se dissout, mais aussi que nous pouvons tout co-créer. Nous pouvons donner dans cet espace mental des impulsions qui sont bénéfiques et qui ont même des effets sur les autres. Par nos paroles, bien sûr, mais aussi par nos pensées, et surtout par nos paroles et nos actions physiques, qui suivent nos pensées.

Lorsque nous avons compris cette idée, ce concept du Dharmadhātu, nous comprenons que la solution à notre tension réside dans l'ouverture à la nature vide et intangible de l'expérience et dans la création d'impulsions utiles dans la nature vide et libre de l'être. Ce n'est pas seulement la solution à notre tension, mais aussi la solution à notre compassion, à notre sagesse, pour insuffler des impulsions créatives et utiles dans cet espace de toutes les possibilités afin de déclencher, dans l'espace, dans le Dharmadhātu, quelque chose d'utile en accord avec le monde qui nous entoure.

Virupa enseigne :

> **L'esprit en soi est totalement libre de souvenirs, de processus de pensée, de caractéristiques. Ils sont tous comme l'eau que nous voyons dans un mirage** – ils n'existent pas vraiment**. Ni lié ni libéré, l'esprit ne s'écarte jamais de sa nature intrinsèque.**

Quels que soient les souvenirs qui surgissent, quelles que soient les pensées que nous avons sur le passé, le présent et l'avenir, où que nous pensions que les choses sont ainsi et pas autrement, nous sommes dans un mirage, dans une projection.

Nous projetons un monde dont *nous* sommes les *seuls* témoins. Nous aimerions convaincre tous les autres, mais il y en a toujours qui résistent et ne veulent pas partager notre projection. Ils sont tenaces – je ne comprends pas tout à fait pourquoi, mais c'est ainsi –, car il s'agit d'une projection qui leur est propre, qu'ils ont eux-mêmes créée. Ce n'est pas un monde ni une réalité qui s'impose aux autres. C'est notre réalité personnelle, dans laquelle nous avons certains souvenirs, certaines convictions, dans laquelle les choses se présentent ainsi.

Maintenant, nous pensons que l'esprit est prisonnier de cette réalité. Concrètement, vous pouvez dire : « Oui, c'est vrai, j'en suis prisonnier. » Non, vous n'en êtes pas prisonniers. Vous n'en avez jamais été prisonniers. Personne n'a besoin de briser des chaînes. Ce que nous appelons esprit ou conscience n'est pas une chose qui puisse être enchaînée. Dès l'instant où ces processus ne sont plus alimentés, nous sommes déjà libres.

Ce moment de liberté peut survenir à l'instant suivant, dans un moment d'attachement très fort. L'une de mes premières expériences a été un moment où j'étais vraiment en colère. À ce moment-là, ma pratique de la méditation a provoqué quelque chose dans mon esprit qui m'a permis de regarder ma colère en face. Et soudain, la colère avait disparu. La liberté était là. Je ne pouvais plus que rire. Je ne trouvais plus ma colère.

L'expérience de la liberté a suivi immédiatement l'expérience de l'emprisonnement. Il ne s'agit pas d'une transition en douceur, d'un decrescendo suivi d'une ouverture. Non ! L'esprit n'est pas prisonnier. Il n'est pas non plus libéré. Il est libre par nature, totalement libre de tout fardeau, ce que nous avons appelé la « grande perméabilité » – cette grande ouverture qui permet à tout de se manifester et à tout de se dissoudre de toute façon. C'est sa nature fondamentale et elle ne se perd jamais. Nous n'avons pas besoin de la créer.

Virupa dit que c'est ainsi parce que l'esprit ne s'écarte jamais de son être intrinsèque.

Le « *nyuk me nang* » en tibétain est cette dimension fondamentale naturelle de l'être. Traduit ici par « état intrinsèque ». Cette dimension tout à fait naturelle et fondamentale de notre être.

Tilopa dit, toujours dans « L'enseignement à Nāropa au Gange » :

> **«Regarde, le brouillard et les nuages se dissolvent dans l'espace. Ils ne vont nulle part et ne restent nulle part. Il en va de même pour les foules de pensées qui surgissent dans l'esprit. Elles sont simplement l'esprit lui-même.**

Ces vagues de pensées se dissolvent simplement. Elles se perdent dans l'espace.

Maitrīpa – également un enseignant de Nāropa – dit :

> **De l'inné naît soudainement la pensée –** dans cette nature fondamentale de l'esprit qui n'est jamais née, la pensée apparaît soudainement. **C'est précisément cette pensée qui demeure comme la vraie nature du Dhātu, l'espace.**

Il s'agit ici du Dharmadhātu. En d'autres termes, quelle que soit la pensée qui se produit, quoi que nous ayons à l'esprit, nous n'avons pas besoin d'être sélectifs, elle a toujours les mêmes qualités que cet espace de toutes les possibilités dont nous venons de parler – le Dharmadhātu, l'espace de tous les phénomènes. Elle n'en est jamais séparée.

Où sont passées toutes les pensées que nous avons partagées aujourd'hui et qui ont été suscitées par les enseignements ? Elles sont toutes comme des nuages qui passent au-dessus d'une crête de montagne et de l'autre côté, le soleil brille et ces nuages, quel que soit leur nombre, se dissolvent dans le ciel bleu. Ni vous ni moi n'avons rien fait pour cela. C'est simplement ainsi. Maintenant, nous pouvons bien sûr toujours rester consciemment du côté de la montagne où l'attachement à ces condensations mène, où il y a toujours des nuages. C'est une vie assez sombre. Mais nous pouvons aussi nous détendre et remarquer : « Hé, tout cela se dissout.»

C'est cette conscience qu'il n'y a pas que des nuages, mais aussi le ciel ouvert. Pas seulement des apparences superficielles, mais aussi leur nature fondamentale, l'être insaisissable dans lequel tout se dissout. C'est ce que l'on entend par « élargissement de la conscience » : ne pas percevoir uniquement le côté où nous vivons dans le saṃsarâ, condensé, plein de stress, d'attachements et de problèmes, mais aussi l'autre côté de l'existence, où nous sommes totalement libres et sans attaches.

Nous remarquons alors naturellement – c'est là que cet exemple ne s'applique plus, bien sûr – que lorsque les nuages s'élèvent, ils ont déjà cette nature insaisissable. Ils n'ont pas besoin de passer par-dessus une crête de montagne. Ils n'ont pas besoin d'attendre, mais dès l'instant où ils apparaissent, ils ont déjà cette nature fondamentale.

Maitrīpa poursuit :

> **Ces différentes expériences et la nature de l'esprit n'existent même pas au moment où elles se rencontrent. C'est cela, le Mahāmudrā.**

Je trouve cette citation vraiment géniale. Ces apparences, tous ces nuages, toutes ces expériences que nous faisons – toutes ces condensations, ces expériences dont nous parlons toujours ; les émotions, les souvenirs, les idées, les impulsions et leur nature vide, leur vraie nature dont nous parlons toujours ; la nature de l'esprit, la nature des phénomènes que nous voulons rassembler – elles doivent se rencontrer, elles doivent enfin ne faire qu'un dans notre perception.

Ni l'un ni l'autre n'existe. Ce ne sont que des mots qui renvoient à des qualités de l'être qui ne peuvent jamais être découvertes en tant que quelque chose. Vous n'avez pas besoin de vous efforcer d'inviter une nature vide dans un problème épineux. Ni le problème n'existe en tant que chose, ni la nature vide. Et ils n'ont pas besoin de se rencontrer. Ce que nous appelons « problème » est une expérience condensée avec beaucoup de saisie et, pendant que nous la vivons, elle n'a déjà plus aucune substance. Nous n'avons rien à y ajouter.

Cette absence de substance n'est pas non plus une chose. C'est ce que nous appelons la « nature vide ». Elle ne se trouve nulle part. Ce n'est que l'absence d'un noyau essentiel, de quelque chose de solide.

Disons-le ainsi : en ce moment, tout va bien. Même s'il y a peut-être eu un nœud chez l'un ou l'autre, il n'existe pas. Lui aussi est déjà passé.

2.6 La nature essentielle des objets de méditation et du méditant - Partie 1

ii) Voir la nature essentielle des objets de méditation et du méditant

Dans la deuxième partie, Tashi Namgyal poursuit :

Nous devrions faire de même en voyant la vraie nature de l'objet de méditation et du méditant.

Ce que nous appelons objet de méditation est bien sûr notre propre esprit. Il ne suffit pas de se dire simplement que l'esprit ne naît pas, ne cesse pas, ne demeure nulle part. Il est au-delà de l'intellect. Il ne peut être identifié, afin de se persuader avec certitude que l'on a tout bien compris. Ce n'est pas le type de méditation dont il est question ici.

Il s'agit, pendant que l'expérience émerge à travers un vécu immédiat et plus large, de détendre les interprétations erronées qui se présentent et qui peuvent être découvertes, de les voir clairement. Lorsque je remarque dans mon expérience que c'est ainsi, je me trouve alors dans une objectivation et je peux regarder directement à l'intérieur et remarquer : l'expérience ne peut pas être décrite. Je la vis de manière nouvelle. Je ne me la raconte pas.

On appelle cela « percevoir directement les choses telles qu'elles sont, avec une conscience non distraite, à la manière des yogis ». Cette perception yogique est la pratique du méditant détendu, qui reste tout à fait frais et ne se laisse pas séduire par la tentation de conceptualiser quoi que ce soit, de réifier quoi que ce soit. Tout reste en flux. C'est ce que l'on entend par perception directe.

Tashi Namgyal poursuit :

Comme expliqué précédemment, dans cette conscience sans distraction, nous restons très ouverts, vibrants, vivants et observons sans cesse la vraie nature de ce sur quoi notre attention se porte – l'objet de la méditation est toujours ce sur quoi l'attention se pose à un moment donné. **Que se passe-t-il lorsque je ressens directement ce qui apparaît dans mon expérience, que je regarde directement, nu, sans détour, sans m'égarer ailleurs et sans m'attacher à quoi que ce soit ?**

C'est cela la pratique. C'est la pratique du Mahāmudrā. En ce moment même, alors que vous écoutez et vous demandez comment cela peut-il fonctionner ? Plongez directement dans ce sentiment de « comment cela peut-il fonctionner ? », comment est-ce ? Nous atterrissons alors à nouveau dans cet espace ouvert. Il s'agit de cette expérience répétée qui consiste à toujours atterrir dans cet espace ouvert, quelle que soit l'expérience dans laquelle nous nous plongeons. C'est là que s'ouvre à nous l'espace intérieur de toutes les possibilités.

L'existence conditionnelle ne disparaît pas. Nous sommes toujours là. Nous sommes toujours ensemble dans l'espace. Nous sommes toujours dans notre corps. Tout ce qui fait notre vie ne se dissout pas pour autant. Mais cela nous a rendus totalement mobiles. Nous sommes libérés des chaînes de la saisie, car l'espace s'est à nouveau révélé à nous. Nous avons pu le ressentir à nouveau.

Au fil des ans, il m'a été très important de traduire le mot « voir » par « ressentir », « percevoir ». On dit toujours : *regarde* dans ton esprit, *vois* l'essence de l'esprit, *vois* l'essence de l'expérience. Tout cela est très visuel. On a l'impression qu'il faut regarder quelque part. Quand j'ai traduit cela par *« ressentir »*, *ressentir* la nature de l'esprit au lieu de voir la nature de l'esprit, cela m'a souvent été plus facile.

Voyez ce qui vous aide. Gendune Rinpoché nous l'a toujours expliqué ainsi : « Il s'agit de sortir du regard extérieur, du ressenti extérieur, pour *entrer* dans *le ressenti* de la nature de l'expérience. C'est comme si le regard se tournait, comme si nous écoutions soudainement à l'intérieur et non plus à l'extérieur. »

De la même manière, regardez directement dans la véritable nature de l'esprit qui médite, qui accomplit l'action de méditer. Si cela te semble être deux choses distinctes – deux expériences dualistes, d'un côté la conscience qui médite et observe, et de l'autre le contenu de ma méditation, moi et mon esprit –, **alors regarde s'il existe une relation entre les deux, laquelle est extérieure et laquelle est intérieure. Est-ce que le méditant est assis à l'intérieur et l'esprit est perçu comme étant à l'extérieur, comme un objet extérieur de la perception ? Si c'est le cas, alors tu n'as pas encore éliminé ta perception erronée –** tu n'as pas encore vraiment regardé.

Ressentez à nouveau. Comment est-ce ? Cette impulsion de regarder, que je considère comme celle d'un observateur ou d'un méditant, n'est-elle pas simplement une vague dans l'esprit ? Simplement un mouvement dans la même conscience, dans le même processus de conscience que celui que je souhaite examiner ? Regardez à nouveau. Je ne suis plus très doué pour faire cela intérieurement, dans mon esprit. Chaque fois que je regarde, comment est-ce maintenant ? Il est alors déjà si clair que ce « comment est-ce maintenant » ou « qui médite » et la méditation et l'esprit lui-même, que tout est de la même qualité spatiale de l'être.

Regardez et ressentez encore et encore jusqu'à ce que vous en soyez tout à fait sûrs. C'est quelque chose de très simple. Ressentez et soyez *déçu*. Regardez et soyez déçu. « Déçu » signifie qu'une illusion a pris fin et que nous ne trouvons rien. Il n'y a rien à trouver. Ne pensez pas qu'il y ait là quelque chose comme une nature merveilleuse de l'esprit. Il n'y a que l'être intangible, pour lequel on pourrait en fait utiliser n'importe quel mot, car il est de toute façon indescriptible.

Il s'agit de remarquer qu'en même temps que ce que nous pouvons décrire – toutes ces vagues – il y a toujours la qualité indescriptible de cette expérience. C'est exactement cela.

Je suis un idiot et en même temps, il n'y a personne. Je suis génial et en même temps, il n'y a personne. Je suis un excellent méditant et en même temps, personne n'a jamais médité. Et, et, et. J'ai l'air d'avoir tel âge. J'ai l'air d'être de tel sexe. Oui, et alors ? Où est-ce que je peux trouver cela ?

Ce sont des représentations qui, dès l'instant où nous nous concentrons sur leur centre supposé, ne sont plus saisissables, car elles ont déjà disparu. Nous ne pouvons plus les saisir, car nous avons détourné notre attention du contenu pour nous concentrer sur la qualité de l'être. Il devient alors évident que tout ce que nous voulons examiner n'est qu'apparence momentanée, sans substance. C'est aussi simple que cela.

Regardez encore et encore ! Pour le dire simplement : arrivez à la conclusion que cette conscience attentive, dans laquelle l'objet de la méditation et celui qui médite, qui se familiarise avec lui, ne peuvent être différenciés, ne peuvent être distingués**. Ils sont inséparables. Ils apparaissent comme une illusion, comme une projection. Le méditant est une projection. Penser qu'il existe un esprit est également une projection. Ce que nous appelons attention, conscience, est décrit à l'aide de tels termes, mais en réalité, il s'agit simplement d'un être ouvert et vide, dans lequel il n'y a rien que nous puissions identifier. Pas même un cheveu de quelque chose que nous pourrions décrire à l'aide de caractéristiques.**

C'est ce que l'on entend par *instanciation* : quelque chose que nous pouvons saisir avec des caractéristiques, ne serait-ce qu'un instant.

Maintenant, essayez à nouveau de trouver celui qui a écouté. C'est votre devoir. Regardez, ressentez, écoutez, goûtez sans cesse la nature de l'expérience. C'est le goût de l'existence : la déception.

Prenez cela avec humour ! C'est vraiment le but. Il ne s'agit pas d'éviter quoi que ce soit, de faire quelque chose de bien ou de mal. Tout cela est comme une danse, comme un jeu. Une diversité ludique de possibilités.

À demain.

Jour 3

3.1 La nature essentielle des objets de méditation et du méditant – Partie 2[11]

Ce qui me fait particulièrement du bien dans ces enseignements sur le Mahāmudrā, c'est qu'ils nous rappellent sans cesse à quel point tout est simple, ou pourrait l'être. Nous n'avons pas besoin d'un autre corps que celui que nous avons actuellement ; nous n'avons pas besoin d'une autre situation que celle dans laquelle nous nous trouvons actuellement ; nous n'avons pas besoin d'un autre moment que celui-ci, ni d'un autre esprit que celui qui nous anime actuellement. Nous n'avons besoin de rien d'autre que ce qui est déjà là.

Nous n'avons même pas besoin d'une méthode. Nous n'avons même pas besoin d'utiliser une technique ou d'appliquer une méthode pour être pleinement conscients. Il s'agit en fait simplement d'un changement de perspective ou d'un élargissement du champ de vision, du champ visuel intérieur, du champ de perception.

Comme nous en avons déjà parlé hier, il suffit de percevoir les vagues de l'océan en même temps que les profondeurs de l'océan – les vagues de notre expérience, ce qui se passe manifestement en ce moment même et les propriétés de l'esprit qui sont constamment actives en arrière-plan. L'immensité, la dynamique incessante, la cohérence, l'harmonie avec laquelle une chose en amène une autre, la continuité, la façon dont une chose se fond dans l'autre.

Ce sont des propriétés fondamentales dont nous ne sommes généralement pas conscients, et en particulier la propriété selon laquelle tout se dissout de lui-même, *qui* est particulièrement importante. Parce qu'elle nous sort de cette lutte.

Il existe ensuite une deuxième caractéristique de l'esprit : il est heureux en soi. Elle nous sort de tous nos désirs. Une prise de conscience nous sort de la lutte – avec ce que nous n'aimons pas –, et l'autre nous sort du désir, de l'aspiration, de l'envie de ce que nous pensons qui devrait encore être.

Le fait que l'esprit soit conscient par nature, qu'il soit par nature attentif, nous sort de la torpeur. Nous n'avons même pas besoin de lutter contre la torpeur. Le simple fait de remarquer que nous avons un esprit terne est déjà une prise de conscience. Lorsque nous nous connectons à cela et que nous remarquons que nous avons sommeil, nous pouvons nous demander : « Comment se sent-on quand on a sommeil ? » Ou lorsque nous dormons : « Comment est-ce de dormir ? » C'est un exercice un peu avancé, mais c'est aussi possible.

Nous n'avons besoin que de ce qui est présent. Seul notre état d'esprit actuel compte. Peu importe notre âge. L'esprit n'a pas d'âge. Il est impossible de lui en attribuer un. L'esprit d'un jeune et celui d'une personne âgée sont absolument identiques. Rien ne change. Il n'y a que des expériences accumulées au cours de cette vie – heureusement, nous les oublions lorsque nous quittons notre corps. Il n'y a pas grand-chose qui reste. Sinon, nous aurions beaucoup trop de souvenirs.

C'est ce que je trouve si fantastique dans le Mahāmudrā. Sur quoi travaillons-nous ? Sur la relaxation, sur l'ouverture. Nous ne devons même pas faire d'efforts pendant le travail. Nous aimerions bien, mais c'est contre-productif. Nous sommes vraiment condamnés à ne rien faire. Seulement se détendre, s'ouvrir, percevoir ce qui est en ce moment, sans changer quoi que ce soit à la situation. Cela ne pourrait pas être plus simple.

---

[11] *page 389 – Audio 3-03*

Cette simplicité nous rend fous. Nous l'entendons depuis des années. Même ceux qui ont suivi une partie des cours nous renvoient toujours le même message : ce qui est difficile et exigeant dans le Mahāmudrā, c'est que nous sommes confrontés à notre propre complexité, à notre goût pour la complication. Nous ajoutons toujours quelques pensées, toujours une évaluation, toujours un peu de contrôle. Nous détendons tout cela.

Pratiquer avec l'esprit orienté vers le Mahāmudrā, c'est relâcher tous les obstacles, tous les nœuds, tout ce qui nous empêche d'être naturellement, librement et ouvertement présents.

Que nous soyons malades ou en bonne santé, jeunes ou vieux, hommes, femmes ou autre, tout cela n'a aucune importance. C'est totalement insignifiant. Si je vous parle maintenant longuement du Mahāmudrā, grâce au merveilleux texte de Dakpo Tashi Namgyal, je ne veux pas vous rendre la vie plus difficile en vous imposant un défi que vous pensez peut-être ne pas être à la hauteur de relever, en vous demandant de pratiquer le Mahāmudrā. Non, non, non, vous n'avez pas besoin de pratiquer le Mahāmudrā. Détendez-vous simplement.

Si des gens vous demandent ce que vous pratiquez, ne dites pas : « Je pratique le Mahāmudrā ». Cela donne l'impression que vous êtes de grands méditants. Nous pratiquons tous une forme de calme mental et de relaxation avec une touche de discernement. Un peu de discernement est utile pour ne pas faire d'efforts dans le calme mental.

Nous pratiquons l'ouverture du cœur. C'est déjà assez exigeant en soi. Mais l'ouverture du cœur vient d'elle-même. Elle naît du fait que nous voyons clair et lâchons prise sur tout ce qui empêche l'ouverture du cœur. Nous n'avons pas besoin de la créer. Notre « cœur-esprit » s'ouvre de lui-même lorsqu'il est détendu. Il devient sensible de lui-même. Toute personne qui se détend devient sensible. C'est incroyable. Il n'y a pas de personnes insensibles et de personnes sensibles par nature. Nous sommes tous sensibles, chacun d'entre nous. Même ceux qui pensent ne jamais rien ressentir. Simplement parce qu'ils ont pris l'habitude de se fermer et de ne rien ressentir autant que possible. Lorsque ces fonctions protectrices, ces schémas protecteurs se relâchent, même les dinosaures à la peau épaisse parmi nous commencent à ressentir que la nature de l'esprit est de vibrer en connexion.

Ne désespérez donc pas de vous-mêmes. Ce que je vous explique ici, en particulier dans les derniers chapitres de ce livre, ce sont des graines qui sont semées pour plus tard. Vous remarquerez que des intuitions commencent déjà à émerger ici et là. Il n'est pas nécessaire que quelque chose de grandiose se produise. Ce sont des graines qui germeront plus tard, et vous finirez même par penser que vous n'avez jamais entendu parler de cela auparavant.

Lorsque vous en ferez l'expérience, vous penserez toujours qu'il s'agit d'une expérience nouvelle et fraîche. Et soudain, vous lirez l'un de vos anciens livres ou vos notes, et vous le trouverez. Ce sera alors votre *propre expérience*. Les graines ont germé. Il s'agit de semer les graines de la confiance dans l'être simple afin que nous cessions le plus rapidement possible de nous débattre, de nous efforcer, de nous plaindre, de nous lamenter, de nous épuiser et de vouloir avoir un autre esprit, un autre corps. Nous devrions cesser cela le plus rapidement possible et avoir à la place une confiance croissante dans la nature fondamentale simple de l'esprit.

Je suis profondément touché par tous les pratiquants qui nous ont précédés et nous ont laissé leurs trésors. Dakpo Tashi Namgyal l'a si bien résumé et mis en ordre de manière compréhensible et utile. Il s'agit de transmettre ce trésor. Le plus important est qu'il soit préservé et ne se perde pas, même en temps de crise.

Écoutons ce que Dakpo Tashi Namgyal a encore à nous dire. Nous sommes à la page 389, au milieu.

Tashi Namgyal nous avait demandé de comparer l'esprit calme et l'esprit agité. Nous devions examiner s'il y avait une différence entre les émotions présentes dans l'esprit. Il nous dit maintenant :

fois que vous avez dissipé vos interprétations erronées, voyez s'il y a une différence dans votre esprit entre les trois temps : passé, présent et futur. Si vous examinez où l'esprit passé est allé, d'où l'esprit futur apparaît et où l'esprit présent demeure, que voyez-vous ?

« Maintenant » était une conscience lorsque j'ai dit « maintenant ». C'est l'esprit passé. D'où vient l'expérience future ? Est-ce qu'elle frappe déjà à la porte ? Est-ce qu'elle s'annonce déjà ? Où est l'esprit futur ? Traduisez tranquillement *« esprit »* par *« expérience ».* Où est passée l'expérience passée, l'expérience de l'instant présent ? D'où vient l'expérience qui va se produire dans l'instant ? Et où est-elle maintenant ?

Si vous deviez maintenant répondre à votre professeur : Que peux-tu me dire sur l'esprit passé ? Que peux-tu me dire sur l'esprit futur ? Que peux-tu me dire sur l'esprit présent ? Réfléchissez à vos réponses. À partir de votre expérience, pas de ce que vous avez entendu.

Peut-être vivons-nous en ce moment même un moment spirituel. Comment cela se passe-t-il ? L'expérience du futur est-elle en train de se former et de se déplacer à travers le présent vers le passé ? Comment cela se passe-t-il ? Vient-elle de devant et est-ce que je vois le futur venir vers moi ? Ici, il y a le présent et là, il y a le passé. Comment cela fonctionne-t-il ? Ou bien vient-elle de tous les côtés ? Le futur est partout et seul le présent est ici ? Mais alors, où est-ce que je peux mettre le passé ? Comment cela fonctionne-t-il exactement ?

Si vous avez le temps plus tard de relire ce livre – ou « *L'océan du sens ultime»,* qui présente cela de manière un peu plus concise –, prenez le temps d'examiner cela *en détail*. Où est la journée d'hier ? L'expérience de la journée d'hier ? Où est passé le petit-déjeuner, si vous en avez pris un ? Où est l'expérience que vous avez vécue avant d'arriver ici ce matin ?

La phrase de Tashi Namgyal continue ainsi :

Si vous voyez quelque chose comme l'apparition, la disparition ou la persistance d'un esprit dans les trois temps, vous devriez y regarder de plus près – car vous n'êtes pas encore sûr de ce point**.**

Comme il n'y a jamais eu d'interruption dans la nature indéfinissable de l'esprit, celui-ci est indissociable des trois temps. Il nous précède et nous dit : **Soyez certain que l'esprit est un être unique et perméable qui traverse les trois temps, tout comme l'espace.**

On peut imaginer cela. Je vais le dire un peu différemment. Nous sommes ici et nous faisons l'expérience d'un flux incessant d'expériences. De ce que je viens de vivre, il reste une trace mémorielle pour les choses qui m'ont davantage touché. Je peux m'en souvenir un peu pendant un certain temps. Ce souvenir, est-ce l'esprit passé ? Non, c'est l'esprit présent. Le souvenir se situe dans le présent. Le souvenir est-il différent du passé, de ce que nous avons vécu ? Il y ressemble plus ou moins, mais c'est une nouvelle expérience.

Quand je repense maintenant à la longueur que j'ai nagée ce matin dans le lac, ce n'est plus l'expérience de ce matin. C'est une pâle copie. Même si je la rappelle à ma mémoire, elle est différente de ce que j'ai vécu. Ce n'est pas le passé. C'est dans le présent un souvenir de quelque chose de similaire.

Si j'avais projeté l'avenir, imaginé ce qui allait se passer dans la seconde qui suivait, pensez-vous que j'aurais su que Tobias allait entrer dans la pièce avec ses deux filles ? Non, je ne l'aurais pas su. L'avenir est dans le présent, c'est dans l'expérience actuelle que nous calculons les probabilités. Nous utilisons au mieux les forces que nous connaissons, puis il y a des possibilités. Quelqu'un va *probablement* se lever dans quelques instants pour aller aux toilettes. Il fera *probablement* jour aujourd'hui et demain. Il fera *probablement* nuit ce soir. Comment cela se passera-t-il exactement, cet avenir, cela n'existe pas encore. Il n'est encore nulle part. Il n'y a

pas encore d'expérience future. On peut donc en conclure qu'il n'y a pas d'esprit passé et qu'il n'y a pas d'esprit futur. On pourrait le dire ainsi.

Mais il y a bien une continuité de l'expérience. Nous nous reconnaissons, nous avons partagé des choses et nous pouvons nous appuyer sur ce qui s'est passé hier pour nous préparer à ce qui sera demain. Nous ne pouvons pas nier la continuité de l'expérience. Il n'y a pas toujours un présent entièrement nouveau, une existence qui n'aurait rien à voir avec ce qui était avant ou ce qui sera après.

En fait, toutes les conséquences de ce qui a déjà été sont présentes dans l'expérience actuelle. Par exemple, dans cette salle, dans le Kurhaus Titisee, toutes les conséquences qui ont façonné Titisee sont présentes, qui ont conduit à l'existence même d'un Kurhaus, à la construction de cette salle, à tout ce qui s'est passé ici. Tout est là.

Chacun de nous apporte tout ce qui nous a marqué au cours de notre vie et de nos vies antérieures. Tout est là. Tout agit. C'est là en tant *qu'effet,* pas en tant que *fait,* pas en tant que quelque chose *de stable* qui ne peut être qu'ainsi, mais *cela agit ensemble*. Tout se compose déjà pour former notre expérience personnelle : comment une personne entre dans cette salle, comment nous percevons cette salle – chacun la perçoit un peu différemment.

Si l'on essaie de décrire que tout le passé de la planète, du système solaire et de la galaxie agit dans le présent, qu'il fasse chaud ou froid sur cette planète à cet instant précis, tout ce qui se passe en ce moment, pourquoi le temps est ainsi et pas autrement, tout cela sont *des effets*. Tout est contenu dans le présent, mais on n'y trouve pas de passé, seulement l'expérience actuelle.

Si nous considérons les choses ainsi, nous savons également que l'expérience du présent contient déjà tout l'avenir. Seul ce qui a déjà un précurseur dans le présent peut se produire à l'avenir. Cela doit être présent quelque part. Ce sont des forces qui vont se recombiner. Des forces qui agissent déjà, qui interagissent avec d'autres forces déjà à l'œuvre et avec des forces encore à créer, encore à façonner. Mais tout cela est déjà là. Passionnant, n'est-ce pas ?

Dans la somme totale des forces de l'univers, tout ce qui a déjà été est perceptible et tout ce qui sera est perceptible, déjà présent en tant que potentiel. C'est dans cet instant présent intangible, dans l'expérience, ici et maintenant, qui ne peut être saisie, que cette création a lieu. Elle a lieu en ce moment même.

Hier, nous avons appelé cette expérience de la conscience du présent « l'espace de toutes les possibilités » – le *Dharmadhātu*. Lorsque nous sommes complètement ouverts et que nous n'avons plus aucune fixation, nous percevons de plus en plus dans cet espace comment les choses sont réellement et quelles sont les possibilités de création. Quelles forces peuvent encore être influencées et lesquelles ne le peuvent plus. Il est ainsi possible de lire le passé et de faire certaines prédictions sur l'avenir.

Tout cela se trouve dans cet « espace mental » intangible que nous appelons « espace de conscience », où notre expérience se forme en permanence. Cela ne se fait pas par hasard. Non, non. Notre expérience de demain portera des traces évidentes de ce qui est déjà actif en nous. Seulement, nous ne savons pas tout. Elle portera des traces évidentes de ce qui se passe actuellement sur cette planète. Il ne peut en être autrement.

Ce que je vous décris en ce moment, c'est l'interaction très subtile entre ce que nous appelons la « réalité relative » et la « réalité ultime ». Si nous adoptons le point de vue de ce qui est conditionné, nous parlons alors de forces qui interagissent et remodèlent sans cesse les situations. C'est la genèse conditionnelle de toute chose. En même temps, cette genèse conditionnelle – toujours dans le présent – n'est pas tangible. Il n'y a même pas

un instant où nous pourrions l'arrêter pour la saisir, la décrire, et il en est exactement ainsi. Elle échappe à toute emprise. Elle évolue constamment.

Même tous ensemble, nous ne pourrions pas arrêter le cours de l'expérience avec toute notre compréhension combinée. Nous ne pourrions pas retenir l'expérience de cette matinée pendant un dixième de seconde. Elle continue simplement. Mais nous pouvons la façonner. Chacun de nous contribue à la façonner. En ce moment même, en restant assis respectueusement et en ne vous levant pas pour modifier la situation par des interjections ou autres. Cela permet à la situation de se dérouler de telle sorte que je puisse continuer à parler. Sinon, ce serait rapidement terminé.

Même si vous ne faites rien pour le moment, vous contribuez à façonner la situation en vous abstenant d'agir. Nous façonnons également lorsque nous ne faisons rien. Nous permettons ainsi à d'autres forces de se manifester. C'est ainsi que cela se passe tout le temps dans notre vie et lorsque nous saisissons, fixons, identifions, nous créons beaucoup de stress. Lorsque nous nous ouvrons, nous détendons et nous laissons aller, le stress cesse. Nous avons cette possibilité à tout moment.

La compréhension de ce que nous appelons les trois temps a une importance capitale dans la façon dont nous abordons notre vie. Il n'y a que le présent. Ceux qui ont peur de vieillir ou que la jeunesse passe trop vite ou trop lentement, peu importe. Aucun d'entre nous n'a d'autre choix que de vivre le présent. C'est la façon dont nous vivons l'expérience à chaque instant qui détermine si nous sommes heureux ou non. Toujours à chaque instant.

Nous avons constamment la clé de notre bonheur entre nos mains. Toujours ! À l'instant présent ! C'est ce qu'on appelle exploiter « l'espace des possibilités ». Dans lequel tout se dissout de toute façon, à moins d'être immédiatement recréé. Une humeur dépressive, même une dépression grave, peut disparaître en un instant. Tout comme il y a des moments d'ouverture immédiats dans une psychose. Au milieu de la peur, l'intrépidité peut soudainement apparaître. Rien n'a de substance. Tout dépend de notre comportement.

C'est ce que Dakpo Tashi Namgyal veut dire lorsqu'il dit :

Parvenez à la conclusion que tout n'est qu'un seul état d'être perméable, dans les trois temps – comme l'espace. De la même manière, examinez l'esprit qui semble être ce sujet percevant avec les pensées « je », « mon », « moi ». Qui est donc ce moi ? Et examinez l'esprit, ce sujet percevant qui nourrit la pensée : « les autres », « eux », « là-bas ». Si des expériences dualistes de ce type apparaissent, de sorte que l'un semble être à l'extérieur et l'autre à l'intérieur, et qu'ils interagissent entre eux, tant que cela est le cas**, vous n'avez pas résolu vos interprétations erronées sur la nature de l'existence. Regardez à nouveau.**

Dakpo Tashi Namgyal souhaite que, dans une phase ultérieure de notre pratique, nous nous attaquions directement à la dichotomie sujet-objet, à la division sujet-objet de l'expérience. Le thème fondamental de la séparation.

C'est une triste réalité que nous nous sentions toujours séparés lorsque nous adoptons la perspective du moi. Avant, il y avait peut-être une ouverture totale et un flux, puis nous essayons d'exprimer cela par « je t'aime » et déjà la séparation apparaît. Il y a une expérience merveilleusement inspirante dans la nature, puis vient la pensée « oh, j'aimerais construire une cabane ici », et déjà la séparation est là.

L'attachement commence en fait par une expérience d'ouverture et d'inspiration. Nous pouvons appeler cela une « bénédiction » ou, comme hier, des « vagues d'inspiration ». C'est ainsi que commence chaque coup de foudre, chaque désir. C'est tout simplement un plaisir. C'est merveilleux. Quelque chose est magnifique, nous

touche, tout s'ouvre, puis vient le désir de posséder. Puis viennent le « je » et « mon expérience ». « Moi » et l'expérience de méditation que j'ai vécue hier. Ensuite, je veux la revivre – fin.

Cela ne marchera pas. C'est la séparation. C'est la dualité. Alors examine cela ! Concentre ton attention sur le sentiment du *JE*. Essayez de trouver le *MOI*. Quand quelqu'un dit : « Mon expérience d'hier, ce que j'ai vécu. Il y a eu un moment où Dakpo Tashi Namgyal m'a dit ceci et cela. Ce que j'ai vécu. » On est déjà en train de nommer, de décrire quelque chose d'autre – la séparation est là.

Essaie plutôt de revivre cette expérience avec un regard neuf. Comment te sens-tu *maintenant* ? Sans faire aucune comparaison avec avant ! L'amour ne peut être vécu que dans *le présent*. L'amour ne peut être planifié pour l'avenir, quelle que soit l'épaisseur des alliances. Il ne peut être promis. Il ne peut qu'être *vécu.* On peut se promettre de s'efforcer de toujours renouveler l'énergie de son couple. Mais personne n'a cela entre ses mains.

L'expérience de la méditation est comme l'amour. En fait, l'amour n'est qu'une expérience de méditation. C'est une expérience d'ouverture, c'est merveilleux, c'est une inspiration, une ouverture du cœur. C'est de cela qu'il s'agit. En fait, méditer, c'est aimer. Devenir si ouvert que nous nous épanouissons complètement, sans cultiver de centre.

Lorsque des sentiments de séparation apparaissent, moi et toi, moi et mon expérience, regardez soit vers le sujet – où est ce moi ? – soit vers ce qui est supposé être l'autre, vers l'expérience. Où est-elle ? Elle est introuvable. Quand « je » regarde dans l'idée que je me fais de « toi », alors « toi » n'est plus là. Ou bien je regarde dans l'expérience de l'amour. Elle est introuvable elle aussi. Elle ne peut *être vécue* que comme un événement dynamique*,* d'autant plus qu'aucun moi ne se sépare de cette expérience.

Voir va sans moi, entendre va sans moi, comprendre va sans moi, aimer va sans moi – sans ce moi qui se sépare. Ne nous méprenons pas. Tout va beaucoup mieux sans cette séparation. Tashi Namgyal veut que nous examinions cela :

Arrive à la conclusion que tout est simplement cet esprit lui-même, qui n'a depuis toujours aucune base, aucune racine : il est simplement cette continuité indescriptible, apparaissant d'elle-même et libératrice d'elle-même. Une ouverture, une vastitude dans laquelle il n'y a pas de choses.

J'ai traduit cette *«* ouverture *inexistante* » différemment. En tibétain, cela se dit un peu autrement : c'est une ouverture, une vastitude dans laquelle « il n'y a pas de choses », qui « n'est pas une chose ». Les deux seraient possibles.

Réfléchissez-y encore. Être ouvert, où aucune de ces expériences n'a de substance concrète et durable. Tout est forces agissantes, ondes façonnées par des forces.

Lorsque de telles ondes provoquent des difficultés dans notre travail, notre famille, notre couple, il est très risqué de dire : « Maintenant, nous avons un problème. » « Il y a un problème. » « Le problème, c'est que... » C'est risqué, car à ce moment-là, bien sûr pour le décrire, nous passons d'un défi dynamique à une description statique. Nous pouvons encore renforcer ce défi, cette difficulté, avec cette description statique, dans notre esprit et dans l'esprit des autres.

Nous avons alors un véritable problème. Nous avons alors un problème insoluble, car il peut se renforcer à l'infini. Si nous le voulons, nous pouvons continuer à l'ancrer : « Tu es comme ça ! » ou « Je suis comme ça ! » « Il n'y a pas d'autre solution ! » – contraintes objectives.

Tout ce qui est si beau et dynamique est restreint, réduit à quelque chose qui nous semble statique. Cette apparence statique est encore renforcée par nos forces créatrices. C'est pourquoi on dit toujours : « Nous n'avons pas de problèmes, seulement des défis. » Une phrase bien connue qui a beaucoup de sens. Nous sommes confrontés à des situations dans lesquelles agissent des forces qui ont tendance à se répéter, à se dérouler toujours de la même manière, à produire des comportements similaires.

Il est alors bon d'adopter une approche systémique. Dans un système, des forces agissent et si aucune nouvelle force ne vient s'y ajouter, ces forces ont tendance à conduire toujours aux mêmes conséquences, aux mêmes expériences. Elles sont dynamiques et il est possible que quelque chose change dans le système.

Chaque participant au système que nous appelons notre galaxie, notre planète, a la possibilité d'évoluer différemment dans ce système. Et ce, immédiatement, à tout moment ! C'est ce que signifie Dharmadhātu. À tout moment, grâce à la nature même de l'expérience, nous avons la possibilité de nous libérer de ce qui est et de le recréer.

Les maîtres éveillés, les pratiquants éveillés, utilisent cette possibilité. Ils sont également intégrés dans les forces systémiques que nous appelons ce monde. Ils sont intégrés dans les relations planétaires, dans tout ce qui détermine notre Terre, clairement intégrés dans des systèmes sociaux dans lesquels des mécanismes d'action se déroulent. Il n'y a pas de super-héros qui se trouve au-dessus de tout et qui peut jouer avec tout à sa guise.

Il n'y a qu'au milieu de ces systèmes qu'il existe un courant spirituel libre qui a la liberté de voir les choses très différemment. Ne pas se laisser déterminer par les contraintes, mais toujours aller vers l'ouverture, pouvoir adopter d'autres perspectives, regarder plus loin, voir ce qui a vraiment du sens, ce qui serait vraiment utile par compassion et sagesse. Pas de blocages dus à l'égocentrisme.

Au milieu de toutes ces forces dynamiques, il existe pour ainsi dire des espaces de liberté. Cela permet parfois aux choses de se dérouler de manière très différente. Quelque part, des courants de pensée profitent de cet espace de liberté, s'affranchissent des contraintes supposées et agissent différemment. C'est notre possibilité de façonner le monde.

Tant que nous sommes guidés par l'espoir et la peur, que nous nous laissons influencer par les médias, par ce que dit notre voisin, par ce que notre partenaire pense de nous, par ce que nos parents nous ont toujours dit, nous en arrivons à la conclusion suivante : « Je suis comme ça et je ne peux pas changer. Tu es comme ça et tu ne peux pas changer non plus » – alors nous sommes complètement pris dans l'engrenage. Nous ne profitons alors plus du tout de notre liberté potentielle.

Ce sont là toutes les implications des enseignements du Mahāmudrā que nous avons reçus jusqu'à présent. Si nous pouvons vraiment les mettre en pratique, nous pouvons à tout moment faire l'expérience de cet espace libre et aborder la situation sous un angle nouveau. Ce serait alors l'activité Mahāmudrā. Faire l'expérience de cet espace libre, c'est la méditation Mahāmudrā, et comprendre cette possibilité, c'est la vision Mahāmudrā. Ce que nous faisons actuellement, c'est cultiver cette vision. La mettre en pratique, c'est la méditation, et passer à l'action, c'est la troisième étape.

*** Méditation silencieuse ***

Une fois par jour, se déconnecter complètement. Ne plus méditer du tout. — Ne rien vouloir. Se déconnecter de tous les problèmes, de toutes les opinions. ————————————

3.2 La nature essentielle des objets de méditation et du méditant – Partie 3[12]

Continuons notre lecture du commentaire. Nous sommes en bas de la page 389.

Vous en arrivez ainsi à la conclusion que l'objet de méditation – ce sur quoi votre attention est focalisée – **et le méditant, l'esprit dans les trois temps et l'esprit qui a des perceptions dualistes de soi et des autres, ne sont séparés que par le fait qu'ils sont décrits par des mots différents.**

Toutes ces séparations sont simplement faites par l'intellect. Nous devons faire attention à cela. Il existe tant de mots différents et notre expérience est toujours décrite. Parfois, nous l'appelons « esprit », « conscience », « moi », « âme », peu importe. Regardez toujours derrière les concepts. Quelle expérience est décrite en ce moment même ? Se référer toujours à l'expérience simplifie énormément la compréhension des différents enseignements.

En réalité, cette conscience est un continuum indivisible et indifférenciable. L'esprit lui-même, dont la nature essentielle n'existe pas en tant que chose, peut néanmoins apparaître sous n'importe quelle forme et, en fonction des conditions, provoquer toutes sortes d'expériences. Il est comme une illusion. Sa nature essentielle, sa vraie nature, n'est ni confuse ni libre.

Cela vous surprendra peut-être. Vous pensez certainement que la nature de l'esprit est forcément libre. « Libre » n'est encore qu'une expression dualiste qui n'a de sens que si la nature de l'esprit peut être prisonnière ou confuse. Or, elle ne peut pas l'être. C'est pourquoi il n'est pas logique de la qualifier de « libre ». Elle est simplement telle qu'elle est.

Cela permet de tirer des conclusions importantes sur ce que signifie l'éveil. Personne ne s'éveille soudainement, mais un flux mental devient normal. Il n'y a rien de spectaculaire à cela. Le flux mental se manifeste dans toute sa nature.

L'esprit n'est pas influencé par les défauts ou les qualités. Il ne peut être atteint. Il ne peut pas non plus être perdu. On ne peut pas le rencontrer. On ne peut pas non plus s'en éloigner.

Dakpo Tashi Namgyal recommande au lecteur :

« Concentrez-vous consciemment sur cela pendant quelques jours, sans rien empêcher ni favoriser, restez complètement détendu dans cet état naturellement calme, libre de toute création, de tout artifice, et vous développerez une certitude quant aux conclusions auxquelles vous êtes déjà parvenu. »

Si cela prend quelques mois ou quelques années au lieu de quelques jours, ce n'est pas grave. Ce qui me touche ici, c'est que quelque chose de très précieux réside dans la brièveté du temps. Prenez régulièrement un peu de temps, même si ce n'est que quelques jours, et pratiquez le lâcher-prise radical. Pas un lâcher-prise édulcoré, où l'on s'accroche encore un peu, où l'on lâche un peu. Cela peut remplir des années de méditation. Cela continue ainsi tout le temps.

Au moins une fois par jour, lorsque je fais ma méditation matinale, je pratique le lâcher-prise radical. J'ai beaucoup de temps le matin. Je sais qu'une chose est importante : au moins une fois, je dois avoir complètement lâché prise. C'est ce que j'appelle mon « touchdown ». Plonger une fois dans la conscience fondamentale. Libéré de tous les schémas et de toutes les influences. La sortie radicale !

---

[12] *pages 389-391 Audio 3-05*

Oui, je vois dans mon propre esprit que lorsque je m'assois, je suis encore préoccupé par ceci et cela, que les schémas habituels reprennent le dessus. Il faut alors être radical. Être radical, c'est aller à la racine. C'est donc envoyer un message intérieur radical au plus profond de mon être : « Ça suffit ! Il n'y a rien à faire ! Laisse tout être occupé par quelque chose ! » Je souhaite à chacun d'entre nous cette radicalité de la sortie, au moins une fois par jour, afin de trouver la dimension d'être la plus ouverte qui nous soit accessible. C'est cela qui importe réellement. C'est là que coule la bénédiction.

Tout ce « flirt » avec la méditation – suivre un peu ses propres schémas, méditer un peu, visualiser à nouveau quelque chose, réciter à nouveau un mantra : OṂ MAṆI PADME HUṂ – c'est bien aussi. Mais ce n'est pas du tout ce dont nous parlons ici. Ce n'est qu'un *attachement modéré*. Cela conduit à une libération modérée. Très modérée.

Ne vous laissez pas entraîner à faire les choses à moitié. Abandonnez radicalement. Sortez radicalement de vos schémas – une fois par jour, pour un bref touchdown, une brève immersion dans l'être tel qu'il est. C'est cela qui importe réellement.

Quand ma vie est très agitée, j'ai parfois l'impression d'avoir une machette, une hache et tout ce qui veut attirer mon attention – toutes ces émotions dualistes – Non, non, non – elles n'ont pas besoin de mon attention pour le moment. Il faut maintenant lâcher prise radicalement !

En fait, il suffit de quelques mouvements (avec la machette), car lorsque mon esprit trouve ce lâcher-prise radical, rien d'autre n'apparaît – c'est fini. Ces pensées, ces prétendus problèmes, quoi que ce soit d'autre, n'apparaissent pas d'eux-mêmes. Ils n'apparaissent que parce que je suis déjà un peu dans cette direction. Parce que cela m'attire un peu.

Gendune Rinpoché appelait cela « le renoncement profond » – le renoncement profond à cette addiction à penser, à cette addiction à me confirmer moi-même à travers mes pensées. Lorsque je ressens ce renoncement en profondeur et que je le pratique, rien d'autre ne surgit. Alors, cette ouverture s'installe. Mais cela nécessite une non-action totalement déterminée, un non-engagement, un abandon total de tout cela. Cela se dissout de lui-même. Il suffit d'abandonner avec une détermination totale ! Ce sont les minutes les plus inspirantes de ma méditation quotidienne.

C'est le seul moment où je pratique le Mahāmudrā. Tout le reste n'est pas du Mahāmudrā. Tout le reste n'est que pratique calme mental et de la compassion, de l'esprit ouvert et détendu, etc., mais ce n'est pas du vrai Mahāmudrā. Ce n'est que lorsque l'on se détache radicalement de tous ces schémas qui nous envahissent que l'on atteint le Mahāmudrā.

Continuons à écouter.

Le grand brahmane Saraha s'écrie :

> **Kye ma. Ne dites pas qu'il existe une ainsité, un tel-être sans aucune essence dans la méditation. Si vous percevez un objet de méditation et un méditant, c'est l'esprit attaché à la dualité qui rejette l'esprit de l'éveil. Les personnes qui pratiquent ainsi se trompent elles-mêmes.**

Si tu te dis à toi-même : « C'est maintenant l'ainsité, c'est l'être tel quel », À ce moment-là, tu crées une séparation. À ce moment-là, tu donnes un coup de pied puissant à l'esprit de l'éveil. Il ne peut alors pas se manifester, car tu es à nouveau en train de nommer, de distinguer, de diviser la réalité. Laisse tomber toutes ces appellations. Ne médite pas sur la nature telle quelle, ou sur le vide, ou sur le Mahāmudrā comme quelque chose qui serait un objet de méditation.

Continuons avec Saraha :

> **L'esprit sans méditation ni objet de méditation est libre de toute essence, de toute nature propre. Comme il est ultime, sans espoir ni crainte, c'est l'esprit vajra, l'esprit indestructible. Ce n'est que lorsque notre esprit n'a plus aucun objet de méditation, qu'il n'y a plus de méditant ni de méditation, que nous faisons l'expérience de cette liberté d'espoir et de peur. C'est l'esprit de l'éveil.**
>
> **Cette joie suprême et immense n'a ni soi ni autre. Il n'y a alors ni soi ni autre. Devant, derrière, dans les dix directions, tout ce que tu expérimente, tout ce que tu vois, est tel quel.** Tout est tel quel. Il n'y a pas d'objet séparé**.**

Śavara dit :

> **Ceux qui ont atteint la réalisation n'ont ni objet de méditation, ni méditant. Tout comme l'espace ne peut pas avoir l'espace comme référence. » –** Ici, en anglais, il est écrit : ***Just as space cannot observe space.*** **Il serait préférable de dire : «** ***Just as space cannot have space as a reference.*** **»**
>
> **Donc : tout comme l'espace ne peut pas avoir l'espace comme référence, la vacuité ne médite pas sur le vide. L'esprit non dualiste est comme de l'eau qui a été complètement mélangée à du lait. La diversité a un seul goût : une grande joie continue.**

Virūpa commente :

> **Dans l'immensité de la nature de l'esprit, il n'y a rien qui soit cela –** qui soit séparé, que l'on puisse montrer comme *étant cela*. **C'est pourquoi la méditation et le méditant ne sont pas deux.**

Ici aussi, il serait bon de traduire différemment en anglais : ***Therefore, meditation and meditator are not two.***

Les yeux ne peuvent pas se voir eux-mêmes. Seul tout le reste peut être vu. L'espace ne peut pas avoir lui-même comme objet. La « nature vide », ce qu'on appelle la « vacuité », est omniprésente et ne peut pas méditer sur elle-même. Cela signifie que le méditant est lui-même de nature vide, qu'il n'est pas saisissable, qu'il n'est rien d'autre que ce qui permet à la vraie nature de tout le reste d'être expérimentée. Nous ne pouvons pas méditer sur la nature vide. Elle n'est pas un objet séparé, une chose séparée, une expérience séparée que nous pouvons ensuite observer à partir de l'expérience méditative. C'est impossible.

Ce que nous appelons « nature vide » est l'absence de toute chose solide *dans toute expérience*. Même dans l'expérience « d'être quelqu'un ». Cette expérience « d'être quelqu'un » est également une croyance dynamique et fluide qui se dissout immédiatement lorsqu'elle n'est plus cultivée. Elle n'a aucune substance.

Lorsque cela devient clair, les apparences et leur nature vide sont alors totalement inséparables. Tout comme l'eau laiteuse – un seul goût – une grande joie continue. Cette grande joie, la joie d'être libre, nous n'avons pas besoin de la chercher quelque part comme quelque chose de séparé que nous devons encore atteindre, elle est inséparable de la nature de l'être. Elle est une propriété de la nature de l'être.

Virūpa va encore plus loin :

> **Lorsque nous sommes libérés de quelque chose qui peut être vu et d'un observateur, toutes les différences se libèrent d'elles-mêmes,** précisément dans leur propre nature**.**
>
> **Lorsque celui qui pratique s'est dissous, nous sommes libérés de tout effort et de toute aspiration.**
>
> **Lorsqu'un résultat recherché s'est dissous, nous sommes libérés de tout espoir et de toute crainte.**

L'aspiration, l'espoir, la crainte, le rejet n'existent que lorsqu'il y a égocentrisme. Sans cela, il n'y a ni espoir ni crainte.

> **Lorsque le « moi » et le « mien » ont été déracinés, c'est la victoire dans la bataille contre les Māras.**

Quand il n'y a plus d'égocentrisme, la célèbre bataille contre les Māras, les forces opposées à l'éveil, est gagnée. Les quatre Māras sont :

***Kleśa-Māra* :** libéré de l'égocentrisme, il n'y a plus aucune émotion pesante et contraignante.

***Skandha-Māra* :** lorsque l'égocentrisme est dissous, il n'y a plus d'identification aux skandhas, aux processus de perception et de création.

***Mṛti-Māra* :** lorsque l'égocentrisme est dissous, il n'y a plus aucun problème avec la mort, le fait de quitter le corps et de renaître. Mṛti-Māra est le « Māra de la mort ».

***Devaputra-Māra* :** lorsqu'il n'y a pas d'égocentrisme, il n'y a pas d'attachement à l'expérience méditative, pas d'attachement à l'expérience sensorielle. Le *« Devaputra-Māra »*, le « fils des dieux », « l'enfant des dieux » ne trouve plus d'emprise, il est vaincu.

Lorsque ce centrage sur soi est dissous, nous appelons cela la *« victoire sur les Māras* ». Cependant, personne n'est victorieux. Dans la traduction, il est dit : « Vous êtes victorieux dans la bataille contre les Māras. » Nous dirions : « Il y a une victoire sur les Māras. »

Lorsque tout ce qui est réifié s'est dissous dans sa propre nature, tu es libéré du Saṃsāra et du Nirvāṇa.

Ce mot *« réification »* signifie « objectivation » en français. Objectiver signifie toujours que nous décrivons et nommons de manière statique quelque chose qui est en réalité un processus – que nous nous y accrochons. Si nous reconnaissions qu'il s'agit d'un processus, nous n'essaierions même pas de nous y accrocher.

Méditation guidée[13]

Reprenons doucement ce petit chemin. Lorsque nous faisons une pause et commençons à méditer, nous laissons tout ce qui est perceptible quelque part dans l'un de nos sens remonter à la conscience. — Dans cette perception totalement ouverte, dans cette expérience totalement ouverte, la conscience s'élargit. — Peut-être à l'aide de la métaphore de l'espace. Elle devient très vaste, comme l'espace. —— L'expérience se poursuit dans cet esprit très vaste. ——— Tant que l'esprit est aussi vaste, rien ne reste accroché. Tout comme rien ne reste accroché dans l'espace. Mais parfois, il y a une certaine prise. Alors quelque chose en nous remarque que l'esprit s'est accroché à quelque chose. Il y a une prise. Nous nous souvenons alors de l'espace et le laissons se libérer de lui-même. —— Une expérience sans entraves, rien n'est refoulé, dans une ampleur et une perméabilité totales. ——

[13] *Audio 3-07*

3.3 Explications sur le « ne rien faire »[14]

Ce chapitre traite tout au long de ce changement fondamental de perspective, de cette percée ou de ce saut quantique. Mais la pratique a aussi un sens même si ce saut quantique ne se produit pas.

Chaque petit moment de détente fait du bien. Être naturel. Ne rien faire. Simplement laisser les choses telles qu'elles sont. Simplement être là et juger le moins possible, intervenir le moins possible. Cela fait déjà un bien fou. Chaque pas vers ce que nous décrivons dans ce chapitre fait déjà du bien. Chaque petit effort pour manipuler moins les autres et nous-mêmes. Chaque moment de lâcher-prise avec une expiration. Chaque moment d'ouverture avec une inspiration. Tout cela fait du bien.

Cela ne demande aucun effort. Excepté peut-être celui de ne pas fuir devant nous-mêmes. De ne pas céder à cette activité compulsive. De ne pas *faire* quelque chose encore une fois, mais simplement de s'asseoir dans une chaise longue et de ne vraiment rien faire, même si nous avons en réalité de l'énergie.

La plupart d'entre nous attendent d'être fatigués et épuisés pour ne rien faire, alors qu'en réalité, ne rien faire en étant pleinement présent, en pleine forme, est beaucoup plus enrichissant et instructif. Que de découvertes nous ferions ! Nous risquerions même de devenir sages si nous « ne faisions rien » tous les jours. Nous découvririons et comprendrions tellement de choses. Nous avons justement parlé autour d'un café d'une pratique qui serait bonne pour tout le monde. Qui est simple. C'est tout. Je l'avais déjà compris quand j'étais élève. Ne rien faire, tout simplement. Quand je ne fais rien, je ne fais pas de mal. Je ne fais rien. Je suis assis, debout ou allongé quelque part et je suis simplement présent.

C'est la possibilité de prendre conscience. Nous commençons à remarquer des schémas et nous ne les suivons pas, justement parce que nous ne faisons rien. Les schémas veulent toujours que nous fassions quelque chose. Si nous étendons le fait de ne rien faire à la pensée, nous remarquons que même lorsque nous pensons, nous n'avons en réalité rien à faire, tout se résout tout seul. Je n'ai pas besoin d'intervenir pour corriger, car en m'accrochant, en m'attachant, je ne fais qu'ajouter de l'huile sur le feu. Avec le temps, j'apprends à être beaucoup plus détendu. J'entre dans une contemplation naturelle.

C'est ce qui arrive à la plupart des gens qui ont pris l'habitude, par exemple, de s'asseoir sur leur canapé le soir en rentrant chez eux et de ne rien faire pendant un quart d'heure, une demi-heure. En fait, les choses de la vie quotidienne refont alors surface et sont en quelque sorte digérées. Nous sommes ensuite plus conciliants. Nous avons déjà laissé passer un peu tout cela.

Ce serait la version allégée de ce que serait la pratique du Mahāmudrā en pleine conscience de la nature des choses. Ce serait le simple fait de ne rien faire, sans se distraire, ce qui est accessible à tous. Je pense que cela devrait être enseigné à l'école. Je pense vraiment que cela devrait faire partie du programme. Au lieu d'être toujours en train de faire quelque chose, d'apprendre, de réaliser un projet, etc., il faudrait simplement être, puis échanger sur ce que cela fait d'être simplement.

C'est là que commence le voyage. Il ne mène nulle part ailleurs qu'à l'inaction, à la non-manipulation, à la non-intervention en pleine conscience, sans qu'il y ait de centre à cet événement. Le voyage ne mène pas à quelque chose de complètement différent, mais cette inaction s'approfondit simplement de plus en plus. Elle s'élargit, s'approfondit, devient *de plus en plus* simple, *de moins en moins* compliquée, de moins en moins artificielle.

[14] Pages 391-393 ─ Audio 3-10

Vous pouvez peut-être ramener cela chez vous et le partager avec vos amis. Et si vous ne savez pas comment pratiquer, souvenez-vous-en. C'est aussi mon point d'ancrage. Simplement être, sans rien exiger de nous-mêmes. Des choses merveilleuses se produisent alors. Si nous restons présents, nous les remarquons.

3.4 d) Qu'est-ce que ce saut quantique vers la perméabilité à l'état embryonnaire ?[15]

Voyons maintenant ce que Tashi Namgyal écrit dans le quatrième sous-chapitre. Il souhaite décrire une nouvelle fois ce qu'est réellement ce saut quantique vers la perméabilité non née. Cette perméabilité, cette transparence de l'esprit qui n'a pas d'origine, mais qui a toujours été là.

Nous sommes au milieu de la page 391.

Si tu as vraiment acquis une certitude claire dans tout ce qui a été expliqué jusqu'à présent, alors dissous tout ce qui s'accroche à cette certitude. Tu as la certitude, et maintenant ne fais pas de cette certitude la base d'un nouveau moi. Moi, l'éveillé. Moi, la personne qui a réalisé cela. **Reste détendu –** ce que tu as réalisé est la chose la plus normale au monde. C'est absolument simple. Jusqu'à présent, tu t'es toujours mis des bâtons dans les roues. Maintenant, tu as enfin lâché prise. Maintenant, n'en fais pas une nouvelle base pour ton orgueil – **dissous tout attachement à la certitude que tu as développée à l'égard de l'objet de ta méditation. Détends ton attention ! Détends l'attention de celui qui médite.** En d'autres termes, ne médite pas. Méditer signifie ici agir de manière intentionnelle. S'il te plaît, n'introduis aucune intention dans ta soi-disante méditation. Reste simplement ainsi. **De la même manière, abandonne toutes les attentes concernant ce que devrait être l'objet de ta pratique.** Prends toujours le présent comme ta pratique. N'attends pas que le présent soit spécial d'une manière ou d'une autre. **Abandonne toute aspiration –** en tant que pratiquants, nous abandonnons toute aspiration à quoi que ce soit. **Abandonne le contenu de la réalisation –** la nature vide, l'absence d'ego, le non-soi, Mahāmudrā – laisse-le aller, cela ne fait que décrire ce qui est déjà là, ne développe pas une nouvelle identification. **Laisse cet esprit qui pense encore devoir s'accrocher à une réalisation se calmer, car tout cela est l'expression d'un manque de réalisation.**

Toutes ces pensées montrent que cela n'est pas encore allé très loin. Nous ne pouvons pas échapper à la nature de l'être. Nous ne pouvons pas la perdre. Il est impossible de sortir du Dharmadhātu. Nous ne pouvons que voiler sans cesse ce qui est naturel par notre méditation et notre pratique frénétiques, agiter sans cesse l'esprit par des voiles d'égocentrisme, d'efforts inutiles, d'efforts inutiles accompagnés d'espoir et d'attente de résultats.

Tashi Namgyal est très clair à ce sujet et dit :

En bref, abandonne toutes les idées du genre « Ce serait ça ». Toutes les idées selon lesquelles il en est ainsi. Abandonne toutes les ambitions et tous les désirs que tu pourrais encore avoir concernant ta méditation. Concernant le développement de la pleine conscience, des expériences ou de la conscience. Ne cultive même pas le désir : « Je ne ferai rien avec l'esprit. » Même **pas cela ! –** Lâche immédiatement cette intention. Deviens vraiment naturel.

Restez agréablement avec votre esprit habituel, normal, naturel, libre de toute action. Tel qu'il est, quand on le laisse simplement être, sans faire d'histoires. Quelles que soient les expériences qui surgissent, tous ces mouvements normaux de l'esprit, laissez-les simplement venir tels qu'ils sont. N'essayez

---

[15] *page 391 – Audio 3-10*

pas de les manipuler, de les changer ou de les créer d'une manière ou d'une autre parce que nous les trouvons utiles. Laissez cet esprit libre de toute intention d'éviter ou de favoriser quoi que ce soit.

Vous remarquez certainement que cela semble très naturel et évident, surtout lorsque nous avons une pratique très avancée. Lorsque nous laissons simplement l'esprit fonctionner normalement, une chaîne de pensées en entraîne une autre, chacune devenant un peu plus émotionnelle – nous nous empêtrons rapidement dans nos émotions. Si nous pensons que Mahāmudrā consiste à laisser libre cours à nos pensées, puis à nous lever avec la prochaine impulsion et à faire n'importe quelle bêtise, nous sommes loin du compte. Ce *n'*est *pas* ce que cela signifie.

Nous sommes ici dans une pratique où il est clair que tout se libère réellement de lui-même. Où il est déjà certain qu'il n'y a rien à faire, qu'il n'y a personne qui médite, que toute forme d'intention ne fait que créer des voiles. Nous avons parcouru un long chemin, où nous sommes effectivement intervenus au début. Nous avons utilisé des outils et des remèdes pour nous sortir de ces émotions enchevêtrées. Nous avons consciemment dirigé notre esprit. Continuez à le faire, au lieu de vous enliser.

Mais lorsque l'esprit est déjà détendu et que ces mouvements mentaux apparaissent vraiment comme des nuages qui s'évanouissent dans le ciel bleu, alors ne faites plus rien. Car l'esprit *est* déjà ouvert et détendu et n'est pas en train de s'empêtrer. Vouloir atteindre quelque chose à ce stade serait justement s'empêtrer.

Si l'on supprimait le titre de ces instructions, que l'on copiait le texte comme instruction de méditation et que l'on collait dans un livret annonçant le prochain cours de méditation, et que l'on lisait cela, on trouverait cela génial, et que se passerait-il ? Nous resterions assis à subir nos émotions. Nous restons assis sur nos chaînes de pensées. Nous ne savons pas comment lâcher prise. Tout cela semble formidable, mais ce qui se passe, c'est que nous sommes complètement pris dans nos schémas habituels. Comprenez-vous la différence ?

Le principe est toujours d'intervenir le moins possible. Corrigez légèrement là où c'est nécessaire. Les méditants inexpérimentés corrigent trop leur propre esprit. Ils sont effrayés, par exemple, lorsque des pulsions meurtrières apparaissent dans leur esprit, comme certains d'entre vous le savent. Mais c'est en fait tout à fait normal. Tout le monde a cela en soi. Certains ne le remarquent pas, d'autres le remarquent.

Lorsque des émotions fortes surgissent, il suffit d'en prendre conscience. Nous n'avons pas besoin de faire quelque chose de grand pour sortir de la colère, de la rage, du désir – un petit changement suffit. La plupart des gens font une correction excessive, puis le pendule revient en arrière.

Tout l'art consiste à apporter les corrections qui sont réellement nécessaires. Par exemple, il suffit de revenir à sa respiration, sans se prendre trop au sérieux et sans se frapper le front en s'écriant : « Comment *ai-je* pu avoir une telle pensée ! » Une fois que cette pensée est là, le « comment *ai-je* pu » n'est qu'une couche supplémentaire. Encore une fois, égocentrisme et correction excessive, sentiments de culpabilité et de honte. Ce qui n'était en réalité qu'une brève pensée, qui surgit de manière compréhensible, peut même devenir un drame dans certaines circonstances.

C'est ce que nous apprenons en tant que méditants expérimentés. Les méditants expérimentés se distinguent des méditants inexpérimentés par le fait qu'ils ne font plus de telles corrections excessives, mais se contentent de toucher doucement, de recentrer l'esprit, de permettre à nouveau la prise de conscience, de retrouver l'accès à l'espace et de se reposer en toute confiance, sachant que tout se dissout de toute façon et que nous n'avons rien à faire. Il s'agit simplement de ne pas s'y empêtrer. Nous n'avons pas besoin de contrôler ce qui surgit. Nous n'avons rien à réprimer. Tout peut se manifester, car cela se dissout de toute façon.

C'est bien de percevoir cela dès qu'il apparaît, car cela nous évite de nous faire des illusions sur nous-mêmes et nous permet de développer de la compassion pour les autres qui ont aussi ce genre de pensées, qui vivent aussi ce genre de cauchemars intérieurs et d'enchevêtrements.

Je voulais simplement vous dire que ce passage que je viens de lire est absolument inspirant, mais qu'il peut aussi se retourner contre vous si vous l'appliquez au mauvais moment et qu'il vous conduit, sans une légère correction, à vous empêtrer sans retenue et à penser que c'est cela être libre et naturel.

L'« être libre et naturel » dont il est question ici est toujours cet être libre *sans centre*, libre de toute égocentrisme. Si cela se manifeste ne serait-ce que légèrement, ne faites rien. Laissez l'esprit continuer à se détendre de lui-même. À ce stade, peu importe que vous soyez débutant ou avancé, que vous pratiquiez depuis peu ou depuis longtemps. Cela n'a aucune importance. Si tout devient libre et ouvert, n'intervenez plus. Vous n'avez alors plus besoin d'objet de méditation. Vous n'avez plus besoin de penser à quoi que ce soit ni de concentrer votre esprit sur quelque chose en particulier. Tout cela n'est plus nécessaire.

Si vous ressentez un engourdissement et un esprit agité – qui sont l'expression d'un attachement –, faites ce qui vous aide à dissiper cet engourdissement et à calmer votre esprit agité. Utilisez alors les méthodes qui vous font du bien. Levez-vous tranquillement, bougez. Pratiquez l'une des nombreuses traditions merveilleuses qui impliquent le corps. Faites quelque chose qui vous fait du bien, puis rasseyez-vous. De la manière la plus naturelle possible.

Continuons avec Tashi Namgyal :

Ne poursuivez aucune activité mentale. Ne faites rien avec votre esprit. Si votre esprit est distrait, ne vous en occupez pas. Ne considérez pas cela comme un problème. Ne l'examinez même pas.

Ceci s'adresse au pratiquant du Mahāmudrā qui vient simplement de remarquer : « Ah, il y avait un petit attachement là. » Cela suffit. Nous ne cherchons pas à savoir ce qui a déclenché cet attachement, pourquoi nous sommes tombés là-dedans. Nous sommes déjà de retour.

Si tu es attentif, laisse cet être naturel, normal, qui n'est rien, laisse-le simplement être. Ce n'est pas un objet de méditation. Ce n'est pas un objet d'expérience. Il n'y a rien à faire. Mange, bouge et dors dans la dimension libre de toute pensée conceptuelle. Autant que tu peux. Et ne cultive aucune idée telle que « je vais faire ceci », « je vais faire cela » ou toute autre formulation ou expression mentale grossière.

Connaissez-vous cela ? C'est quelque chose que je connais très bien. Chaque fois que quelque chose se passe bien, je me dis : « Maintenant, je vais faire ça. Je le referai demain. » C'est exactement ce dont il s'agit ici. Ça se passe bien parce que j'ai peut-être été un peu plus spontané, un peu plus naturel, et ensuite j'en fais un projet. Non. S'il vous plaît, non !

« Aujourd'hui, c'était une super séance. J'ai pratiqué Vajrasattva. J'ai reçu une telle bénédiction. Waouh ! Waouh ! Je ne pratique plus que Vajrasattva maintenant. » C'est exactement ce que je veux dire. S'il vous plaît, non ! Avec cette attitude, il est certain que demain, vous ne recevrez plus une telle bénédiction. Ce ne sera plus aussi frais. Nous pouvons pratiquer Vajrasattva tous les jours ou faire autre chose. Tout est bien. Mais sans une telle intention. Simplement parce que j'aime peut-être le faire ou que j'ai pris l'habitude de le faire, mais sans ces intentions cachées de recréer une expérience particulière.

Ne pratiquez aucune activité physique et ne travaillez pas. Ce sont là les instructions de retraite pour ceux qui sont dans cette phase de réalisation. **À part peut-être faire quelques torma de sacrifice et prier un peu, laissez de côté toutes les autres récitations quotidiennes. Ne pratiquez pas de sādhanas ni d'autres pratiques spirituelles. Restez simplement silencieux. Dormez librement, naturellement, comme d'habitude,**

sans aucune intention – par exemple, reconnaître vos rêves, faire l'expérience de la claire lumière, etc. Dormez simplement. **Laissez toute activité mentale et restez simplement tel que vous êtes pendant quelques jours.**

Veuillez prendre cela à cœur. Je m'adresse ici à ceux qui vivent dans l'Arbre Vert. On pourrait simplement décider de faire cela pendant quelques jours en retraite. Nous ne prévoyons pas plusieurs mois dans cette insouciance totale, sans rien faire et sans récitation. Nous nous accordons simplement quelques jours d'insouciance et voyons si cela nous fait du bien. Il suffit de créer un cadre propice et de se laisser aller dans ce cadre. Mais nous ne fixons pas un cadre trop large, au point que l'inaction devienne à nouveau épuisante.

Car il n'est pas facile de ne rien faire de manière systématique. Il est bon d'avoir à nouveau une phase d'activité, de s'occuper de quelque chose, d'engager des conversations et de ne pas rester silencieux. C'est une bonne chose. Ensuite, une phase d'inaction systématique peut à nouveau s'installer. Soyons à l'écoute de cela aussi. Il se peut que nous n'ayons pas besoin de quelques jours comme ceux-là une seule fois, mais que nous en ayons besoin régulièrement. Mais ne faites pas comme si l'activité ou le fait de parler avec les autres étaient mauvais, comme si cela créait un obstacle. C'est simplement une autre forme de pratique.

Ce faisant, ton attachement aux bonnes expériences et ta recherche de sensations agréables se manifesteront. Mais ils se dissoudront également. Ton attachement aux pensées négatives et confuses en tant que problèmes se révélera également, et ton rejet de ces mouvements mentaux supposés négatifs se dissoudra également. Quels que soient les états d'esprit habituels qui se manifestent alors, quoi qu'il apparaisse, cela devient méditation – une expression de notre reconnaissance de la nature vide de toute expérience.

Imaginez que vous êtes chez vous et que vous ne faites rien du matin au soir, laissant tout ce qui surgit se libérer de lui-même. Une succession infinie d'états d'esprit ordinaires. Toutes les émotions peuvent se manifester. Tout. Rien n'est examiné. On ne cherche pas à comprendre, on laisse simplement être. Même si de longues phases ne font apparaître rien du tout, on laisse simplement être. Nous parlons ici en partie de pratiquants qui ont déjà beaucoup observé leurs émotions et chez qui, parfois, rien de notable ne se produit pendant des heures.

Laissez simplement les états d'esprit ordinaires. Puis l'égocentrisme réapparaît, quoi d'autre pourrait apparaître ? Il ne peut apparaître que l'égocentrisme. Il se libère ensuite à nouveau. Puis, pendant un moment, c'est fini. Ce n'est pas grave ! Ce « pauvre » égocentrisme dont les bouddhistes se plaignent tant n'a aucune substance ! Ce n'est qu'un processus momentané qui consiste à se considérer comme important. Nous n'avons pas besoin de le dissoudre spécialement, il suffit de ne pas l'alimenter, de ne pas le cultiver.

Nous pouvons voir, percevoir notre propre égocentrisme sans que cela soit un problème. Si nous avons confiance que dès que l'égocentrisme n'est plus alimenté, l'esprit ouvert réapparaît. C'est exactement ce que nous faisons. Nous permettons à notre esprit de redevenir complètement libre immédiatement après avoir reconnu notre propre orgueil – c'est-à-dire notre égocentrisme, notre propre importance. Nous ne faisons aucun commentaire sur le fait que quelque chose comme cela ait surgi. C'est complètement inutile, superflu.

Nous appellerions ces commentaires supplémentaires « pensées superflues » – *prapañca* en sanskrit, *trö pa* en tibétain.

En réalité, il n'y a rien à créer ni à détruire. Rien dont nous devrions nous séparer ou que nous devrions acquérir. Rien à cultiver, rien à rejeter et rien à accepter.

Il n'y a en réalité pas d'esprit distrait ou non distrait. Il n'y a pas d'être attentif ou de ne pas être attentif. Pas d'expériences ou de manque d'expériences. Pas de réalisation du sens réel ou de manque de réalisation. C'est presque le soutra du cœur ici. Qu'y a-t-il alors ? Quoi, il n'y a pas de distraction ?

Comprenez-vous déjà de quoi il s'agit ? Appeler quelque chose une distraction, c'est adopter un certain *point de vue*. Nous jugeons quelque chose comme une distraction du point de vue d'un objectif que nous voulons atteindre, à savoir la non-distraction. Nous considérons quelque chose comme une réalisation ou une non-réalisation du point de vue de quelqu'un qui souhaite atteindre la réalisation et se libérer du manque de conscience.

En réalité, la réalisation se trouve dans la distraction. La véritable nature de l'esprit est exactement ce que nous considérons comme une distraction. Lorsque cette prétendue distraction se révèle être ce qu'elle est dans sa nature vide et intangible, elle est en même temps réalisation. Elle est alors conscience.

Ces désignations de mouvements individuels de l'esprit, d'un point de vue ou d'un autre, ne sont en réalité pas tenables. Même les Māras – tous les mouvements de l'esprit qui sont décrits comme des forces opposées à l'éveil – s'avèrent être un soutien à l'éveil. Ils s'avèrent être la nature même de l'esprit. Il n'y a alors plus de Māras. J'espère avoir pu vous accompagner suffisamment loin pour que même cela soit désormais compréhensible.

Au niveau de la pratique initiale, il est judicieux d'utiliser des outils, d'apporter de petites corrections. Plus tard, cependant, ce que nous pensons devoir corriger n'est en réalité qu'une petite impulsion qui nous pousse à regarder de plus près, et cela se révèle alors être la nature de l'esprit. Il n'y a alors plus rien à corriger.

Par conséquent, si toutes les expériences de ce monde se manifestent comme des mouvements de l'esprit, alors elles surgissent d'elles-mêmes, elles apparaissent d'elles-mêmes. Quand elles se dissolvent, elles sont spontanément apaisantes, spontanément libératrices – toutes les apparences, toutes les expériences de ce monde, sans exception. **C'est l'état d'être incomparable, perméable –** ou simplement : c'est l'être perméable, totalement transparent, ouvert. **Dans cet être, tout se produit de toute façon. Parce qu'il est si ouvert, totalement perméable, sans entrave, tout peut se manifester. Tout a alors la nature de la méditation –** tout devient méditation. **La méditation est alors un flux constant. La méditation ne nous quittera alors jamais. Il s'agit de développer cette certitude absolue. Dans ce contexte, il convient de noter que certains pratiquants bloquent trop fortement leurs activités mentales et restent donc dans un état stagnant de calme mental.**

Le calme mental s'installe aussi naturellement, sans que rien ne soit bloqué. Simplement parce qu'il n'y a aucun désir de penser ou de suivre les expériences sensorielles. C'est le calme mental naturel. Il existe ensuite un état de calme mental dans lequel l'attention est consciemment retirée et l'apparition de mouvements mentaux est bloquée. C'est une bulle. Ce calme mental dans lequel nous nous installons repose sur le fait de maintenir les mouvements mentaux à l'extérieur.

Ce n'est pas nécessaire. Cela nuit au calme mental. Il perd sa fraîcheur. Il perd sa vivacité. En réalité, un esprit tranquille est un esprit très vivant et frais. Vous le savez grâce aux poèmes. Peut-être l'avez-vous déjà expérimenté vous-même, en vivant des expériences sensorielles comme si vous ne les aviez jamais vécues auparavant : une goutte de pluie d'une beauté incroyable, un rayon de soleil, un papillon, peu importe. Un contact comme si nous n'avions jamais été touchés auparavant. Cette fraîcheur, c'est le calme mental.

Mais le calme mental peut aussi être un état dans lequel on devient insensible à tout ce qui se passe autour de nous. On reste dans un état où on ne pense pas, où on ne ressent rien. C'est un gaspillage flagrant de notre

temps précieux. C'est triste. Dans cet état, il n'y a pas de connaissance. Il n'y a pas de compassion, pas de connexion. C'est juste une « bulle ».

D'autres régulent le flux des énergies subtiles – les vents, le prāṇa – **et l'esprit à l'intérieur.**

Ils travaillent si intensément avec leurs prāṇas et leur esprit qu'ils se plongent dans des expériences de méditation très inconfortables, très désagréables, et provoquent une souffrance mentale, du stress. Une pratique mal orientée, des techniques de Prāṇāyāma avec des exercices physiques, une visualisation forcée, la récitation forcée de mantras, peu importe, tout cela peut très rapidement provoquer de nombreuses expériences particulières. Certaines d'entre elles sont carrément néfastes.

Là aussi, trop d'une bonne chose, trop de ce qui est censé être utile. Il faut donc pratiquer avec détente et sans ce désir intense de vivre quelque chose de spécial. Tous ces pratiquants devraient éclaircir leur humeur, aborder leur pratique avec plus de légèreté, d'une manière qui leur fait du bien, selon leurs besoins. Ils devraient traiter avec *douceur* ce qui surgit dans leur esprit et se rafraîchir, se reposer, se régénérer de cette manière.

J'ai moi-même été trop dur avec mon corps et mon esprit, avec mes énergies subtiles, et j'ai dû endurer plusieurs mois de souffrance. J'étais complètement affaibli. Tout cela à cause d'une pratique excessive du Prāṇāyāma et d'exercices physiques de yoga tibétain. J'ai également observé cela chez d'autres personnes. Cela arrive facilement. Les pratiquants motivés, en particulier, peuvent parfois être trop intenses, trop durs avec eux-mêmes.

Il faut appliquer les méthodes en douceur, dans la mesure où elles nous font vraiment du bien. Pas de fixation. Pas d'objectifs. Pas quelque chose que je dois absolument faire. Il y a toujours des jours où ce qui me fait du bien les autres jours ne me fait pas du bien à ce moment-là. Je dois alors faire une pause d'une journée. Cela doit être possible.

À l'inverse, si vous vivez une expérience parfaite, où vous vous sentez vraiment ouvert et détendu, où les énergies circulent librement, **vous pouvez laisser cela se poursuivre pendant quelques jours. De temps en temps, voyez s'il y a des moments où votre esprit ne médite pas. Si tu remarques qu'il n'est parfois pas conscient – par exemple lorsque tu es distrait, occupé à quelque chose ou lorsque tu dors – observe à nouveau quelle est la vraie nature. Examine la nature essentielle, l'essence de ces moments où tu ne médites pas** – c'est-à-dire ici, où tu n'es pas conscient – **Reconnais leur nature fondamentale.**

Ce sont des mouvements très subtils dans l'esprit. En fait, tout se passe bien. Ça coule. C'est un état d'ouverture et nous avons appris depuis longtemps à ne pas faire d'efforts. Ce n'est pas encore tout à fait stable. C'est pourquoi nous remarquons de temps en temps qu'un petit attachement s'installe, une perte de conscience. À ce moment précis, nous regardons à nouveau : quelle est la vraie nature de l'expérience actuelle ? Rien de plus.

Même ce que je viens de dire avec des mots est beaucoup trop grossier pour décrire ce petit mouvement intérieur de l'esprit qui consiste à redevenir conscient de ce qui est. Puis cela continue de couler. Il n'y a plus rien à faire. Il est tout à fait normal que l'attachement réapparaisse de temps en temps, que des distractions surgissent. Ne vous en faites pas, c'est merveilleux. Nous en prenons conscience et nous sommes déjà de retour dans la nature spacieuse et perméable de l'être. Et c'est déjà reparti. Ne faites plus rien, n'intervenez pas.

Si nous ne devons pas intervenir, c'est parce que notre esprit est en réalité totalement heureux de ne pas avoir à se crisper, à ne pas avoir à saisir. C'est l'une des qualités de notre esprit dont on ne peut que se réjouir. Ce que notre esprit préfère, c'est se détendre, s'ouvrir. La nature de notre esprit-cœur est d'aller vers l'état le plus ouvert et le plus détendu possible. Si rien ne l'en empêche, si aucun schéma menant à l'espoir ou à la peur n'est actif : laissez faire, laissez faire ! Il suivra son chemin tout seul. Il continuera à se libérer.

Ce n'est que lorsque ces schémas d'inquiétude, d'intérêt désireux ou de rejet refont surface que nous aidons un peu notre esprit à en prendre conscience et à réaliser que ce n'est pas nécessaire. Cela fait tellement de bien.

Cette prise de conscience au moment où l'on s'accroche est tout simplement un soulagement, car on se rend compte qu'on peut aussi s'en passer. En reconnaissant ce qui est tellement plus facile, tellement mieux, nous laissons à nouveau l'esprit libre. Jusqu'à ce que les schémas conduisent à nouveau à un accrochage, parce qu'un déclencheur est apparu, quelque chose qui rappelle les anciens schémas, et alors il faut à nouveau un petit moment de conscience bienveillante.

En fait, notre esprit est comme un élastique, il veut toujours être dans un état détendu. On peut aussi dire que l'esprit est comme l'eau, il coule toujours vers le bas, vers sa conscience fondamentale, il suit toujours la gravité, dans le sens où tout ce qui est construit grâce à la gravité finit par s'effondrer. Même les montagnes finissent par redevenir des plaines. Abandonner tout ce qui est artificiellement construit, c'est exactement ce que fait notre esprit. Il abandonne toute cette création artificielle. Tout ce qui a trait à l'effort.

Nous pourrions penser que penser est fatigant ou qu'agir avec compassion est fatigant. Ce n'est pas le cas. Agir spontanément, à partir du centre de notre être, n'est pas fatigant. Nous appelons cela « agir sans intention, sans effort, éveillé ». Cela se révélera ensuite. Ce ruban élastique n'a pas envie de rester là, inerte. Notre esprit ne s'affaisse pas sur lui-même pour devenir un « sac de pommes » au fond de l'océan. Il possède une vitalité tout à fait naturelle qui, sans que personne n'ait à faire d'efforts, résonne naturellement, soutient les défis et fait ce qui est nécessaire à chaque instant.

Comme aucun sentiment d'appartenance, aucun sentiment du moi ne se construit, cela est vécu sans tension. La fatigue, le stress dont nous parlons proviennent de cette séparation entre *soi* et l'*autre*. Moi *sujet,* toi *objet* ou perception *objet.* Cette tension n'est pas naturelle. L'esprit est vivant, il met ce corps en mouvement, et les êtres éveillés nous montrent que cela se produit spontanément, sans que l'esprit ne se fatigue. Ce n'est pas quelque chose qui est en soi fatigant.

Ne confondez donc pas cet être sans effort avec une absence de pensée qui nous mènerait à la stagnation. Il ne s'agit pas non plus d'une absence d'action. C'est une absence d'action au sens où il n'y a pas d'action *intentionnelle*. Nous ne poursuivons aucun projet, aucun espoir, aucune attente. Nous faisons simplement ce qui est nécessaire.

Ce qui se passe ici a déjà été décrit par Bouddha Śākyamūni avec le quatrième Pāramitā, la « persévérance joyeuse » (énergie) – *viriya* en pali. Cette quatrième qualité parmi les six Pāramitās est libérée sur le chemin de l'éveil et est la « joie de l'action bénéfique ». Cette énergie est disponible et se nourrit de la joie de pouvoir accomplir quelque chose de bénéfique dans ce monde. C'est merveilleux et cela se produit spontanément. Nous connaissons tous cela. Tendre spontanément quelque chose à quelqu'un. Partager spontanément quelque chose. Se lever spontanément pour faire quelque chose. Cela nous arrive malgré notre égocentrisme. Nous avons tous cela en nous.

Cette énergie n'est pas seulement une énergie à court terme comme les exemples que je viens de citer – faire quelque chose pendant un court instant –, mais cette joie d'agir de manière bénéfique peut nourrir des projets entiers et avoir un effet pendant des années, des décennies, toute une vie, sans que cela devienne épuisant. Cette énergie ne conduit jamais au burn-out. Le burn-out ne survient que lorsque l'on veut aider de manière égocentrique. Soutenir librement ce qui est bénéfique dans le monde ne conduit jamais au burn-out. Seules les attentes et les craintes égocentriques greffées sur nous y conduisent. Penser que je dois tout faire, tout régler, que toute la responsabilité repose sur moi, etc.

Ce que nous décrivons ici, la manière de méditer, libère cette énergie. C'est le lien nécessaire, la connexion nécessaire entre la méditation Mahāmudrā et l'action Mahāmudrā.

Cette transition de la méditation Mahāmudrā à l'action se produit grâce à l'énergie libérée par notre esprit, qui n'est plus lié à l'espoir et à la peur. Cette énergie joyeuse et fraîche, en résonance avec tout le reste, conduit à cette activité nouvelle.

Nous connaissons tous cela dans des situations où nous avons fait des choses – extérieurement assez fatigantes – qui ne nous ont pas épuisés, qui n'ont pas provoqué d'épuisement mental. Bien sûr, le corps doit servir et participer. C'est clair. Nous parlons ici d'épuisement émotionnel et mental. Il existe une telle inspiration qui nous permet de faire des choses sans effort, sans ressentir de fatigue. C'est la préparation à ce que nous décrivons ici à propos de la méditation.

Je ne vois pas ce que quelqu'un ici pourrait encore écrire ou dire. Là où il n'y a plus rien à dire, il y a manifestement encore quelque chose à dire.

Dakpo Tashi Namgyal étaye maintenant ce qu'il vient d'expliquer personnellement à l'aide de citations. Dans la tradition bouddhiste, un bon commentaire doit permettre au lecteur de comprendre que ce que nous venons d'expliquer et de résumer n'est pas le fruit de notre propre imagination, mais a déjà été observé, rapporté et décrit par d'autres. C'est pourquoi nous allons maintenant citer quelques passages. Par exemple, le grand brahmane Saraha a souvent mentionné tous ces points :

> **Si tu médites sur la « conscience intemporelle », qui est née d'elle-même et au-delà des conceptions, alors tu médites sur tous les fruits de la pratique.**

Ce qui est traduit ici par *« sagesse »* est le mot bien connu *yeshe – conscience intemporelle* – notre traduction préférée. Cela signifie que lorsque nous faisons l'expérience de cette conscience intangible, qui ne s'attarde pas dans la notion de temps, alors c'est la méditation de tous les fruits du chemin. Il ne s'agit de rien d'autre que cela. C'est juste un nouveau terme pour désigner cette conscience fondamentale dont nous avons déjà parlé, cette percée dans cette perméabilité totale. Cette perméabilité totale *est* la conscience intemporelle. Ce n'est encore qu'un synonyme. Nous ne parlons pas de quelque chose de nouveau.

Saraha poursuit :

> **Lorsque l'esprit, sans rien faire, ne cherche rien, il n'y a alors aucune raison de rechercher des qualités ou des caractéristiques positives. Car cet esprit est libre de tout ce qui n'est pas en harmonie.**

Ceci est traduit ici par « *discordant* ». L'expression tibétaine *mi tün* signifie « *quelque chose qui n'est pas en harmonie* ». Pour moi, ce sont des indications supplémentaires extrêmement importantes sur la nature de l'esprit. Lorsque ce flux mental, cette conscience, s'est libéré de toute tension et s'est détaché de son attachement à un centre supposé – appelé « moi » –, toutes les actions – toutes les émotions mentales qui découlent de l'interconnexion avec le monde – sont en harmonie avec tout. En harmonie avec ce qui peut être perçu dans la situation.

Prenons l'exemple du seizième Karmapa, qui est certes déjà décédé, mais dont il existe de merveilleuses descriptions de la vie. Un esprit aussi ouvert ressent même ce dont un petit oiseau a besoin. Sans parler de la perception de ce dont a besoin une personne qu'il rencontre. L'action envers ce petit oiseau – il était connu pour enseigner le Dharma même aux oiseaux – ou envers le chien ou l'être humain, cette action est totalement en harmonie et libre de toute intention personnelle, de devoir faire quelque chose pour soi-même, comme : je veux être l'ami de ce petit oiseau pour pouvoir le tenir dans ma main et le faire chevaucher sur mon épaule – aucune intention personnelle de ce genre. Il ne s'agit pas que les gens m'aiment. Être libre de tout cela, c'est ce

que signifie « *en harmonie* ». Toutes ces actions qui découlent d'un tel courant d'esprit ouvert sont en harmonie avec ce dont la situation a besoin.

Nous avons pu observer cela très clairement chez Gendune Rinpoché. Vous pouvez certainement le constater dans votre propre vie : chaque fois que vous vous sentez particulièrement libre, particulièrement bien dans votre flux, beaucoup plus en harmonie qu'à d'autres moments de votre vie, vous vivez par exemple un voyage en grande harmonie, vous faites des rencontres incroyables avec des personnes que vous n'auriez jamais imaginées. C'est exactement ce dont nous parlons.

Continuons :

Cet état d'être ne peut être trouvé dans les tantras ou leurs commentaires – les textes tantriques et les sādhanas. **C'est l'esprit qui est libre de toute ambition, libre de toute préoccupation. Qui est libre de la tache de la cause, de la tache de vouloir atteindre un but. Si quelqu'un pratique le tantra dans le but d'atteindre quelque chose, de poursuivre un objectif personnel – même si cela s'appelle l'illumination – alors c'est déjà une mauvaise motivation.** Ce n'est pas la pratique tantrique qui mène au succès, mais le fait de lâcher prise de toutes les intentions. **Il faut abandonner toutes ces ambitions, y compris les ambitions spirituelles.**

Saraha poursuit :

> **L'esprit, dans sa nature essentielle, est totalement libre de tout défaut et de toute qualité positive.**

Nous n'avons pas besoin de l'examiner pour y trouver des défauts ou des vertus. Il est simplement tel qu'il est.

> **Cette réalité de l'être ne nécessite aucune action. L'esprit qui se détache de l'action est la joie suprême, la joie ultime.**

Agir est ici synonyme d'action *intentionnelle*, par opposition à l'action spontanée – à tout faire, à tout accomplir. Nous sommes tous des acteurs, même si cela ne se voit pas forcément. Il s'agit de relâcher complètement cette « activité » dans tous les domaines de notre vie.

Ici, on trouve le mot « *mentation ».* Nous pourrions le traduire par *« penser »*, mais en réalité, il s'agit plutôt de « *mentaliser ».* Le mot tibétain est yid*,* un autre mot pour « esprit ».

> **Lorsque cette pensée n'est plus pensée, alors l'éveil suprême est atteint.**

Une personne éveillée, un Bouddha, *pense* ! Un Bouddha a des mouvements de l'esprit. Il peut parler différentes langues, il entend ce qu'on lui demande et peut répondre de manière très compréhensible, en accord avec l'intention réelle de la question. Cela présuppose des processus de pensée. Ces processus de pensée, qui se déroulent dans un flux mental éveillé, ne sont plus des processus de pensée qui se déroulent dans un esprit dualiste – un flux mental dualiste dans lequel un « moi » se sent séparé de la personne qui pose la question – où une conscience du moi se développe : « Je suis maintenant celui qui répond, et je dois maintenant lui donner la bonne réponse. » Ce type de mouvement mental et de séparation ne se produit pas dans l'esprit d'une personne éveillée.

Pour le décrire de manière approximative : « Ah ! – voilà la question. Ah ! Quelle pourrait être la solution ? » Ce n'est pas « moi » qui dois trouver la solution. C'est dans ce « Ah ! » et dans l'ouverture à la nécessité d'une solution que la solution *apparaît*. Elle n'est pas produite, elle se révèle à travers la conscience globale. Elle n'est pas générée par « je dois maintenant trouver la bonne réponse ! », mais c'est ce processus spontané, puis : « On pourrait peut-être le dire ainsi. » Ensuite, cela est mis à la disposition de l'autre, sans se séparer, sans prendre la fierté. Sans se sentir comme quelqu'un qui aurait fait quelque chose de spécial.

Vous pouvez vous l'imaginer ainsi. C'est très simple. Nous nous ouvrons à ce dont nous avons besoin, et cela se manifeste. Pas toujours, parfois il s'avère qu'il n'y a rien. Ce n'est pas un problème. Parfois, le Bouddha se taisait simplement parce qu'il se rendait compte que toute réponse ne ferait que semer la confusion. On a compté dix occasions où le Bouddha est resté silencieux face à des questions.

> **Lorsque ton esprit demeure stable dans son être fondamental, sans vaciller, il est alors libéré de toutes les choses du saṃsarâ.**

Ici, nous penserions naturellement *« immobile »,* sans mouvement, mais cela ressemble beaucoup à de la stagnation. Il s'agit ici d'un autre type d'immobilité. Je vais vous expliquer cela à nouveau avec l'image d'hier. Cela signifie que lorsque notre esprit peut percevoir les vagues sans perdre la conscience des profondeurs de l'océan, il est stable. Lorsque la multitude des apparences est perçue et qu'il est agi sans quitter l'étendue de l'espace, la perméabilité de l'être, alors l'esprit est stable – ne pas sortir de la conscience fondamentale, de la perméabilité, rester toujours dans cette perméabilité, dans cette étendue, dans ce flux, c'est cela la stabilité. Ce paradoxe permet peut-être de mieux l'expliquer. Rester toujours dans ce flux, c'est la stabilité.

Saraha conclut ainsi :

Si tu es conscient qu'entendre, voir, toucher, se souvenir, manger, sentir, errer, marcher, rester ou s'asseoir, bavarder et répondre, ou discuter, tout cela n'est que l'esprit, alors ces expressions de l'être, ces expressions de l'esprit ne te perturberont pas, ne te dérangeront pas.

Pour le dire de manière un peu plus détaillée. Lorsque nous voyons en restant dans cette conscience fondamentale de l'étendue – même si je vous regarde très attentivement et que j'établis un contact visuel avec certains d'entre vous – l'étendue peut être présente en même temps. Chez vous comme chez moi. Il n'est pas nécessaire de fixer son regard pour voir clairement. Il y a toujours ce flux. Même si nous restons en contact visuel, le contact visuel continue de couler pendant que nous regardons, pendant que nous nous rencontrons. Il n'y a pas d'emprise. Alors, voir ne nous dérange pas. Voir n'est pas perçu comme une perturbation. Car tout ce qui se passe est l'expression de la nature fondamentale de l'être.

Il en va de même pour l'ouïe. Si nous restons dans le flux lorsque nous écoutons, si l'écoute se fait et se libère d'elle-même tout le temps, alors le bavardage des nombreuses personnes à Titisee ne nous dérange pas. Cela se libère de lui-même. D'ailleurs, nous faisons nous-mêmes partie de ces nombreuses personnes. Nous sommes certainement aussi bavards que tous ceux qui nous entourent.

Si cette conscience ouverte demeure, que nous soyons debout ou assis, que nous marchions ou fassions du vélo, que nous nagions ou mangions une glace, tout n'est que jeu de l'esprit, jeu des apparences dans l'esprit. Cela vaut également pour les situations où nous bavardons – *talking idly*, ce bavardage inutile – ou lorsque nous répondons à des questions de manière sensée, mais en réalité, il n'y a aucune différence.

Śavara dit :

> **Si nous voyons l'être tel qu'il est de toutes les expériences dans le Saṃsāra et le Nirvāṇa –** des flux mentaux encore enchevêtrés et des flux mentaux libérés **– comme exempts d'un noyau essentiel, alors toutes les pensées d'espoir et de peur s'effondrent. Pourquoi alors aspirer à quoi que ce soit, cultiver quoi que ce soit, rejeter quoi que ce soit ?**

Le point crucial est que nous reconnaissons que tout ce qui apparaît comme une expérience est vide de substance, vide d'essence. C'est alors comme lorsque quelqu'un réalise qu'il est inutile d'essayer d'attraper un arc-en-ciel. Si nous réalisons que même la grande illumination n'a pas de substance, qu'elle n'est pas quelque chose que l'on peut posséder, pourquoi alors se débattre ainsi ? Lorsque nous réalisons que nos peurs, nos cauchemars, notre panique n'ont aucune substance, aucun noyau essentiel, alors pourquoi avoir peur ?

Tout s'effondre. C'est une belle expression que la traductrice a choisie ici. Tout s'écroule. Cela n'a tout simplement plus de sens. Celui qui a compris qu'il n'y a rien à saisir ne cherchera plus à saisir. Nous avons depuis longtemps cessé de chercher à saisir l'air, car nous savons qu'il est impossible de le retenir.

La première expérience de l'éveil est la prise de conscience que ce qui était – cet état d'esprit totalement naturel, ouvert, libre – n'a été créé par rien. Il n'était pas le résultat d'une aspiration ou d'un attachement habile. Il s'est manifesté parce que nous nous sommes enfin oubliés, parce qu'il n'y avait enfin plus de contrôle. C'est le premier point essentiel. Il en découle que si tel est le cas, je préfère cesser toutes ces manipulations subtiles de mon propre esprit pour réaliser quelque chose. Nous avons réalisé que cela n'a pu se manifester que parce que, pendant un bref instant, nous n'étions plus dans l'action, dans le faire, dans la manipulation, dans la saisie, dans toutes ces différentes activités de l'esprit dualiste.

J'ajoute qu'au début, nous pensons que cet éveil est lié au fait de ne rien faire et de ne rien vivre, car c'est comme un vide. Les premières expériences de l'éveil sont toujours des expériences de vide. Comme un vide dans la conscience normale, mais où règne une clarté totale. Puis il s'avère que ce vide n'est en fait qu'un vide de saisie. Pendant un certain temps, il n'y a aucune activité de saisie dans la conscience, puis nous remarquons que cette ampleur et cette clarté du vide apparaissent également lorsque des perceptions sensorielles ont lieu. Elles sont alors différentes. Elles ne se produisent plus avec cette conscience centrée, avec cette conscience du moi. Elles se produisent simplement sans centre.

Une autre étape vers la réalisation consiste à remarquer que les perceptions sensorielles ne perturbent pas – comme on dit : voir, entendre, toucher – *« se souvenir »* signifie d'ailleurs simplement *« penser » ; dren pa* signifie aussi simplement *« penser »*. Tous ces mouvements de l'esprit, ces perceptions sensorielles ne perturbent pas la conscience sans centre. Cela peut exister simultanément. Cela imprègne cette expérience.

L'étape suivante consiste à passer de cette perception plutôt passive de ce qui est à une création active et à réaliser que même dans la création active, cette conscience du centre n'est pas nécessaire.

Nous sommes maintenant de retour au pont entre la méditation et l'action. Jusqu'à l'expérience que les impressions sensorielles peuvent avoir lieu sans centre, tout se passe encore dans la méditation normale. Puis nous remarquons que nous pouvons, par exemple, réciter des mantras sans que la conscience centrée ne se déclenche. Nous remarquons que nous pouvons effectuer des mudrâs – de petits mouvements des mains – et que l'espace ouvert est toujours là. Nous pouvons même bouger tout notre corps. Nous pouvons pratiquer des asanas – rien ne perturbe la conscience ouverte. Il est possible d'être en totale ouverture.

Mais dès qu'une intention s'y glisse, c'est déjà fini. C'est la transition entre la méditation et l'action, remarquer jusqu'où et où il est encore possible d'avancer sans intention, sans centre. C'est là que commence l'action Mahāmudrā. Au début, on a l'impression que l'éveil est toujours lié à l'inaction, à une absence de sensations. Finalement, nous réalisons qu'il n'y a aucun lien. C'était simplement la seule façon de pouvoir enfin nous oublier. Au même moment, tout ce qui nous stimulait avait brièvement disparu, n'était plus conscient, n'avait plus d'importance dans notre conscience.

Nous appelons cette expérience sans impressions sensorielles le « Dharmakāya ». Lorsque le Dharmakāya, cette dimension ouverte de l'être, entre en relation, nous appelons cela le « formkāya » – corps de vérité et corps de forme. Le corps de forme a la possibilité d'entrer en relation de manière énergétique en tant que corps de joie et, en tant que Nirmāṇakāya, corps de rayonnement, de manière très concrète avec le corps, les actions et le langage. L'unité de ces trois kāyas est la pratique du Mahāmudrā.

Ce n'était qu'une petite parenthèse pour ceux qui écoutent ce genre d'enseignements depuis des décennies et qui les connaissent bien.

3.5 Autres citations[16]

Remarques sur l'étude des livres bouddhistes :

Si nous utilisons ce livre comme aide à la pratique, nous le lirons très lentement, nous noterons simplement une citation sur laquelle nous travaillerons pendant un certain temps. Nous la lirons encore et encore. Peut-être même jusqu'à ce que nous la connaissions par cœur. Jusqu'à ce qu'elle fasse partie de nous et que nous puissions ressentir en nous la saveur multiple de ces déclarations. C'est pourquoi j'aime tant enseigner à partir de textes, car vous pouvez alors emporter quelque chose chez vous qui est indépendant de l'enseignant. Cela a été créé il y a déjà des siècles.

Vous avez le livre entre les mains, il est merveilleusement traduit et fiable. Vous pouvez travailler avec, vous frotter à la sagesse de ces courants de pensée éveillés. Vous pouvez vous en inspirer pour votre pratique, la stimuler. Comment ça ? Qu'est-ce que ça veut dire ? Parfois, des questions surgissent qui ne peuvent être clarifiées immédiatement. Parfois, ce sont des révélations. Et cela va toujours un peu plus loin, un peu plus en profondeur.

En fait, c'est aussi une forme de gourou yoga, lorsque vous prenez de telles déclarations de pratiquants expérimentés, vous vous mettez à l'écoute de leur expérience. Ils essaient de communiquer une expérience et de vous faire ressentir la dimension à partir de laquelle ils parlent. Quelle est l'expérience qui conduit à de telles formulations ? C'est tellement précieux. J'espère que beaucoup d'entre vous pourront développer un lien avec ces trésors, les mettre en pratique et ne pas se contenter de sortir ce livre une ou deux fois par an, quand il est temps de reprendre les cours, pour le laisser ensuite prendre la poussière sur une étagère. Mais n'importe quel autre livre similaire convient tout aussi bien. Vous pouvez aussi faire cela avec *L'océan du sens ultime* du neuvième Karmapa. Vous pouvez faire de même avec n'importe quel livre des grands maîtres.

Śāvara dit :

> **KYE HO ! Yogis et yoginis de la conscience non duelle inhérente. Qu'y aurait-il à cultiver ou à rejeter pour eux ? Je ne m'attache pas aux phénomènes et je ne les rejette pas non plus. Je ne dis pas non plus : « Mon enfant, tu dois faire cela ! »**

Enfant – mon fils, ma fille, mes élèves – « Voilà ce que vous devez faire ! » Non. Il ne s'agit pas de faire quelque chose correctement, mais de laisser de côté toute cette action compulsive accompagnée de souhaits et d'objectifs.

Virūpa enseigne :

> **Sans quelque chose à réaliser, à accomplir, et sans réalisateur, tu es libéré des préjugés et des points de vue.**

Le mot « *extrême »* désigne des points de vue philosophiques extrêmes et signifie une opinion : quelque chose existe, c'est un extrême, et quelque chose n'existe pas, c'est l'autre extrême. Relier les deux extrêmes, cela

---

[16] *Page 394 – Audio 3-12*

existe et cela n'existe pas, est le troisième extrême. Le quatrième extrême est que cela n'existe ni n'existe pas. Ce sont les *quatre points de vue philosophiques classiques.* C'est ce que signifie le mot *« extrêmes* » : des opinions sur la réalité, sur la vérité. Considérer quelque chose comme étant ainsi ou ainsi.

Chaque point de vue « c'est vrai et c'est faux » me sépare. Il est proclamé d'un point de vue personnel. Je pense que c'est juste, donc tout le reste est faux. C'est comme ça que je le vois. Nous remarquons clairement cet effort pour adopter un point de vue lorsque nous méditons. En fait, nous passons par ces quatre extrêmes.

J'ai pu observer cela chez de nombreux pratiquants. Au début, nous sommes totalement convaincus que les choses existent. Puis nous sommes tellement convaincus que non, il n'y a rien, tout n'est qu'esprit. Ensuite, nous remarquons que nous ne pouvons pas non plus le nier complètement. Elles n'existent pas, mais elles existent quand même. Puis nous réalisons que cela aussi est intenable et, au lieu d'abandonner, nous disons qu'elles n'existent ni n'existent pas. Ce sont deux négations mises bout à bout, et nous pensons que cela a un sens.

Ce processus, que je vous présente ici de manière simpliste en quatre phrases, se déroule pendant des années chez les pratiquants. Ces affinements sont le résultat d'une compréhension croissante de la nature de l'être. La dernière affirmation n'est pas stupide. C'est simplement le dernier bastion auquel nous nous accrochons avant de finalement capituler et admettre qu'il est impossible de décrire cela. Les concepts d'existence et de non-existence, d'être et de ne pas être, ne s'appliquent tout simplement pas à ces processus d'expérience.

Dans cette expérience fluide, il n'est pas nécessaire d'avoir un point de vue qui dit : « Au fait, je suis le « moi ». Je suis le centre de l'univers dans tout ce qui se passe. Au cas où vous ne le sauriez pas encore, tout tourne autour de moi. » C'est une attitude extrême. C'est un point de vue assez extrême. C'est surtout drôle, car nous devons penser à tous ceux qui disent la même chose. L'univers a beaucoup de mal à tourner autour de nous, car il doit tourner autour de tant de personnes. Comme il doit toujours tourner autour de quelqu'un d'autre, il est constamment désynchronisé. Il faut donc abandonner tous les extrêmes, tous les préjugés. Les préjugés, ce sont aussi les préférences et les aversions.

> **Sans séparation ni non-séparation, on fait l'expérience de cet être intrinsèque d'égalité, dans lequel tout a le même goût de l'intangible. Lorsque vous avez réellement réalisé cela, il ne reste plus aucune imperfection. Comme la diversité des expériences se manifeste clairement comme le Dharmakāya –** cet être ouvert et sans centre **–, il n'y a absolument aucune idée qu'il y ait quelque chose à rejeter ou à accepter.**

Lorsque les choses sont perçues dans leur insubstantialité, cela n'apparaît pas du tout. Il n'est pas nécessaire de cultiver, d'accepter ou de rejeter quelque chose d'insubstantiel, ni de le dissoudre. Cela n'a de toute façon aucune substance.

> **Sans méditation et sans non-méditation, rien n'est corrompu par des caractéristiques. Ne vous fiez jamais aux objets qui apparaissent ou qui n'apparaissent pas. Sans idée d'un acteur et d'actions, la liberté est au-delà de tout point de référence. L'absence d'un esprit, l'impossibilité de trouver un esprit avec espoir et peur, dissout toute saisie, tout attachement.**

Ce sont là des phrases puissantes. Quand Virūpa dit « ni méditation ni non-méditation », cela signifie que notre conscience n'est pas focalisée sur *quelque chose* en particulier. On ne médite pas sur *quelque chose*. On ne se concentre pas sur quelque chose. Mais on ne peut pas non plus dire qu'il s'agit de non-méditation, car cette conscience est toujours parfaitement claire et ouverte.

Tout ce que nous considérons comme des caractéristiques, blanc et noir, bleu et vert, fort et faible, le chant des oiseaux et le bruit des voitures – Heiko porte une chemise verte et a des tempes dégarnies, il n'est plus aussi

jeune que lorsque je l'ai connu, toutes ces caractéristiques du phénomène que nous appelons Heiko – avec toutes ces caractéristiques que nous utilisons pour définir des choses ou des personnes, nous remarquons que toutes ces caractéristiques sont également des expériences, qu'elles font également partie du processus.

Cette personne que nous appelons « Heiko » n'est alors plus enfermée dans une appellation fixe, stable et figée. C'est juste Heiko. Nous ne nous attardons plus là-dessus. Cela reste vivant, cela reste un processus. Les caractéristiques ne sont pas immuables. Elles changent. La peau s'éclaircit, les cheveux changent, il enfile une autre chemise, etc. Son expression faciale change, c'est un processus dynamique et surtout, ce n'est pas seulement à l'extérieur, mais dans mon expérience de ce que nous appelons « Heiko » que cela change encore plus. Mes états d'esprit influencent également ma perception de ce qui semble être quelque chose de stable.

Lorsque nous ne sommes plus fixés sur quelque chose, que nous ne méditons pas, mais que nous ne sommes pas non plus dans un état de non-méditation – c'est-à-dire que nous sommes conscients –, nous remarquons qu'il n'y a en réalité aucune caractéristique stable. C'est pourquoi il n'y a pas de choses stables. Il n'y a rien qui reste toujours pareil.

Lorsque Heiko quitte son corps, est-il encore Heiko ? Lorsque ce flux mental se poursuit, tout ce que je viens de décrire n'est plus visible. Néanmoins, il y a une continuité dans le processus. Cette conscience de la réalité en constante évolution, qui ne s'arrête jamais, est toujours un processus – tout, sans exception. C'est la première ligne, le premier aspect de la connaissance auquel il est fait référence ici.

Deuxième ligne : **ne t'appuie donc jamais sur des objets qui apparaissent ou qui n'apparaissent pas.**

Les objets apparents ne sont pas fiables, car ce qui est une table aujourd'hui peut être des cendres demain. Ce qui est une voiture neuve aujourd'hui sera une voiture cabossée demain. Il en va de même pour les partenaires, les enfants, les parents, etc. Tout est en mutation. Si tu prends cela comme refuge, tu constateras que ce qui semble stable change.

Les objets non apparents sont *des représentations* de l'amour, de la réalité, de l'être, du non-être, du partenariat, de la justice, de la guerre et de la paix, de tout. Ils n'apparaissent pas comme des choses perceptibles, mais ils influencent incroyablement notre expérience du monde. S'appuyer sur cela, c'est s'appuyer sur des constructions creuses. Elles décrivent certes quelque chose, mais ce qu'elles veulent décrire – par exemple la justice – ne se trouve nulle part. C'est un processus. C'est une décision, une prise de décision en accord avec les situations et dans le respect des préoccupations de différentes personnes, etc.

Ce que nous appelons amour – l'amour est si facile à dire – est une chose de ce genre. Pour moi, l'amour est la chose la plus importante au monde. L'amour n'existe pas, on ne le trouve nulle part. Il n'y a que « aimer ». Il n'y a que cette bienveillance les uns envers les autres, qui s'exprime sans cesse de manière nouvelle.

Vous pouvez ainsi examiner chacun des concepts que je viens d'utiliser et vous vous rendrez compte que ce qu'ils sont censés décrire est en fait un processus. La paix n'existe pas en soi. La paix est un processus, elle est en constante évolution, elle doit être nourrie en permanence, elle doit être renégociée sans cesse, elle est toujours le résultat d'un nouvel effort d'harmonie entre les êtres humains.

Vous pouvez ainsi passer en revue chacune de ces idées qui sont si importantes pour nous et vous vous rendrez compte : « Oh, ce ne sont pas des objets qui apparaissent. Je suis vraiment fixé sur mes idées. Le Bouddhadharma, la parole sacrée des maîtres éveillés, s'est peut-être déjà figé en moi en un tel fatras d'idées fixes et n'est plus vivant, n'est plus en processus.

Ne vous fiez pas aux mots. Ne vous fiez pas à l'apparence, mais ressentez la dynamique qui se cache derrière les mots. Que signifie cela ? C'est une expérience vivante. Le « sens réel des objets non apparents » signifie que nous ne devons pas nous y fier.

Celui qui comprend clairement la nature de ce que nous appelons habituellement des objets – objets de perception, objets de discussion, objets de croyance – ne s'y réfugiera pas.

> **Sans l'idée de quelqu'un qui agit et de quelque chose qui est fait, nous trouvons la liberté au-delà de tous les points de référence.**

Au-delà du point de référence d'un centre, d'un moi, libre des points de référence d'un autre, nous serions de nouveau dans la dualité. Moi et les autres sont vécus comme un tout. Nous agissons dans la totalité de l'être. Il ne s'agit pas d'une action dans laquelle je suis séparé de la totalité de l'être, mais ce flux de conscience est vécu tout naturellement comme faisant partie du tout, sans s'en extraire, sans se mettre à l'écart.

Le tout est encore approfondi par la prise de conscience que même ce que nous appelons « flux de conscience » ou « esprit » est introuvable. L'être fluide ne peut être trouvé. Ce n'est pas une chose. Cela n'a ni forme, ni lieu, ni couleur. Cela ne peut être que vécu. Et cela, tout à fait. Cela peut vraiment être vécu. Si nous cherchons quelqu'un qui en fait l'expérience, nous ne trouvons rien. Personne ne trouvera jamais l'esprit. Ce n'est pas une chose, mais l'expérience elle-même.

D'où la dernière phrase :

> **en l'absence d'un esprit rempli d'espoir et de peur, tout attachement, toute saisie se dissout.**

Magnifique enseignement de Virūpa – extrêmement profond. Si je peux vous l'expliquer, c'est uniquement parce qu'on me l'a expliqué – pas cette citation en particulier – mais tout ce qui se présente, nous le prenons et nous le contemplons jusqu'à ce que cela devienne clair. Nous ne commençons pas tout de suite par le plus difficile, mais nous choisissons peut-être des citations un peu plus faciles. Ensuite, nous nous y tenons toute notre vie. Il n'y a rien de plus important que de dévoiler le mystère de l'existence.

Jour 4

4.1 Enseignement libre sur le développement du Mahāmudrā[17]

Ce matin, en raison des différentes questions et remarques qui ont été soulevées lors des entretiens individuels, je ressens le besoin de donner d'abord quelques enseignements libres.

Je voudrais vous présenter brièvement le Mahāmudrā : le contexte dans lequel cette pratique est apparue, comment elle s'est développée et ce qui reste implicite dans le Mahāmudrā.

On parle du Mahāmudrā depuis au moins le IIe siècle après Jésus-Christ. C'est à peu près à cette époque que l'on trouve les premières références à une pratique appelée Mahāmudrā. Le premier, notre arrière-arrière-arrière-grand-père pour ainsi dire, était Saraha ; c'est lui qui en a donné les premières explications. Saraha était peut-être un contemporain de Nāgārjuna. Il y avait plusieurs Sarahas, c'est pourquoi on ne peut pas le déterminer avec certitude.

Le Mahāmudrā en tant que pratique est né dans un environnement yogique, comme un mouvement qui a rompu avec les normes de caste. Vous savez que le Bouddha avait déjà rompu avec ces normes, mais il y a eu un retour de bâton et à l'époque d'Aśoka, cent ans après le Bouddha, le bouddhisme est certes devenu la religion d'État en Inde, mais le petit-fils d'Aśoka a rétabli le système des castes et fait à nouveau de la religion brahmanique la religion d'État. Ce fut un bref essor d'environ cent à cent cinquante ans, où tous étaient traités de manière égale – les hommes et les femmes, ainsi que les personnes issues des différentes castes.

Puis le système bouddhiste s'est à nouveau consolidé. Des monastères ont vu le jour et des moines se sont installés. Il existait différentes écoles qui cohabitaient encore à l'époque. Dans le Theravada, que nous appelons aujourd'hui le « bouddhisme du Sud », il y avait toute une série d'écoles et il y avait les bouddhistes Mahāyāna. Ils vivaient tous encore ensemble dans les mêmes monastères et un système d'enseignement s'est développé.

Le mouvement Mahāmudrā est apparu en dehors de ce système. Il était alors à nouveau très radical : égalité totale entre les hommes et les femmes. Pour compenser les autres discriminations, les femmes étaient même vénérées de manière particulière. Le système des castes avait été aboli ; les hors-castes vivaient avec les brahmanes. C'est pourquoi Saraha a été convoqué devant le roi.

Le Mahāmudrā est apparu et a ensuite été transmis. Nous savons que Śavaripa était chasseur. Tilopa travaillait pour une prostituée qui était également sa compagne. Il y avait des poissonniers, une femme qui est devenue une Mahāsiddha et qui tenait un bar. Il y avait des potiers, et même un roi parmi eux.

De toutes parts, nous entendons parler de ces pratiquants du Mahāmudrā, dont beaucoup font partie des célèbres « quatre-vingt-quatre Mahāsiddhas ». Avec tous leurs disciples, ils ont certainement été des centaines, voire des milliers de pratiquants à tout moment, et nous connaissons toujours les plus importants de la tradition.

Parmi ces « quatre-vingt-quatre Mahāsiddhas », certains proviennent clairement de la tradition hindoue. Ce ne sont pas des Mahāsiddhas bouddhistes. Il y en a aussi qui ont suivi un autre chemin de pratique vers l'illumination.

Dans ce contexte, les pratiquants vivaient dans la nature. Ils n'ont jamais vécu dans des maisons. La pratique du Mahāmudrā ne se faisait pas dans des maisons, mais à l'extérieur, en plein air. Elle était pratiquée par des yogis qui prenaient également soin de leur corps, c'est-à-dire qui pratiquaient également des techniques de

---

[17] *Audio 4-03*

Prāṇāyāma, précurseurs et formes du hatha yoga. Ils voyageaient beaucoup et étaient amis avec tous les animaux qui les entouraient.

Il en reste par exemple la « tradition de la forêt », issue du Theravada, dans laquelle, encore aujourd'hui en Thaïlande, des moines et des nonnes, mais aussi des visiteurs, sont invités à méditer dans la jungle et à rencontrer les animaux sauvages de la forêt vierge, qui ne sont en réalité pas aussi agressifs que nous le projetons souvent sur eux. Il peut en résulter une merveilleuse coexistence, comme je l'ai constaté chez d'autres personnes et amis.

Pour une amie qui a grandi dans la brousse brésilienne, un serpent gardait son lieu de baignade et l'endroit où elle lavait son linge. Toute la famille connaissait le serpent et tant qu'il était là, aucun autre serpent n'apparaissait. Cette connaissance des relations, du fonctionnement de la nature, du corps, de l'alimentation, de la sexualité, tout cela était tout simplement normal dans cet environnement yogique du Mahāmudrā. On n'en parle pas beaucoup.

Pour nous, il est important d'aborder ce sujet de temps en temps et de dire que nous sommes très loin de l'environnement dans lequel le Mahāmudrā était pratiqué, du IIe siècle après Jésus-Christ au XIIe siècle après Jésus-Christ, soit pendant mille ans. C'était un environnement yogique permanent.

Les monastères en ont un peu profité, ont repris certaines choses, mais plutôt dans le sens où Nāgārjuna l'enseignait, comme le Mādhyamaka – la « voie du milieu ». Nāgārjuna était également l'un de ces pratiquants libres qui voyageaient naturellement.

La transmission monastique du bouddhisme n'a toujours adopté qu'une partie de cette tradition et l'a en quelque sorte « neutralisée » en la coulant dans un moule afin d'éviter toute pensée trop audacieuse. En réalité, cette liberté d'esprit dont parle le Mahāmudrā est une liberté qui transcende les normes qui restreignent le cœur et la pensée.

Le Mahāmudrā n'a jamais été une forme de liberté où l'on fait simplement ce que l'on veut et où l'on fait du mal aux autres. Le Mahāmudrā a toujours été associé à la Bodhicitta, au développement d'une bienveillance universelle pour tous les êtres vivants. Bien sûr, cela inclut toujours les animaux. Le respect de l'eau et de l'environnement allait de soi. Cela n'est même pas mentionné.

Nous sommes maintenant au XXIe siècle, dans nos bunkers, avec les fenêtres fermées, la climatisation, et nous pratiquons les enseignements sur la nature de l'esprit. C'est tout à fait acceptable, cela fonctionne, mais nous devrions peut-être penser à ouvrir les fenêtres, à marcher pieds nus et à sentir comment les éléments agissent sur nous. Développer davantage nos capacités à gérer les éléments – le vent et le temps, le soleil et la pluie, le froid et la chaleur – et quitter cet espace protecteur.

Si cela continue ainsi, je m'inquiète pour la transmission du Mahāmudrā, car l'être humain s'isole de plus en plus. Le véritable message du Mahāmudrā ne sera plus compris si nous ne pratiquons pas également le Mahāmudrā dans le défi de l'existence humaine en tant que partie intégrante de la nature.

Lorsque nous écoutons les enseignements que je donne ici sur la nature de l'esprit, l'être humain déconnecté du XXIe siècle pourrait se réfugier dans une quelconque « pratique spirituelle », ce qui n'aurait jamais été un danger dans la jungle ou au pied de l'Himalaya. Là-bas, il fallait toujours faire attention, s'occuper de son alimentation, aller chercher de l'eau, faire du feu, etc. Aujourd'hui encore, à New Delhi, dans le nord de l'Inde, des gens meurent de froid chaque hiver. C'est dans cette région que le Mahāmudrā a prospéré. Les gens devaient prendre soin d'eux-mêmes et la nature, la vie avec les éléments, les ramenait toujours à la terre.

L'application du Mahāmudrā face à un serpent, un serpent venimeux, est une pratique intéressante. Elle peut nous sembler difficile, mais c'est en fait la voie à suivre. Face au froid, à la chaleur excessive, à des mois de mousson et à un environnement boueux, il est important de comprendre dans quel contexte ces enseignements du Mahāmudrā ont été pratiqués.

Au XIe et XIIe siècle, ils ont ensuite été introduits au Tibet. En ce qui concerne notre lignée, Marpa a vécu au total vingt et un ans auprès de ses maîtres indiens au cours de trois voyages. Il a transmis le Mahāmudrā à Milarepa, qui vivait également dans la nature. Milarepa l'a transmis à Gampopa, qui a également vécu toute sa vie dans des grottes et a refusé de vivre dans les monastères qu'il avait lui-même fondés.

Cela s'est poursuivi à travers les siècles et nous lisons que ces grandes maîtresses du Mahāmudrā – pensons à Yeshe Tsogyal, une pratiquante du Dzogchen qui pratiquait la même chose que le Mahāmudrā – pensons à Matchigma, la fondatrice du Tcheu– vivaient à l'extérieur. Elles ne se sont pas retirées dans des lieux protégés construits par l'homme, mais ont pris ce qu'elles trouvaient dans la nature.

Dans cet environnement, le Mahāmudrā a été préservé de devenir une bulle mentale dans laquelle nous nous perdons en théories : le monde existe-t-il ou n'existe-t-il pas ? On ne peut pas se permettre le nihilisme quand on vit dans la nature. On peut se permettre le nihilisme quand on vit isolé et qu'on nous sert constamment à manger. Mais pas quand on comprend les relations entre les choses.

Si je ne m'occupe pas de ma nourriture, je n'ai rien à manger. Point final. Si j'ai la diarrhée, je me sens vraiment mal. Comment gérer mon esprit dans ces conditions ? Quand il fait chaud ou froid, on ne peut pas se permettre de fantasmer que tout est vide. Quand le soleil brûle, on en ressent immédiatement les effets. Il n'est pas vide au sens nihiliste du terme. Tout comme la pluie qui imprègne tout et emporte tout, elle n'est pas vide au sens d'inexistante. On ne peut pas se permettre d'avoir de telles opinions.

C'était l'une de mes préoccupations que je voudrais aborder à nouveau aujourd'hui. Intégrez dans votre pratique du Mahāmudrā – cette pratique inspirée du Mahāmudrā – le fait d'être beaucoup dans la nature, de prendre soin de votre corps. Il faut un corps fort, aussi fort que possible à notre âge. Il faut une certaine intrépidité face au fait que nous allons mourir.

Qu'y a-t-il de si grave dans le « coronavirus » ? Des gens meurent, mais pas plus que d'habitude. Un peu de courage fait partie de la vie. Nous vivons de toute façon beaucoup plus longtemps que nos ancêtres grâce à la médecine moderne.

Une image m'est venue à l'esprit : tous ceux qui ont déjà eu un cancer, une autre maladie mortelle ou un accident ne seraient pas ici dans cette salle et soudain, il y aurait plein de places vides. Toutes les personnes qui n'ont pas été sauvées par la médecine – grâce à des médicaments pour le cœur, des opérations, la chimio-thérapie ou même des méthodes naturelles, peu importe – ne seraient tout simplement plus là. Soudain, la salle serait à moitié vide. À l'âge de deux ou trois ans, j'ai été guéri d'une encéphalite ici, à l'hôpital universitaire de Fribourg. Quelle chance ! Sinon, je ne serais pas assis ici, ma place serait vide.

Le Mahāmudrā n'est pas quelque chose d'abstrait, même si les mots utilisés ici sont incroyablement raffinés et qu'il s'agit d'états d'esprit subtils. Il s'agit de quelque chose qui s'applique concrètement quand il fait froid, quand il fait chaud, quand l'esprit est confus – comme par exemple quand on a de la fièvre –, quand on est fatigué, quand on dort, quand on ne peut pas dormir. Qui se prend au sérieux dans tout cela ? Y a-t-il quelqu'un qui ne peut pas dormir ? Ou y a-t-il quelqu'un qui est éveillé, simplement dans un état de conscience ouverte ?

J'ai eu des douleurs la nuit dernière – rien de grave – mais suffisamment pour que je doive me lever. Qui a mal, est-ce un problème ? C'est cela, le Mahāmudrā. Le Mahāmudrā s'applique précisément là où cela devient difficile, là où cela fait mal, là où cela devient compliqué. Nous le pratiquons tant que tout va bien, et nous sommes alors préparés, équipés.

Avec toutes les explications sur le Mahāmudrā dans le livre, nous en sommes déjà au chapitre qui traite de la promotion de la vision Mahāmudrā développée auparavant. Le titre est « *Sustaining* Mahāmudrā » (Maintenir le Mahāmudrā). Le chapitre s'intitule **« *Enhancing* » (Améliorer) –** continuer à soutenir le Mahāmudrā et maintenant le promouvoir de manière spécifique.

Hier soir, quelqu'un a fait remarquer : « Ce que Dakpo Tashi Namgyal écrit ici, ce sont encore des explications sur le Lhaktong, encore des explications sur la méditation de la vision intuitive. Nous en avons déjà parlé il y a trois ans. Qu'est-ce que ces instructions sur la méditation de la vision intuitive ont à voir avec le chapitre sur le Mahāmudrā ? » Je voulais revenir là-dessus aujourd'hui.

Vu la structure du livre et la manière dont la plupart des gens pratiquent, nous commençons par développer la motivation, avec la Bodhicitta, avec la bonté du cœur, jusqu'à ce que nous soyons suffisamment sortis de notre égocentrisme pour qu'un calme mental naturel s'installe. Nous le cultivons encore davantage à l'aide de quelques méthodes supplémentaires. Il est là, il s'installe naturellement, car nous sommes déjà moins égocentriques. Nous sommes déjà devenus comme un fromage Gruyère plein de trous. L'égocentrisme n'est plus partout, il n'est plus déterminant. Il y a déjà des lacunes.

Ensuite, nous continuons à percer ce fromage Gruyère que nous sommes nous-mêmes grâce à la méditation de la vision intuitive. Nous regardons sans cesse à l'intérieur : y a-t-il quelqu'un ? Ce à quoi je m'accroche, existe-t-il vraiment ?

C'est une phase de la pratique où nous nous attaquons de manière ciblée aux consolidations, à ce qui crée encore des blocages. Nous trouvons sans cesse des solutions et des prises de conscience qui renforcent la paix de l'esprit. De plus en plus d'espace se crée. Le fromage Gruyère se pare de trous de plus en plus grands. D'une certaine manière, il est encore relié par quelques attaches. Ce n'est plus du Gruyère, nous sommes désormais au-delà. Nous jouons simplement avec cet exemple.

C'est dans cette ouverture que naissent les premières véritables prises de conscience. Ce sont les premières réalisations du Mahāmudrā sur la réalité, à savoir que tout est espace ouvert. Néanmoins, notre fromage se recompose sans cesse. C'est certes beaucoup de fromage, mais entre les deux, il y a le Mahāmudrā.

Puis, dans les chapitres sur l'approfondissement de la pratique du Mahāmudrā, apparaissent des instructions très similaires à celles que nous avons déjà eues dans le passage sur la méditation de la vision intuitive. Elles dissolvent ce qui reste d'attachement – dans lequel je me sens encore comme quelqu'un et où mon sentiment du moi se reconstitue sans cesse. C'est pourquoi il y a encore un rappel : « Regarde bien : y a-t-il vraiment quelqu'un qui médite ? »

Nous l'avons déjà fait auparavant. Cela a contribué aux premières réalisations et maintenant, en appliquant ces questions Lhaktong, ces questions de vision intuitive, il s'agit d'arriver à une *nouvelle* réalisation, à une *nouvelle* compréhension, afin de ne pas nous enliser dans d'anciennes réalisations, mais d'arriver à une *nouvelle* compréhension.

C'est pourquoi elles ne sont plus développées. Il est simplement écrit : « Regarde ! Existes-tu vraiment ou y a-t-il une expérience dans les trois temps ? Y a-t-il un passé ? Y a-t-il un futur ? Y a-t-il un présent ? Regarde

encore une fois ! » Nous aboutissons à nouveau à une nouvelle prise de conscience, sans que cela soit développé plus en détail dans ce chapitre, alors que cela occupait auparavant beaucoup de place.

Nous soutenons ainsi notre pratique du Mahāmudrā avec le même intérêt pour la nature de l'être que celui que nous avons déjà manifesté dans la phase où nous étions principalement dans le calme mental. C'est la raison pour laquelle il y a ici des instructions très similaires.

Ce qui est nouveau dans cette phase de la pratique, c'est que nous ne nous soucions plus de la distraction et de la non-distraction. Ce n'était pas le cas auparavant. Si vous vous souvenez bien, il s'agissait toujours de ne pas être distrait. Se détendre, oui : laisser faire, laisser couler, lâcher prise, tout cela était souligné, mais sans distraction, s'il vous plaît !

Avec la prise de conscience qui se répand déjà dans notre être, qu'il n'y a absolument rien qui soit tangible, qui soit immuable, même pour un instant, nous entrons maintenant dans une nouvelle phase de la pratique, où nous reconnaissons également la distraction supposée comme non tangible, comme un processus momentané où l'attention était ailleurs. Ce n'est rien de plus. L'attention était simplement ailleurs pendant un court instant.

Dès que nous en prenons conscience, l'espace – cette conscience spatiale, cette conscience profonde – revient. Nous sommes à nouveau connectés aux profondeurs de l'océan et les vagues qui ont brièvement attiré notre attention sont à nouveau intégrées dans le cadre global, dans le contexte global de l'être, dans la totalité, et ne constituent plus une distraction. Il n'y a pas de distraction – et j'en arrive maintenant à quelque chose de nouveau que je n'ai pas encore expliqué – il n'y a que la « conscience partielle » et la « conscience de la totalité ».

Ce que nous appelions auparavant distraction est maintenant une conscience qui a une sorte d'« œillères », une concentration trop forte, excessive. Au moment où nous prenons conscience, les œillères tombent et nous voyons à nouveau la vraie nature de ce qui apparaît. La saisie qui était présente dans la distraction se dissout parce que la vision s'élargit à nouveau. La perception globale réapparaît.

Nous apprenons alors à nous concentrer – par exemple, je dois maintenant me concentrer pour parler de manière cohérente – sans perdre la perspective, sans quitter l'espace – le Dharmadhātu, l'espace des possibilités. Dans l'espace des possibilités, seule une partie de notre attention est nécessaire pour suivre le fil d'une conversation, pour être présent. Le reste de notre attention, de notre conscience, est toujours dans cet état fondamental fluide. Ce qui est beau, c'est que la concentration – ici, par exemple, suivre le fil rouge qui mène à travers le labyrinthe – s'accompagne toujours d'une infinité de possibilités – dans l'exemple : emprunter ce chemin ici et un autre là.

L'esprit n'est pas figé sur une seule voie, il est concentré *et* mobile. La concentration dans un état de conscience spatiale et éveillée est une concentration qui laisse toujours de nombreuses possibilités ouvertes. La personne qui parle exprime certes ce qui semble le plus utile à ce moment-là, mais elle est en même temps pleinement consciente de tout ce qu'elle vit par ailleurs.

C'est cela, la conscience globale. Nous n'avons pas besoin d'une concentration à 100 % pour rester sur la bonne voie. Vous le savez bien quand vous conduisez. Nous pouvons discuter en conduisant tout en effectuant une activité très dangereuse. Nous avons seulement besoin d'une attention *suffisante* pour rester sur la bonne voie. Lorsque la situation devient critique, la conversation s'arrête et nous avons besoin de *toute* notre attention. Ensuite, nous pouvons à nouveau nous détendre.

Nous apprenons ce processus de concentration tout en gardant l'esprit ouvert dans la pratique du Mahāmudrā. Nous remarquons qu'en réalité, nous n'avons jamais besoin de quitter l'espace ouvert. Même là où d'autres sont presque paralysés par la peur lorsqu'un danger survient, l'esprit peut rester ouvert. Il peut rester ouvert même

lorsque nous avons de la fièvre, lorsque nous souffrons, il peut toujours rester ouvert et percevoir bien plus que ce qui est important à ce moment-là.

C'est là où nous en sommes actuellement, et Tashi Namgyal cherche maintenant à nous montrer comment rester ouvert dans chaque situation, même lorsque quelque chose de concret requiert notre attention. Nous sommes constamment à cette transition entre la méditation et l'action. Nous apprenons à rester ouvert dans la méditation, et l'action est le défi qui conduit normalement à un rétrécissement de la concentration. Nous perdons l'ouverture parce que le défi nous accapare tellement.

C'est pourquoi nous devons beaucoup méditer, puis passer à l'action afin d'apprendre à rester distant, par exemple lorsque je me lève et que je sors. Mais sans trébucher. J'apprends à boire un café et à ne *pas me contenter* de boire un café, mais à rester distant de tout ce qui se passe autour de moi.

C'est cela, le Mahāmudrā. Le Mahāmudrā est le trésor de sagesse qui nous permet d'évoluer naturellement et librement dans ce monde, sans créer d'importance artificielle autour de la personne qui pratique à ce moment-là et sans accorder une importance exagérée aux choses – ce que nous voyons, entendons, les situations que nous rencontrons – sans accorder une importance exagérée à tout ce qui est supposé être autre. Tout comme nous-mêmes. Le soi supposé ici fait partie du tout et ce qui est supposé être autre fait également partie du tout.

On pourrait ainsi décrire le Mahāmudrā comme une pratique de la totalité de l'être, où nous permettons le moins possible à notre attention de se rétrécir en excluant d'autres aspects. Tout l'art consiste à parvenir à un stade où nous pouvons suivre le fil sans effort et où nous sommes simultanément en mouvement dans toute notre capacité de résonance, dans notre résonance. La résonance ne s'arrête pas lorsque nous nous consacrons à une tâche. C'est cela, le Mahāmudrā.

Cela devient possible. Je relie à nouveau cela à l'explication du mot Mahāmudrā : Mahā signifie grand, Mudrā signifie sceau : le « sceau de la nature vide de tous les phénomènes ». Une définition effrayante, car elle semble très théorique. Cela signifie que nous sommes conscients, dans tout ce qui nous concerne et dans tout ce qui est supposé être autre, que ceci ici et cela là-bas n'ont pas d'existence indépendante. Tout, sans exception, vibre dans la totalité de l'être. Nous appelons cela « vide », car cela n'existe pas en soi comme quelque chose de solide, comme une chose.

Cette conscience de ne pas être séparé de quoi que ce soit, c'est Mahāmudrā. C'est le « Grand Sceau ». Chaque phénomène de l'expérience, chaque dharma, chaque expérience est imprégnée de ce « Grand Sceau » : faire partie du tout. On ne peut traiter les choses et les situations de manière adéquate que si on les vit comme faisant partie du tout. Ce n'est qu'alors qu'il est possible de donner de bonnes réponses, de bien réagir à la situation.

Cela a été décrit hier dans l'une des citations comme « être en accord, être en harmonie ». Vous vous en souvenez peut-être, c'était un court passage où je me suis un peu étendu sur le sujet. Être en accord n'est possible que si nous sommes en accord avec le tout dans lequel cette situation se produit actuellement.

En fait, nous pourrions rentrer chez nous maintenant.

Méditation silencieuse[18]

Sentez-vous cette connexion fluide, cette unité, cette absence de séparation ? —— Peut-être devient-il également évident qu'il n'y a pas de distraction. —— Ce que nous appelons tantra, c'est la continuité de cette conscience. Tantra signifie continuité. —— Cette conscience globale. ————————————————

[18] *Audio 4-04*

4.2 Autres citations[19]

Nous poursuivons la première grande citation de Virūpa qui nous a occupés hier, au milieu de la page 394.

Virūpa poursuit en disant :

> **Si l'esprit ne fait rien de plus, alors il n'y a ni défaut ni erreur.**
>
> **Lorsque celui qui connaît et ce qui est connu sont purifiés, la nature de l'être se révèle immédiatement.**

On m'a interrogé sur cette instruction Mahāmudrā qui consiste à ne rien faire avec l'esprit – *amanasikāra*. C'est exactement le point ici. Il ne s'agit pas – veuillez peut-être le noter – qu'il n'y ait aucune agitation mentale. Quand on dit *« une fois qu'il n'y a plus d'activités mentales »,* cela signifie que lorsque toute action intentionnelle a cessé, il n'y a naturellement plus les imperfections d'une intention dualiste, de l'espoir et de la peur. Les doutes sur la nature de l'être, les doutes sur l'essence ont également disparu. C'est la première partie de la phrase.

La raison en est donnée dans la deuxième partie de la phrase. Si nous faisons encore quelque chose dans la pratique, il y a toujours quelqu'un, et ce quelqu'un est appelé ici le sachant, le connaissant. Il y a quelque chose que ce connaissant, ce percevant perçoit – c'est l'objet. Lorsque le sujet et l'objet sont éliminés, dissous, alors la nature de l'être, Dharmatā, se révèle. Dharma avec le *tā à* la fin signifie « l'essentiel », le Dharma véritable, la nature véritable de l'être. C'est simplement une indication : si tu t'es épanoui dans la conscience non dualiste, tout va bien.

Virūpa ajoute encore quelque chose :

> **Cette nature ultime, véritable, libre de tout attachement, est la qualité réelle qu'il faut cultiver.**

Dans le livre, cela est traduit par *« état »* en anglais, en tibétain, on dit *chö nyi*, Dharmatā, c'est l'être véritable qu'il faut cultiver. Cette nature complètement naturelle.

> **Ne rejette rien, ne pratique rien, ne te fixe pas, ne t'exerce à rien, ne bloque rien. Pratique ton être naturel de manière détendue. C'est là l'authenticité suprême.**

Petite remarque pour ceux qui lisent souvent des textes sur le Dharma : le mot *state apparaît* ici deux fois de suite. Il n'apparaît pas du tout en tibétain. C'est un mot de remplissage en anglais pour décrire quelque chose qui n'est pas précisément définissable, une dimension, un être. Malheureusement, *« état »* en français ou *state* en anglais a toujours une connotation statique et fausse la citation. Lorsque nous utilisons ce mot de remplissage, toute la citation prend un caractère statique. Si nous n'en avons pas besoin, nous le supprimons.

Virupa dit ici :

> **Écoutez, l'être totalement naturel, non dual, sans aucun attachement, est précisément ce Dharmatā qu'il faut cultiver. Vous y parvenez en renonçant à tout ce qui est énuméré ici et en vous reposant simplement dans votre être profond, totalement détendu. C'est là l'authenticité la plus élevée.**

, pages 394-395 – Audio 4-05

19

Tu es alors totalement authentique. Tout désir et toute manipulation, toute intention te rendent fondamentalement inauthentique. Les mouvements authentiques de l'esprit sont ceux qui surgissent spontanément de cet être connecté. C'est totalement authentique. Il est authentique d'aider quelqu'un, il est authentique de fixer des limites, à condition que cela ne provienne pas d'une intention égocentrique, de mon ego ; si je ne construis pas une clôture autour de mon jardin, ce n'est pas parce que *je* ne veux pas être dérangé, mais parce que je considère qu'il est bien plus important que les légumes qui y poussent soient à la disposition de tous et que les animaux se servent ailleurs. Dans ce cas, on peut fixer des limites de manière tout à fait authentique.

Vous découvrirez ce qui est authentique en observant votre état de tension. Essayez de sentir si vous avez une motivation authentique pour agir pour le bien de tous. Mais en mettant en œuvre cette motivation authentique, je me crispe peut-être – cette tension qui survient lors de la mise en œuvre de quelque chose d'authentique et d'aimant à l'origine. Par exemple, lorsqu'ils élèvent leurs enfants, les parents deviennent souvent inutilement stricts, durs dans leur cœur, au-delà de ce qui est nécessaire. À l'origine, leur intention était bonne, mais dans la mise en œuvre, elle est dominée par l'égocentrisme. Cela se remarque à l'état de tension.

Si vous voulez savoir si vous êtes authentique, regardez simplement si vous êtes encore suffisamment détendu pour pouvoir vous abstenir d'agir. Si vous pouvez vous en abstenir, c'est parfait. Cela signifie que vous pouvez aussi agir librement. Vous pourriez accomplir cette action, avoir cette conversation dans un état d'esprit détendu et léger. Ou bien vous êtes déjà tendu dès le départ, *avant* même que la situation ne se présente, à l'idée de parler à votre voisin, votre frère ou quelqu'un d'autre. Tous ceux qui ont peut-être besoin d'un petit coup de pouce de notre part pour être un peu plus sains dans leur façon d'agir. Mais lorsque nous donnons des coups de pouce égocentriques, ils manquent souvent leur cible. Il faut cette légèreté, il faut quelque chose de détendu et la capacité d'attendre le bon moment. C'est ce que nous voulons dire ici.

Tilopa explique :

> **L'esprit n'a pas besoin d'être artificiel ou naturel. Vous devez savoir que l'état naturel consiste à ne rien vouloir avec l'esprit.**

Ici, le mot mental *objects* doit être remplacé par *mental doing* – « faire quelque chose avec l'esprit ». C'est très important ici.

Encore une fois, Tilopa dit : Tu n'as pas besoin de te demander si tu es artificiel ou naturel. Regarde simplement si tu as une intention. Si tu as une intention, alors tu es déjà artificiel, tu le sais. Parce que tu n'es plus tout à fait libre. »

Cette intention égocentrique, lorsque *j*'ai quelque chose en tête, crée une tension. Dans l'état naturel, nous restons libres de toute tension.

Nous penserons probablement que cela nous rendra incapables d'agir. Doucement, doucement, cela s'adresse aux pratiquants avancés du Mahāmudrā. Il était impressionnant de voir à quel point Gendune Rinpoché était libre, flexible et complètement détendu dans les situations les plus difficiles, face aux décisions les plus difficiles à prendre. Complètement détendu, ne perdant jamais son humour – c'est ce que cela signifie.

Nous parlons de quelque chose qui est possible, mais ne vous imposez pas cela. Lorsque je dois prendre des décisions, il est réaliste d'accepter d'être un peu tendu. J'essaie cependant de réduire cette tension autant que possible et de la faire disparaître avant de rencontrer la personne avec laquelle je dois discuter de ce sujet. Nous acceptons le reste, nous ne sommes pas parfaits. Ne vous imposez pas cet idéal élevé : je dois pratiquer la Bodhicitta sans intention. Nous n'y arriverons pas. C'est trop demander.

C'est une vision de l'avenir, c'est possible, mais ne vous imposez pas cela. Ne renoncez pas à agir de manière bénéfique simplement parce que vous percevez encore une certaine fierté, un certain égocentrisme dans vos actions, parce qu'elles ne sont pas encore absolument pures. Ce serait terrible pour ce monde si les personnes bien motivées qui suivent notre voie plaçaient la barre si haut que nous serions condamnés à l'inaction simplement parce que nous ne sommes pas encore parfaits. Ce serait vraiment dommage. Aucun d'entre nous ne pourrait plus élever un enfant, ce serait tout simplement impossible. Aucun d'entre nous ne pourrait plus enseigner dans une école normale ou enseigner le Dharma. Cela n'a aucune importance.

Aucun d'entre nous n'est parfait, c'est pourquoi nous devons vivre avec nos imperfections, rester détendus et simplement éliminer cette tension inutile – c'est la pratique quotidienne.

Nous faisons de manière totalement « imparfaite » ce qui doit être fait et, le soir, nous regardons s'il y avait une chance réaliste d'être encore un peu plus détendus. Ensuite, je me prépare de la même manière pour le lendemain. Là où je sens que cela pourrait devenir critique, je développe à l'avance une conscience panoramique, je ressens la situation dans son ensemble, je la fais bouger dans mon cœur, afin d'avoir plus de chances d'être en harmonie avec la situation globale lorsqu'elle se manifestera.

La citation se poursuit de manière similaire au célèbre passage que nous connaissons sous le nom des « Six dharmas de Tilopa ». Tilopa dit ici :

> **Ne pense pas, ne réfléchis pas, n'analyse pas, ne médite pas –** nous dirions : ne t'engage pas, ne fais rien intentionnellement **– reste libre de tout espoir et de toute crainte. Les constructions mentales qui surgissent après toutes ces actions se libéreront de leur propre nature –** dans leur nature fondamentale, dans leur base. **Elles se rassembleront directement dans l'être authentique ou trouveront le repos.**

Reprenons lentement, vous connaissez déjà la plupart des choses.

Ne pas penser signifie ici ne pas commenter et nommer constamment le présent.

Ne pas réfléchir – en anglais *reflect* – ne pas penser, signifie ne pas repenser constamment au passé et ne pas rester coincé dans ce qui vient de se passer et ce qui s'est passé il y a longtemps.

Ne pas analyser signifie, pendant la pratique du Mahāmudrā, ne pas chercher à savoir si l'on est sur la bonne voie, si l'on est sur la mauvaise voie, si c'est vraiment vide ou si ce n'est pas vide, et tout ce qui pourrait nous venir à l'esprit pour nous contrôler en permanence. Ce type d'analyse est un contrôle total. Nous laissons cela de côté.

Par *« n'essayez pas non plus de méditer »*, on entend cette méditation intentionnelle et forcée. Ne faites rien intentionnellement, laissez tout libre de tout espoir et de toute crainte jusqu'à ce que cela se libère de lui-même. Alors, toutes les fixations qui m'amènent normalement à commenter le présent, à repenser le passé, à analyser et à essayer de bien faire – en fait, tous mes efforts pour bien faire – se dissoudront et se libéreront dans leur propre nature. C'est alors *le Dharmatā,* la nature de l'être.

Encore une fois, remarquez : nous pratiquons cela dans les phases où il s'agit d'atteindre le touchdown dont j'ai parlé hier. Ce sont ces phases où il ne s'agit pas d'apprendre du passé et de se préparer pour l'avenir. Ce sont ces cinq à dix minutes de notre pratique où nous pratiquons le lâcher-prise complet. Nous laissons tout être et nous nous ouvrons ainsi à la possibilité de plonger dans un état d'être aussi naturel que possible.

Lorsque nous nous préparons ensuite à nos activités quotidiennes, nous pratiquons par exemple le Tonglen dans les situations difficiles qui nous attendent ; nous réfléchissons peut-être aussi aux erreurs que nous avons commises hier, en tirons des leçons et nous préparons. C'est une autre phase de la pratique.

Cela ne signifie pas que toute notre vie doit être ainsi. Nous devons nous donner la *possibilité* de pouvoir sortir à tout moment. Cette possibilité est nécessaire, et c'est à nous de décider *quand* nous voulons en profiter. Une personne normale ne s'est pas encore ouvert cette possibilité. La personne normale est prise dans la roue du hamster. Afin de ne pas y rester coincés, nous nommons les éléments de la roue du hamster: philosopher sur le présent, le commenter et le nommer, ressasser sans cesse le passé, l'analyser, planifier, se lancer dans quelque chose avec intention.

Même notre méditation devient un projet, et tout cela, c'est le saṃsarâ au carré. Arrêtons cela ! Soyons simplement. C'est le message de Tilopa.

C'est l'un des passages les plus cités du Mahāmudrā et il est absolument essentiel de le prendre à cœur.

Tilopa poursuit :

> **Si l'attachement apparaît, tu ne verras pas la clarté de l'esprit –** « sa luminosité sera voilée », dit le texte tibétain**. Les vœux que nous faisons avec notre esprit entravent le véritable samaya,** le lien véritable avec la réalité**. Ne fais rien avec ton esprit et tu seras libre de tout attachement. Apparaissant et disparaissant spontanément, comme les vagues sur l'eau.**

Petite remarque à nouveau pour l'anglais : ce qui est traduit ici par *ambitions* signifie en réalité « saisir ». Toute ambition est une saisie. Mais ce que Tilopa veut dire ici est quelque chose de beaucoup plus vaste que ce que nous appellerions « ambitions ». Il s'agit de *toute* forme de saisie désireuse. Cela voile l'éclat naturel et la vivacité de notre esprit. Cela rétrécit l'esprit de notre cœur.

J'en arrive maintenant à ce passage célèbre où il est dit qu'avec les vœux que nous gardons *conceptuellement* dans notre esprit, nous souillons, perturbons en fait notre samaya originel, notre lien avec la réalité.

Définissons d'abord le « samaya » tel qu'il est compris ici dans le Mahāmudrā et aussi dans le tantra.

Tous ceux qui sont assis ici ensemble – sans le savoir – ont une sorte de lien sacré avec leur vraie nature. Du point de vue de l'éveil, nous dirions que nous nous trahissons nous-mêmes par cette saisie constante et par notre désir d'être quelqu'un d'autre – ce manque de confiance en notre nature fondamentale, cette recherche constante du bonheur à l'extérieur. En fait, nous nous trahissons tout le temps. Je pense que vous le ressentez. Nous sommes ici ensemble parce que nous voulons devenir authentiques. Cela signifie devenir pleinement ce que nous sommes déjà au plus profond de notre être, libérés de tous les voiles.

Aussi louable que soit le fait de faire des vœux, qu'il s'agisse de ne nuire à personne par nos actions, d'être utile à tous comme le vœu du bodhisattva ou de toujours voir la vraie nature de toutes les expériences sensorielles comme le vœu tantrique, toutes ces promesses sont bonnes.

Elles sont un peu comme les glissières de sécurité sur l'autoroute. Parce que j'ai promis de ne pas tromper mon partenaire, je reste fidèle. Parce que j'ai promis de ne pas mentir, je dis la vérité. Parce que j'ai promis d'aider les autres, il est hors de question que je commette des actes qui ne soient pas constructifs. Parce que j'ai promis de respecter mes samayas Vajrayāna, je fais consciencieusement ma pratique quotidienne du yidam, je développe ma dévotion pour le gourou et je reste ouvert à mes frères et sœurs vajra qui ont reçu l'initiation avec moi.

Tout cela constitue de merveilleuses glissières de sécurité sur le chemin. Si quelqu'un conduisait tout droit sans être distrait, il n'y aurait pas besoin de glissières de sécurité. Nous n'avons pas encore souvent touché ces glissières sur l'autoroute, n'est-ce pas ? Elles sont là, mais en fait, nous ne les touchons pas parce que nous voulons rouler tout droit.

Maintenant, imaginez que la Bodhicitta prenne le dessus. Il n'y a plus d'égocentrisme, mais la Bodhicitta, cette connexion avec tout, prend le dessus. Nous n'aurions jamais l'idée de faire du mal à quelqu'un. Les vœux de ne pas nuire, de ne pas mentir, etc. sont superflus. La Bodhicitta ne commettrait jamais un tel acte. Lorsque la bonté de notre cœur prend le dessus, dans toute sa sagesse, elle agit d'elle-même pour le bien de tous. Tout comme une mère qui n'est pas traumatisée veille naturellement au bien-être de ses enfants, un père fait de même.

Tous ceux qui ne sont pas accablés par des schémas habituels agissent spontanément, naturellement pour le bien de tous. Ils n'ont aucune difficulté à considérer les enfants de leurs voisins comme leurs propres enfants. Ils n'ont aucune difficulté à considérer les enfants de leur deuxième mari ou de leur deuxième femme comme leurs propres enfants. Il n'y a pas de limites à la bonté du cœur. C'est pourquoi le vœu du bodhisattva est superflu. Si quelqu'un a besoin d'aide, nous sommes là.

Imaginez maintenant que cette bonté de cœur soit la connaissance la plus profonde de l'existence. Dans cette connaissance la plus profonde de l'existence, il n'y a plus personne qui se considère comme important. C'est une conscience sans centre. Alors, tous les samayas Vajrayāna, tous les samayas tantriques, disparaissent également. Ils sont tous superflus, car ce flux mental n'est plus guidé par des schémas égocentriques qui ont besoin de garde-fous, mais ce flux mental se trouve désormais dans ce champ d'existence interdépendante que nous appelons notre univers et est simplement à la disposition du bien de tous.

C'est ce que Tilopa veut dire ici lorsqu'il dit : le samaya originel est notre lien avec notre être tel qu'il est, avec notre nature fondamentale. C'est de cela qu'il s'agit en réalité. Tout le reste n'est que méthode. Tout comme c'est une bonne méthode d'avoir des glissières de sécurité sur les autoroutes, car nous roulons à une vitesse énorme. Un flux mental aussi ouvert se déplace également à une vitesse énorme, car il n'y a pas d'attachement à une situation. Chaque situation est nouvelle, il faut s'engager ici, s'engager là.

C'est ce que j'ai vécu le plus fortement avec Shamar Rinpoché. Sa flexibilité était impressionnante. Il avait de nombreux projets en cours. Le téléphone sonnait, il poursuivait une conversation, puis quelqu'un entrait dans la pièce. Toute sa vie était un multitâche permanent et totalement fluide. Une vitesse impressionnante dans une ouverture totale – c'est ça l'essentiel. Gendune Rinpoché n'avait pas autant de projets en cours, mais on pouvait observer la même chose chez lui.

C'est en fait ce que cela signifie : avec la Bodhicitta, nous avançons à une vitesse incroyable. En fait, à la vitesse de l'esprit. La vitesse de l'esprit est encore plus rapide que la vitesse de la lumière. Nous avons tous peur de notre propre vitesse.

C'est pourquoi nous contrôlons. Nous remarquons que lorsque nous laissons cette vitesse s'exprimer et qu'une tendance égocentrique s'y immisce, les choses tournent mal. Nous ne pouvons laisser s'exprimer pleinement la vitesse de notre être compatissant que si nous sommes sûrs que la Bodhicitta – cette connexion ouverte, cette bienveillance absolue – est aux commandes. Alors, rien ne peut aller de travers. Nous n'avons plus besoin de contrôle.

Comment se déroule maintenant la pratique ? Au début, nous avons des vœux, nous avons des garde-fous et, avec le temps, nous remarquons que nous ne touchons pas si souvent ces garde-fous. En fait, peu importe que j'aie fait le vœu de ne pas voler. Je ne le fais pas de toute façon. Je n'ai plus vraiment besoin des différentes règles, car je ne les enfreins pas.

Nous le savons aussi dans le domaine de la circulation routière. Si tout le monde était prévenant, nous n'aurions pas besoin de règles. Si tout le monde était en harmonie avec la situation générale, alors en entrant dans une

localité, les gens ralentiraient automatiquement, car ils auraient conscience de la situation générale. Ils ne rouleraient pas à toute vitesse, personne ne le ferait.

Les règles sont en fait le reflet du comportement naturel d'un être éveillé. Plus notre Bodhicitta s'éveille, moins nous avons besoin de règles, moins nous avons besoin de nous discipliner extérieurement. Il ne reste alors qu'une seule chose : notre dévouement total à l'être authentique. C'est le « samaya originel ». C'est le « samaya fondamental ». L'abandon total à l'être authentique en nous et dans les autres.

Deuxième partie de la citation :

> **Si tu ne t'écartes pas de ce point important – cette essence qui vient d'être décrite –, ce point qui consiste à ne s'attarder nulle part et à ne se focaliser sur rien, à ne rien saisir, alors tu ne transgresseras pas ton samaya. Tu seras une lumière dans l'obscurité. Si tu es libre de toute saisie et que tu ne t'attardes pas dans ces visions extrêmes de l'existence et de la non-existence, alors tu verras tout le Dharma des différents paniers des enseignements du Bouddha – les « *Piṭakas ».***

Tilopa explique à Nāropa, un pratiquant extrêmement avancé du XIe siècle :

> **Écoute, si tu pratiques de manière à ne t'attacher à rien et à toujours être dans le flux** – c'est ce que l'on entend par « ne pas s'attarder, ne pas *se reposer* », **et si tu peux éviter cette focalisation sélective qui te fait sortir de la conscience globale, alors tu peux être sûr que tu respectes ton samaya –** tu ne violeras jamais ton samaya. Tu ne rompras jamais ce lien fondamental qui consiste à t'épanouir avec dévouement dans la nature fondamentale de ton être. **Reste dans le flux et veille à ne pas adopter une vision restrictive. Si tu pratiques ainsi, tu seras une lumière dans l'obscurité pour tous les êtres vivants.**

L'obscurité est l'obscurité des êtres vivants qui sont si éloignés de leur nature profonde. Il fait très sombre dans le monde. La plupart des gens sont très éloignés de leur nature profonde. Ils se sont empêtrés dans des schémas très étroits et veulent tous être heureux.

Reste libre de toute attache, ne t'attarde pas dans les extrêmes et tu comprendras le Dharma de tous les enseignements. Tu reconnaîtras exactement ce qui est le véritable objectif de tous les êtres éveillés.

C'est pourquoi nous avons appelé notre institut « Ekayana ». C'est cet « Un » qu'il faut réaliser. Cette conscience de la totalité, cette conscience aimante, cette conscience en connexion, voilà ce dont il s'agit : être authentique.

Il existe de nombreuses déclarations de ce type provenant des Mahāsiddhas. Ce sont les Mahāsiddhas indiens.

Puis Dakpo Tashi Namgyal avance d'un siècle et laisse parler le vénérable Gampopa. Nous sommes maintenant au Tibet. Cela provient à nouveau du recueil des enseignements de Gampopa, que ses disciples ont consignés par écrit, intitulé « Révéler les caractéristiques cachées de l'esprit ». Gampopa y dit, tout comme ses prédécesseurs :

> **Ne cultivez rien, ne rejetez rien, ne cherchez pas de voie, pas de chemin. Si aucun fruit n'est visible, alors l'espoir et la peur disparaissent. Reconnaissez vos erreurs d'interprétation et les illusions qui vous égarent, elles seront pulvérisées,** elles se dissoudront, elles seront purifiées.

Revenons brièvement en arrière : *« adopter » ou « rejeter »* peuvent être traduits par *« cultiver » et « refuser* ». Ce qui est important ici pour nous, c'est que Gampopa dit à ses disciples : « Ne cherchez pas le chemin. » C'est ce que j'aimerais vous transmettre, vous pouvez déjà le mettre en pratique. C'est quelque chose que je me

répète sans cesse. Le chemin, c'est le *présent.* Quand je ne sais pas où se trouve le chemin, je me dis : *maintenant. Le chemin, c'est maintenant.* Être pleinement conscient, non pas à un moment donné, mais dans le présent. Il n'y a rien d'autre.

L'illusion se produit dans *le présent* et l'illumination se produit dans *le présent*. Cela rend tout très simple. *Maintenant*, ouvrez votre cœur, *maintenant*, prenez conscience de votre être, *maintenant*, détendez-vous, *maintenant*, laissez-vous aller, sans vous fixer sur un résultat quelconque. Lorsque cette fixation sur le fait que je vais un jour devenir célèbre et que mon nom figurera dans le recueil des hagiographies disparaît, lorsque cet espoir disparaît, tout devient très facile.

Je n'ai pas non plus besoin d'espérer que mes enfants diront un jour : « Maman, tu es comme une sainte. » Non, non, non, je suis fantastiquement *imparfaite* dans le présent. Le présent n'a pas besoin d'être parfait. Tout est là pour pouvoir s'écouler *maintenant*. Personne n'a besoin de le remarquer. Vous pouvez toujours me critiquer. « Cet idiot, avec tout ce qu'il raconte. » Tout va bien. Qui s'en soucie ?

Libérez-vous du besoin d'être aimé, d'être reconnu pour votre cheminement spirituel. Le samaya est avec nous-mêmes, avec notre propre nature fondamentale. À ce moment précis – *maintenant* – où nous sommes un tout petit peu plus authentiques, un tout petit peu plus détendus – wow – c'est ça.

Lorsque nous arrivons vraiment dans *le présent*, dans la « pratique de la conscience du présent » – comme l'appelle le neuvième Karmapa –, cette conscience du présent est toujours *maintenant*. Lorsque nous y arrivons, l'espoir et la crainte quant à l'avenir sont dissous, purifiés. C'est une expression intéressante en tibétain, cette « être pris au piège de l'illusion » et tourner en rond, passer d'une illusion à l'autre et être complètement mené par le bout du nez par ses propres illusions – tout cela est alors terminé.

C'est une illusion de croire que quelqu'un doit s'éveiller et que le chemin est incroyablement long. Si tout se passe bien, trois âges du monde, trois grands kalpas. Non, non, non ! Toujours *maintenant* – c'est cela le Mahāmudrā.

C'est *maintenant* que nous *devenons* heureux, jamais plus tard. C'est *maintenant* le moment de l'ouverture. *Maintenant,* pendant que vous écoutez, vous pouvez vous déconnecter et être complètement heureux. Avec un tel enseignement, il suffit que je retienne une phrase. Je la ramène chez moi. Le reste est pour les autres.

Méditation silencieuse

Que tous les êtres vivants trouvent le Mahāmudrā grâce à la forte force positive de ce qui a été compris ici.

4.3 Autres citations[20]

Laissons-nous à nouveau guider un peu par les pratiquants du passé.

Nous sommes arrivés à une citation de Gampopa à la page 395, dans l'avant-dernier paragraphe. Nous sommes donc au XIIe/XIIIe siècle, lorsque le Mahāmudrā est vraiment arrivé au Tibet. Gampopa a joué un rôle décisif à cet égard.

[20] *Pages 395-396 – Audio 4-09*

> **Tout d'abord, puisque l'esprit en soi n'existe pas** – c'est-à-dire qu'il ne peut être trouvé en tant que chose **– qui reconnaît alors la conscience intemporelle du calme et du mouvement ?**

S'il n'y a pas d'esprit, il n'y a pas non plus de moi. C'est une prémisse ici. Le moi veut aussi être en quelque sorte un esprit. Peut-être une partie de l'esprit, peut-être tout l'esprit, mais si cela n'existe pas, qui peut reconnaître quoi que ce soit ?

Je vais vous donner tout de suite la solution. C'est dans le processus de « spiritualisation » que la reconnaissance a lieu. C'est l'une des possibilités, tout comme l'illusion peut également s'y produire. Cependant, personne de constant ne reconnaît quelque chose de constant. La reconnaissance a lieu dans le processus de la vraie nature de ce processus.

> **De ce point de vue, tout ce qui a été fait et tout ce qui est fait maintenant n'est que la tâche difficile de cultiver le jardin de l'espace – de** jardiner dans le jardin de l'espace.

Farming in Space, une expression merveilleuse. Le mot utilisé ici pour désigner le travail des agriculteurs, le « jardinage », est le terme tibétain pour « travailler ». On pourrait aussi dire : tout cela, c'est « travailler l'espace ».

Laissez donc fondre ce praliné sur votre langue : toutes ces actions, tous ces efforts tournent toujours autour d'expériences dans cette conscience spatiale et intemporelle où rien n'est tangible. Si nous accomplissons quelque chose, c'est dans ce processus dynamique où tout ce que nous vivons a la nature de la conscience intemporelle.

Maintenant, imaginez que vous prenez tout cela très au sérieux. Il y a quelqu'un qui s'efforce vraiment de cultiver le jardin de son esprit et de devenir un très bon pratiquant. Quelle corvée ! Commencez-vous à goûter un peu le praliné ? Cultiver l'espace, comme cela peut être difficile et comme cela pourrait être facile si nous laissions l'esprit libre – cette nature qui se libère d'elle-même.

Si nous pouvions sentir que tous ces processus que nous appelons obstacles, difficultés, problèmes et traumatismes n'ont aucune substance, qu'ils deviennent conscients dans la conscience et peuvent simplement se dissoudre.

En fait, nous appelons « cultiver les terres de Bouddha » le fait de travailler avec d'autres êtres vivants en tant que bodhisattvas. Cultiver les « champs de Bouddha », les « terres de Bouddha », les « jardins de Bouddha ». Toute personne que nous rencontrons est un bouddha potentiel et possède cet esprit ouvert et dynamique. Quiconque entre en contact avec un maître aussi expérimenté rencontre quelqu'un qui sait très bien comment trouver et libérer ces espaces d'esprit ouverts. En cultivant les « royaumes de Bouddha », nous permettons à chaque flux mental de libérer son propre royaume de Bouddha.

C'est de cela qu'il s'agit. Chacun est une « Terre Pure ». C'est le potentiel. Lorsque nous réalisons pleinement le Dharmadhātu – cet espace de toutes les possibilités dans notre propre esprit –, alors notre propre esprit est un royaume de Bouddha, une Terre Pure, libre de tout attachement. Commander le royaume de Bouddha, cultiver les terres de Bouddha sont des aides pour sortir de toutes les actions inutiles, de tout ce qui est artificiel, de toute manipulation.

Il s'agit justement *de ne pas* intervenir, de laisser autant que possible tout cela à l'auto-libération. Dans le présent, tout est en réalité parfait. Lorsque l'esprit s'ouvre complètement au présent, wow, c'est déjà là. Nous n'avons pas besoin de faire tant d'efforts pour être heureux. Il y a cet humour de Gampopa en arrière-plan : toutes ces actions ne sont que la tâche difficile de cultiver l'espace.

Citation suivante :

> **Être libre de tout point de référence, c'est se laisser aller à l'ouverture. Être libre de tout objet perçu, c'est abandonner l'observateur attentif, l'observation attentive. Être en non-méditation, c'est être ordinaire, normal. Comme il n'y a pas de propriétaire, il n'y a pas de vrai ou de faux.**

C'est ce que dit ce grand maître. Je l'ai déjà mentionné à plusieurs reprises. C'est toujours un paradoxe merveilleux et très compréhensible pour moi : ce maître, Gampopa, a ordonné 53 000 moines et nonnes au cours de sa vie. C'est de lui que proviennent toutes les lignées Kagyu. Ses disciples sont toutes les différentes lignées Kagyu. Il était à l'époque le maître Mahāmudrā le plus célèbre de son temps.

Cet homme, avec une telle influence, qui préférait vivre avec son cuisinier dans une grotte au-dessus du monastère de Daglha Gampo, cet homme dit : « Entrer dans l'ouverture, c'est demeurer sans points de référence. Mais si tu veux te libérer de la dualité, alors ne sois pas attentif. Cette perception attentive renforce le sentiment d'être un observateur. Celui qui veut se libérer de la dualité abandonne son attachement aux objets, abandonne son attachement au sujet observateur et abandonne également l'acte d'observer. Si tu appelles cela la non-méditation et que tu considères cela comme quelque chose de très spécial, alors écoute, cela signifie simplement être normal, être ordinaire. Les autres sont fous. »

Cet homme, si détendu et si ouvert, est enfin normal, enfin ordinaire. Rien de spécial. Rien de spécial avec l'illumination.

Cela a inspiré beaucoup de gens à l'époque. Comme il était également l'abbé de nombreux moines, cette dernière déclaration est extrêmement importante. C'était quelqu'un qui avait gardé ses vœux parfaitement purs toute sa vie, mais son attitude intérieure était celle du Mahāmudrā. Il n'y a pas de propriétaire, pas de sujet qui garde des vœux ou défend des opinions. C'est pourquoi, de ce point de vue de l'être totalement libre, il n'y a pas de bien ou de mal. Il n'y a que ce qui est naturel et authentique à faire. Comme il n'y a pas d'égocentrisme, il n'y a pas non plus de mal, d'abus. Il poursuit :

> **Comme il n'y a pas de cultivation d'un océan de pleine conscience, il n'y a pas non plus de peur de la distraction. Comme nous n'alternons pas entre la méditation et la post-méditation, il n'y a pas non plus de sessions ni de pauses dans cette pratique. Tout ce qui se passe dans le Dharmadhātu n'est ni cultivé ni rejeté, ni accepté ni refusé. Reconnaissez les fausses hypothèses, les structures de pensée erronées, ces interprétations erronées de tout.**

Il existe des approches de la méditation où nous pratiquons la pleine conscience dans tout : manger en pleine conscience, marcher en pleine conscience, parler en pleine conscience, tout faire « en pleine conscience ».

Chez l'un de mes professeurs, avec lequel j'ai fait une retraite à Bodh-Gayâ, en Inde, des moines étaient chargés de se tenir à la porte de la salle à manger et d'observer tout le monde pendant le repas afin que nous mangions en pleine conscience. Lorsque je suis arrivé pour l'entretien, je me suis assis trop rapidement. J'ai manifestement traversé sans attention le chemin entre la porte et la place devant le maître, et il m'a immédiatement renvoyé, fin de l'entretien. Non, ce n'était pas le cas. J'ai été autorisé à revenir, j'ai pu réessayer. Chaque pas, chaque mouvement, s'asseoir, tout en pleine conscience.

Cela a eu un effet, cela m'a aidé à comprendre beaucoup de choses qui m'auraient échappé autrement. Mais ce n'est pas une libération. C'est du contrôle. Dans ce contexte, cela a surtout à voir avec la peur de se faire remarquer par son manque d'attention, d'être corrigé, etc. Cela renforce notre fierté spirituelle lorsque nous y parvenons. Je ressens encore aujourd'hui des traces de fierté spirituelle pour les choses que j'ai accomplies à cette époque.

Ce n'est pas la voie de la libération. Il ne s'agit pas de développer un océan de pleine conscience dans cet océan de situations et d'actions qui constituent notre vie. Ce n'est pas tout à fait cela. La conscience, oui, mais peut-être un peu plus fluide, sans cette insistance à « tout remarquer ». Non, nous ne devons pas tout remarquer. C'est impossible de toute façon. Je vous le dis tout de suite : on ne peut pas tout remarquer.

Cette instance de contrôle ne perçoit toujours qu'une partie de la réalité, celle sur laquelle l'attention est actuellement focalisée, et non le reste. Par exemple, lorsque nous nous asseyons, notre attention reste focalisée sur tous les processus qui se déroulent dans notre corps. En même temps, les oiseaux chantent dehors, mais nous ne les entendons pas du tout. Peut-être que nous ne percevons pas non plus ce qui se passe dans notre esprit. Parfois oui, mais alors notre attention est focalisée sur notre esprit.

Il est particulièrement difficile d'être drôle pendant que nous mangeons. Nous nous retrouvons toujours dans une impasse. Ensuite, nous sommes attentifs lorsque nous marchons, mais nous ne pouvons plus parler, donc nous ne pouvons plus discuter. Nous devons nous arrêter pour parler. Notre attention est alors concentrée sur la parole et nous ne pouvons repartir qu'ensuite, car ce n'est qu'à ce moment-là que notre attention peut se recentrer sur la marche. Mais entre-temps, nous avons oublié d'être attentifs lorsque nous étions debout, car nous étions en train de parler. Vous voyez, c'est un dilemme.

Ce dilemme a des effets positifs lorsque nous pratiquons ainsi. En effet, il réduit de manière saine notre distraction par toutes sortes d'autres choses. Nous ne pouvons alors pas penser à beaucoup d'autres choses. Nous avons besoin de cette attention pour faire toutes ces choses avec attention. C'est tellement agréable d'être aussi attentif, c'est un vrai plaisir. C'est une simplification de l'être qui est tout à fait agréable lorsque la tension n'est pas trop forte.

Mais nous ne pouvons pas nous débarrasser de l'observateur attentif, de cette observation attentive, de ce certain contrôle. Cela reste. À moins que nous ne parvenions à nous oublier dans le processus. Mais si nous nous oublions et entrons dans cette conscience ouverte, nous ne sommes plus attentifs de cette manière, nous n'avons pas besoin de marcher lentement. Nous pouvons faire tout ce que nous voulons très rapidement et l'intégration de tout se fait alors naturellement.

C'est pourquoi la pleine conscience n'est pas la fin du chemin, mais seulement une étape intermédiaire. Ce n'est certainement pas le Mahāmudrā, même s'il est très utile d'y être formé pour ensuite passer à l'entraînement au Mahāmudrā.

Il y a encore autre chose qui est très répandu chez les pratiquants, mais qui n'a pas sa place dans le Mahāmudrā, d'un point de vue ultime. Cela n'a aucun sens de faire la distinction entre les séances de méditation et l'après-méditation, l'activité. C'est artificiel.

La méditation est simplement une forme d'existence plus calme. Nous sommes plus calmes extérieurement et nous ne sommes pas occupés par d'autres tâches. Mais les transitions sont fluides, car même dans la méditation, de nombreuses expériences sensorielles surgissent, des pensées apparaissent. Nous agissons également, nous pouvons entrer dans des processus de pensée conscients, puis nous lever et passer à la création.

Pour citer une activité plus simple, nous pourrions aller dans le jardin et nous occuper de notre jardin. Nous sommes dans une activité où nous poursuivons un objectif. Nous voulons soit que cela soit beau, soit que les fruits mûrissent, que nous ayons une récolte. Tout cela se produit et c'est un défi supplémentaire.

Mais il ne s'agit que d'une différence graduelle, pas d'une différence de principe. Pendant que nous sommes dans le jardin, que nous nous occupons de nos plantes et que nous montons la pente avec notre brouette, cette ouverture peut s'installer. C'est toujours possible. La méditation n'est pas exclue des activités. Cette ouverture

peut s'installer au milieu d'une séance de psychothérapie, où nous sommes assis du côté du thérapeute. Elle peut s'installer en conduisant.

Il y a des situations où c'est plus facile. Cela peut arriver au milieu d'une piscine. Partout. Il n'y a en fait aucune différence réelle entre ce que nous appelons méditation et ce que nous appelons activité. Il s'agit simplement d'être dans un état de conscience accrue, amplifiée. C'est peut-être cela que nous considérons alors comme de la méditation.

Personne ne peut savoir de l'extérieur où cela se produit pour nous. Nous pouvons rester assis comme une statue, immobiles, sans aucune méditation intérieure. Simplement être figé ou distrait. Puis nous nous levons et disons que nous avons médité pendant une heure. Pendant cette heure, nous avons été distraits pendant au moins cinquante-neuf minutes, occupés à quelque chose.

Ce n'est pas juste d'appeler cela de la méditation, n'est-ce pas ? Dans une séance thérapeutique d'une heure, par exemple, il y a aussi des moments d'ouverture. Ou lors d'un massage, lorsque je masse quelqu'un, il peut y avoir une ouverture totale. Cela peut arriver dans n'importe quel métier, dans n'importe quelle activité.

Dans la tradition Mahāmudrā, nous appellerions cela « méditation ». L'important n'est pas d'être assis sur un coussin, mais d'être conscient. C'est alors le moment de la méditation, et tout le reste, même si cela se passe sur un coussin, est de la post-méditation.

Dans le langage Mahāmudrā, nous parlons de post-méditation lorsque nous sommes dans la dualité. La méditation est l'être non duel, l'être sans centre, sans sujet/objet, et tout le reste est post-méditation. Cependant, toutes ces soi-disant distractions, ces fixations de la post-méditation, ont également la nature de la conscience intemporelle. C'est pourquoi elles sont de fantastiques candidates pour la méditation. La séparation ne peut être maintenue.

Au moment où la conscience apparaît, ce qui était encore une distraction, la post-méditation, devient méditation. Par exemple, en ce moment, vous êtes peut-être en mode d'écoute dualiste, mais il se peut que quelqu'un tourne son regard vers l'intérieur et fasse l'expérience d'une ouverture totale. Ce n'est donc pas l'action, ni le mode d'être, mais la façon dont nous sommes conscients de cet être, de cette activité.

C'est pourquoi il n'y a pas de séance ni de pause chez nous. Guendune Rinpoché parlait toujours de la pratique de vingt-quatre heures. Une pratique de vingt-quatre heures, toute la semaine, toute la vie. Les prières de bénédiction que nous utilisons contiennent toujours des phrases qui disent : « Que ma vie et ma pratique soient identiques. » Cela signifie : que tout, tant que je vis, devienne pratique. Sans exception !

Bien sûr, on peut dire : « Ici, j'étudie et je ne m'efforce pas de méditer. Je fais ma méditation le matin et ma méditation le soir. » Mais sur le plan relatif, il s'agit d'un accord avec soi-même afin de clarifier les choses. Il s'agit ici de ne pas s'efforcer de maintenir une quelconque méditation entre les deux. Je m'accorde de temps en temps de petites pauses de conscience, sachant que cela pourrait de toute façon se mélanger avec le temps. Si quelqu'un continue ainsi, en pratiquant assidûment le matin et le soir et en s'accordant de nombreuses petites pauses de conscience pendant la journée, cela devrait se mélanger au cours d'une vie. Mes collègues appellent cela les « micro-méditations », les petits « moments de conscience ».

Comme tout apparaît dans cet espace de toutes les possibilités, le Dharmadhātu, l'espace de tous les phénomènes – ce qui signifie qu'il se dissout de lui-même et n'a pas de substance –, nous n'avons pas besoin de nous préoccuper de rejeter, de refuser ou de cultiver quoi que ce soit.

Cependant, la description classique des étapes de la compréhension et des étapes de la réalisation parle toujours de ce qu'il faut abandonner à chaque étape et de ce qu'il faut cultiver à chaque étape. Il existe par exemple une

représentation classique du chemin progressif, dans laquelle les six premières étapes du bodhisattva sont assimilées aux six pāramitās, les six qualités libératrices :

Premier Bhūmi, premier niveau de bodhisattva – réaliser pleinement la générosité. Deuxième niveau – réaliser pleinement l'action bénéfique. Troisième niveau – réaliser pleinement la patience. Quatrième niveau – réaliser pleinement l'endurance joyeuse, l'énergie, et ainsi de suite.

C'est possible. Il y a toujours quelque chose à abandonner, certains schémas qui ne sont plus utiles. Nous pouvons présenter le chemin ainsi, cela a du sens et c'est bénéfique, mais du point de vue ultime du Mahāmudrā, cela n'a pas beaucoup de sens. Car l'abandon, le lâcher-prise de ce qui n'est pas bénéfique se fait de telle manière que nous le *comprenons*. Cela devient impuissant. On n'abandonne pas dans le sens où quelqu'un dit : « À partir de maintenant, je ne bois plus de bière, j'y renonce, cela ne me fait pas de bien. » Au lieu de cela, on comprend et on se libère. Cela perd son pouvoir sur nous.

Cultiver n'est pas non plus une qualité que l'on arrose laborieusement comme une petite plante pour qu'elle pousse – que la générosité soit de plus en plus cultivée –, mais c'est grâce à la disparition progressive de l'égocentrisme que la générosité s'installe tout naturellement. Elle n'est pas cultivée. C'est la conséquence normale du fait que, face à un besoin dans une situation donnée, nous ne pensons plus que c'est *notre* pull, mais que cette personne a besoin du pull, donc elle l'obtient. Ce n'est pas quelque chose qui se cultive.

Cultiver serait encore rester dans le domaine dualiste. Aux niveaux de la réalisation, rien n'est vraiment cultivé, cela se révèle, cela se manifeste de soi-même. Il y a quelque chose à comprendre et cela permet de révéler les qualités inhérentes à l'esprit.

Gampopa le savait, même s'il était lui-même l'auteur du premier grand « compendium de la voie progressive », qui explique précisément ce qu'il faut abandonner et cultiver.

Nous devons également accepter que les mêmes êtres réalisés parlent parfois un langage que tout le monde peut comprendre et décrivent parfois les choses d'un point de vue ultime. Il faut alors un peu plus d'intuition pour comprendre ce qui est réellement signifié. Afin de ne pas tomber dans l'erreur de croire qu'il n'y a plus rien à faire – dans le sens où il n'y a plus de pratique –, que je peux simplement continuer comme avant. Il faut cette « sagesse discriminante » pour bien ressentir ce qui est réellement signifié.

C'est ce que Gampopa voulait dire par sa quatrième phrase : **reconnaissez ces structures de pensée erronées et trompeuses** – les interprétations erronées – qui nous font sans cesse réifier les choses, les prendre beaucoup trop au pied de la lettre et créer sans cesse des séparations.

Il ajoute ensuite :

> **Lorsque tu reconnais qu'il n'y a pas d'esprit, le monde des apparences est libre – elles se libèrent d'elles-mêmes. Si tu ne juges pas, les pensées apparaissent et se libèrent d'elles-mêmes.**

Juger signifie ici plus que ce que nous pensons habituellement. Ce « j'aime » et « je n'aime pas » est appelé ici « jugement ». Si tu ne fais pas de distinction entre les pensées, elles se libèrent toutes d'elles-mêmes. Les pensées que nous aimons nous empêtrent dans des chaînes de pensées, sans même être conscients que nous les aimons. Nous ne dirions jamais : « J'aime ma distraction ». Nous nous étonnons simplement d'être constamment empêtrés dans des chaînes de pensées. Par « évaluation », on entend ici que quelque chose en nous trouve la première pensée qui surgit intéressante et y associe une deuxième, qui est également considérée comme intéressante, puis une troisième, et ainsi de suite. Ce fait de trouver quelque chose intéressant, c'est ce que l'on entend par « évaluation ».

Ceux que nous n'aimons pas, nous ne voulons pas les avoir, nous nous battons contre eux. C'est aussi une forme d'intérêt, qui nous empêche également d'avancer. Ces deux attitudes nous empêchent de voir qu'ils se libèrent d'eux-mêmes. Ils se libèrent toujours d'eux-mêmes, mais nous ne le remarquons pas, car le suivant est déjà là. Cela nous semble être la continuation du précédent et nous ne remarquons pas que le précédent s'est déjà dissous et ne représente plus aucun sujet, aucun problème.

Quand il n'y a pas d'emprise, tout est pareil, a le même goût. Cela se manifeste dans sa nature fondamentale. Quand tu en prends conscience, il n'y a plus aucune interruption dans ta méditation, elle est alors continue**.**

Si nous sommes tout le temps dans le même goût, cela signifie que tout ce qui se passe n'a pas de substance. Des forces agissent, mais ce ne sont pas des choses – cette saisie des choses est dissoute. Cela nous permet de rester dans le flux. Nous restons mobiles. Nous faisons partie de cette expérience qui coule. Nous faisons partie du tout et comme il n'y a pas de saisie, la pleine mobilité est préservée.

Il existe de nombreuses affirmations de ce type. Ceux qui souhaitent en savoir plus peuvent consulter le recueil de textes de Gampopa intitulé « Révéler les caractéristiques cachées de l'esprit ».

Questions et réponses[21]

Participant : *Comment Gampopa peut-il ordonner des milliers de moines, respecter ses vœux et se qualifier d'« authentique » ?*

Tout comme Guendune Rinpoché, qui nous a tous ordonnés. Un maître éveillé comme Gampopa ou Guendune Rinpoché voit qu'il est très bénéfique pour ceux qui sont encore prisonniers d'une illusion flagrante de recevoir de telles « barrières de sécurité ».

Il veille à ce qu'ils choisissent un mode de vie dans lequel il est aussi clair que possible que toute leur vie est consacrée à la pratique, et ils deviennent nonnes et moines. Lui-même n'a aucune difficulté à respecter ses vœux, car il est libre de tout égocentrisme. Tous ces vœux ne concernent que les dommages que l'égocentrisme peut causer. C'est pourquoi cela ne demande aucun effort, aucune attention.

Comme Gampopa enseigne de manière tout à fait authentique la voie de la libération dans ce contexte – en fonction des besoins des pratiquants, parfois avec plus de soutien et de directives, puis de moins en moins –, il est authentique. Dans l'histoire des trois frères de Kham, par exemple, il a ramené le premier Karmapa et ses deux collègues au monastère lorsqu'ils ont été expulsés par le responsable disciplinaire en raison de leur pratique tantrique. Il les a ramenés personnellement, car il s'était rendu compte qu'ils étaient suffisamment avancés dans leur pratique et qu'ils n'avaient rien transgressé. Il n'y avait aucun préjudice. Ils n'avaient pas agi de manière malveillante en faisant simplement la fête, mais ils avaient pratiqué le tantra de manière profonde, ce qui est salutaire.

On se rend alors compte qu'un tel maître couvre un spectre très large. Des gens ou des enfants venaient voir Guendune Rinpoché, et il leur donnait simplement des bonbons. Il était alors simplement un vieil homme bienveillant, un homme gentil. Pour d'autres, il était un père ou une mère de substitution. Pour son voisin, il était un instructeur de méditation, pour certains, il était le Khenpo qui donnait les vœux. Pour d'autres encore, il était celui qui donnait les transmissions tantriques. Pour d'autres, c'était le maître Mahāmudrā. Pour certains,

---

[21] *Audio 4-10*

il était celui qui ne pouvait être décrit et qui était tout simplement au-delà de toute imagination. Un maître éveillé couvre tout ce spectre.

Dans le sens de Chögyam Trungpa ?

Exactement. À l'époque, j'ai moi-même interrogé Guendune Rinpoché à propos de Chögyam Trungpa. Chögyam Trungpa est un maître qui a fait toutes sortes de folies : il a couché avec les femmes de ses disciples, tandis que son successeur homosexuel couchait avec les hommes. Il buvait de l'alcool et prenait aussi des drogues autrefois, et il n'enseignait jamais sans avoir du saké ou de l'alcool fort à portée de main. Il était à l'opposé de Guendune Rinpoché, qui respectait toujours parfaitement ses vœux monastiques.

Lorsque nous avons interrogé Guendune Rinpoché au sujet de Trungpa Rinpoché : « Quel genre de maître est-ce, nous ne comprenons pas son activité ? », Guendune Rinpoché était plein d'éloges. Il a dit qu'il était totalement *authentique*, qu'il enseignait un Dharma absolument pur. Il n'était donc pas prisonnier des distinctions liées à ce comportement extérieur.

Juste pour montrer l'étendue du spectre. C'est un monde assez fou dans lequel on entre, où d'*un* point de vue, le bien et le mal existent réellement, et d'un *autre* point de vue, tout a « un seul goût ». C'est très exigeant.

Ce n'est pas un blanc-seing pour les disciples de Trungpa Rinpoché et d'autres qui n'ont pas cette réalisation, pour se comporter de la même manière, car ils n'imitent en fait que le comportement extérieur. Tout le monde peut imiter le comportement extérieur et finir par en abuser, etc. L'argent, le sexe et le pouvoir, voilà ce dont il s'agit toujours. Si l'on est égocentrique, c'est là où l'on aboutit. Ce ne sont pas des maîtres authentiques.

Participant : *Si l'on fait quelque chose avec attention, cela ne devrait-il pas nous ramener dans le présent ?*

Oui, je pense que oui.

Être vraiment dans l'ici et maintenant, n'est-ce pas la même chose qu'être dans une conscience ouverte ?

Nous pouvons être dans l'ici et maintenant *avec* beaucoup de pensées observatrices et évaluatives, ou *sans*. *Sans*, c'est Mahāmudrā, et *avec*, c'est peut-être encore de la pleine conscience. Évoluez d'une pleine conscience observatrice et contrôlante vers une conscience toujours plus ouverte et tout aussi attentive. C'est le début du chemin. La pleine conscience classique est une pratique du calme mental. C'est aussi être dans l'ici et maintenant, en tout cas plus qu'avant.

Participant : *Vous venez de dire en substance qu'il n'y a que ce qui doit être fait naturellement. Il n'y a pas de bien ou de mal. J'entends souvent ce genre de déclarations et je constate régulièrement que les gens s'en servent comme excuse pour ne plus faire d'efforts et finissent par commettre des erreurs. Où se situe la limite ?*

La limite est déjà là au début. Pas seulement quand ça va mal. La limite est exactement là où les pratiquants ont la responsabilité de leur propre esprit et doivent percevoir s'ils créent une tension, s'ils agissent sous l'effet d'une tension. Toute fixation dualiste conduit à une tension dans l'esprit.

Il y a alors une réelle différence entre le bien et le mal. Nous sommes maintenant dans les enseignements les plus élevés, où ce genre d'égocentrisme n'existe plus. Il n'y a *alors* plus de bien ni de mal.

En ce qui concerne cette carte blanche, il est absolument regrettable que les enseignements soient compris ainsi. Mais il est important que ces enseignements soient transmis dans ce monde, car finalement, à partir de l'expérience de l'éveil, il n'y a plus de bien et de mal. À partir de l'expérience de l'éveil, tous les points de vue doivent finalement être abandonnés.

Il est important que cet enseignement se poursuive, même si nous qui sommes assis ici dans cette salle ne sommes en aucun cas capables de le mettre en pratique. Ce n'est une carte blanche pour aucun d'entre nous. Pas même pour moi.

Il est bon de savoir, d'avoir une idée du fait que l'enseignement bouddhiste n'est pas un système doctrinal dans lequel il faut croire, mais qui, en fin de compte, se démantèle lui-même. C'est absolument essentiel. Sinon, nous n'avons pas compris l'enseignement bouddhiste. Il n'a jamais été question de construire un système doctrinal, mais de libérer les êtres humains de tous les points de vue, en particulier du point de vue du moi.

Toutes les autres opinions et philosophies ne sont que des points de vue supplémentaires du moi. Cela doit être clair. Sinon, l'enseignement bouddhiste part à vau-l'eau et devient un enseignement de la pleine conscience du bien et du juste. Il n'est alors plus ce qu'il était. Nous sommes alors tous renforcés dans notre syndrome du bon garçon et de la bonne fille. Nous ne sommes alors plus très loin de devenir une église.

Il est important que vous compreniez bien la pertinence de ces affirmations. C'est parce que tous les grands maîtres ont réalisé exactement cela – Thich Nhat Hanh a également réalisé ce qui est mentionné ici – que cette légèreté demeure toujours.

Il n'y a pas de condamnation radicale des personnes qui se sont égarées et qui retrouvent le chemin. Cette confiance en la nature de Bouddha – en la nature fondamentalement saine de l'esprit – est une grande ouverture d'esprit qui permet aux qualités de se manifester. Ces qualités n'ont pas besoin d'être créées, nous devons simplement nous détendre et nous ouvrir à elles. Ce savoir ne doit pas être perdu.

4.4 Pratique continue de la pleine conscience jour et nuit[22]

Le sous-chapitre suivant traite de la manière dont nous pouvons faire de la pratique jour et nuit – 24 heures sur 24 – une pratique de la conscience constante et continue, en activant sans cesse cette percée, ce saut quantique, ce changement fondamental de perspective. C'est la méthode principale.

Nous sommes à la page 396, dans la partie inférieure.

Dakpo Tashi Namgyal écrit :

Le flux constant et continu de la méditation, comme cela a déjà été expliqué, relie la méditation et la post-méditation au cours de la journée et le fera également pendant la nuit. La manière dont nous pouvons maintenir la méditation et la post-méditation – les réalisations de la post-méditation – **a déjà été expliquée en détail** dans les passages précédents de ce livre**. Mais maintenant que nous parlons ici, dans le contexte de cette entrée dans une autre dimension, il est important de savoir si notre attention appliquée n'est pas trop rigide.**

Nous en avons parlé tout à l'heure. Une attention stricte et rigide provoquera des expériences, et nous nous accrocherons alors à ces expériences.

Je sais par exemple que si je faisais une retraite de méditation avec vous, où nous pratiquerions du matin au soir, où je ne vous laisserais aucune possibilité de vous échapper et où je dirais : « Maintenant, c'est le moment de passer aux choses sérieuses, nous nous levons à trois heures du matin, nous nous couchons à onze heures du soir, nous pratiquons toute la journée, nous faisons tels et tels exercices, nous sommes toujours ensemble

[22] page 396 suite audio 4-10, après 22:30 minutes

», Vous feriez tous de gros efforts jusqu'à l'épuisement ou jusqu'à ce que des expériences très particulières apparaissent sous l'effet du stress.

Toute retraite intensive de ce type conduit à des expériences programmées. Lorsque les pratiquants s'y engagent, chaque retraite de Vipaśyanā de 10 jours – si l'on s'y tient et que l'on ne se dérobe pas – est garantie d'être associée à des expériences de méditation. Comme on a fait tant d'efforts, ces expériences doivent être spéciales.

Par exemple, une tempête intérieure se lève, puis un silence complet s'installe. Waouh ! Sans cet effort excessif, la tempête ne se serait jamais déclenchée et le silence peut être atteint à tout moment. Mais comme il s'agit d'une expérience extrême, marquée par un contraste important, elle est particulière. Ou alors, je commence – c'était le cas auparavant – à voir une auréole lumineuse autour des objets, une sorte d'aura. Dès que je me détends, cela disparaît.

C'est comme ça avec beaucoup de choses. Par exemple, lors de ma première retraite de méditation, je suis resté éveillé toute la nuit et j'ai suivi attentivement tout ce qui se passait dans mon organisme, les pulsations jusque dans mes organes les plus profonds. Je n'étais pas fatigué pendant la journée et c'était génial. Tous ces signes d'activation hormonale dus à un effort excessif, combinés à une attention ciblée sur des phénomènes qui m'avaient échappé auparavant, ont suffi à créer une expérience particulière.

Pratiquer 24 heures sur 24 signifie *se détendre* 24 heures sur 24 *!* C'est le message important. Ne pas devenir étranger à soi-même 24 heures sur 24.

Lorsque j'ai participé à un tel cours avec mon ex-femme – c'était son premier et peut-être mon dixième cours de Vipaśyanā de ce type –, elle était furieuse parce que je ne parlais tout simplement pas. Je respectais la règle de ne pas parler. Elle traversait des moments difficiles. Elle venait de la tradition tibétaine et me trouvait complètement artificiel. J'étais là : pleine conscience, ne pas parler, respecter les règles, c'est comme ça qu'on fait ! Si j'avais été encore plus têtu, cela aurait pu mettre fin à notre relation.

Une fois, mon frère m'a accompagné. Il n'a que deux ans de moins que moi, il a donc déjà toute sa vie derrière lui en tant que pasteur. Il est également venu à un cours de Vipaśyanā. J'étais cuisinier dans ce cours. Là aussi, les pratiquants ne parlent pas. Le troisième ou quatrième jour, il avait tellement besoin de parler. Je lui ai dit : « Non, non, non, ce n'est pas possible, suis les instructions. » Le soir, il n'était plus là, il avait abandonné, il était parti. J'aurais peut-être dû mieux lui parler ? Il n'est jamais retourné à un cours de Vipaśyanā. Au lieu de cela, il est devenu pasteur. Je le dis maintenant avec humour. À l'époque, il étudiait la théologie et trouvait déjà que c'était une grande chose d'avoir accepté de le faire. J'aurais pu être un peu plus flexible.

Vérifiez si votre pratique de la pleine conscience devient rigide. Vous le remarquerez si vous vous faites remarquer. Vous n'êtes plus naturels, vous recevez des commentaires. Parfois, vous êtes tellement attentif que vous vous cognez contre le bord de la table. Parce que vous étiez uniquement concentré sur la sensation de rouler votre pied, vous n'avez pas vu le bord de la table. Vous savez, quand on range la table avec une attention particulière pour ne pas faire tomber les verres à vin, il arrive toujours un accident.

Regardez dans le miroir lorsque ces expériences particulières se produisent constamment, lorsque vous ne pouvez plus dormir, lorsque vous vivez quelque chose de « spécial ». Regardez, c'est peut-être cette attention excessive. Guendune Rinpoché appelait tout cela des « perles de verre ». Ce ne sont pas de vraies perles, seulement des expériences de méditation qui apparaissent lorsque l'on augmente la pression dans la marmite, rien de plus.

En fait, il s'agit de détendre la cocotte saṃsārique, de soulever le couvercle et de laisser de l'espace pour que tout se libère de lui-même.

Tashi Namgyal écrit ici :

Lorsque vous pratiquez la pleine conscience, **abandonnez toutes vos attentes. Ne cultivez même pas l'intention de lâcher prise.** Ne te dis même pas « je dois lâcher prise maintenant ». Sans faire d'histoires, sans fabriquer quoi que ce soit artificiellement et en accord total avec l'approche selon laquelle la meilleure relaxation est aussi la meilleure méditation : **cultive la non-distinction entre méditation et post-méditation.**

Nous sommes dans une phase avancée de la pratique. Ici, vouloir être attentif signifie retomber dans d'anciens schémas dualistes. Les pratiquants ont encore ici une certaine difficulté à ne pas vouloir pratiquer à nouveau comme avant : avec l'effort familier et enfin réussir un *druptcheu,* une méditation résolue de sept jours. C'est possible, mais cela pourrait aussi être une rechute dans les anciens schémas. L'important, et c'est le conseil ici, c'est que plus on est détendu, mieux c'est.

Je voudrais maintenant comparer cela à un exemple simple pour le consommateur lambda : même le massage le plus relaxant, la sensation de bien-être la plus relaxante – vous venez de prendre un merveilleux bain à l'huile, une ou deux heures de détente – combien de temps pouvez-vous continuer à vous détendre ? *C'est* de cela qu'il s'agit.

Si la méditation et l'après-méditation doivent se mélanger, il est important de rester détendu encore et encore et encore. Toutes ces impulsions : mais maintenant, j'ai envie de recommencer, et moi, et puis, qu'est-ce qu'on fait ce soir ? J'ai médité, et maintenant, on fait quoi ? C'est là que la pratique commence.

Il est facile de méditer et de se détendre lorsque l'esprit est incapable de faire quoi que ce soit parce que nous sommes épuisés. Je rentre à la maison, je m'assois pour méditer, c'est merveilleux, ça fait du bien. L'esprit se rafraîchit, puis se détend.

C'est le problème avec nos méditations du matin et du soir. Peu de gens sont vraiment frais et dispos le matin. Ils sont en fait à peine prêts à faire quoi que ce soit et se mettent alors à méditer. Le café doit d'abord faire effet et lorsqu'ils sont enfin prêts à faire quelque chose, ils arrêtent la méditation et se mettent au travail. Ils sont alors pris dans leurs schémas habituels. Le soir, lorsqu'ils ne sont plus bons à rien, ils se remettent à méditer.

Ce type de méditation dont nous parlons ici devrait avoir lieu pendant les moments où nous sommes le plus éveillés. C'est-à-dire lorsque nous sommes normalement pleinement présents et conscients, en pleine forme. Ce serait le moment idéal pour méditer.

Seuls les retraités peuvent se le permettre. Les autres doivent tous aller travailler. Il y a quelques retraités ici et je les vois sourire. Alors, ne vous sentez pas coupables et accordez peut-être aussi au Dharma votre « prime time ». Pensez à cette relaxation totale. C'est la relaxation qui relie la méditation et l'action.

C'est le fil rouge. À quel point l'esprit est-il détendu, ouvert, large à travers toutes les situations du quotidien ? C'est le fil conducteur qui nous guide. Cherchez toujours où vous pouvez encore vous détendre. Même si je suis actif en ce moment, puis-je aborder ce que je fais de manière plus détendue, avec un esprit encore plus ouvert ? Puis-je mener cette conversation avec un esprit encore plus ouvert ? Puis-je m'occuper de mon jardin avec un cœur encore plus ouvert ? Dans tout ce que vous faites, quoi que ce soit.

Même si nous avons beaucoup de responsabilités envers nos patients, si nous devons voir des gens toutes les dix minutes, etc., si nous sommes enseignants et avons peut-être de grandes classes et beaucoup de pression, si c'est une question de survie, si nous avons actuellement des difficultés financières et ne savons pas comment éviter la faillite. Comment puis-je faire faillite avec un esprit ouvert ? C'est la question que nous devons nous poser, car nous voulons mourir un jour l'esprit ouvert. La faillite, la maladie et la vieillesse ne doivent donc pas être exclues. La fatigue ne doit pas être exclue. Tout devient pratique. Le fil rouge est la relaxation.

Comme l'a dit Bouddha, *dukkha, la souffrance,* doit être éliminée ; nous détendons ce qui génère du stress. La voie du Dharma consiste à dissoudre *le dukkha*, tout ce qui restreint, tend, pèse – et ce depuis deux mille cinq cents ans.

Kyeme Schang, le grand maître, dit :

> **La méditation Mahāmudrā ne nous dicte pas comment nous devons faire. La méditation Mahāmudrā n'a ni début, ni milieu, ni fin. Chaque fois que vous êtes attentif, détendez-vous encore plus.**

Restez détendu. C'est peut-être la réponse à tous les professeurs de MBSR présents dans cette salle, que j'ai un peu énervés tout à l'heure. Vous, les professeurs de pleine conscience, ce que vous faites est merveilleux. Ne doutez pas de ce que vous faites, mais associez la pratique de la pleine conscience, l'enseignement de la pleine conscience, à une bonne dose de relaxation. Vous savez, sans pouvoir le dire ainsi dans vos cours, que cette relaxation est en réalité la plus importante des deux. Pleine conscience ou relaxation ? Je choisirais toujours la relaxation.

La relaxation *mène* à la pleine conscience. Nous ne sommes inattentifs et distraits que lorsque nous agissons sans attention, lorsque nous nous accrochons à quelque chose parce que nous ne sommes pas conscients. Ces formes initiales de pleine conscience débouchent finalement sur la conscience, une conscience de la vraie nature des choses, et cette conscience de la nature des choses aboutit à la conscience intemporelle, qui n'a plus de centre ni d'objet – où il ne s'agit plus de prendre conscience de quelque chose.

Attention, conscience, conscience intemporelle : voilà les trois étapes.

Nous pouvons nous demander si, en faisant cela, nous ne risquons pas de tomber dans un état vide, inconscient, et de ne pas méditer du tout. Non, répond Tashi Namgyal : « Vous n'aurez pas ce problème. »

D'une manière générale, la relaxation qui s'installe lorsque vous êtes attentif est une forme plus profonde de pleine conscience qui dissout les fixations.

C'est une phrase très importante, que vous pouvez également retenir dans vos cours MBSR.

Prenons l'exemple de la méditation classique en marchant, une méditation en marchant en pleine conscience. Lorsque les débutants font de la méditation en marchant, ils ralentissent. C'est d'ailleurs parfois recommandé par les enseignants afin qu'ils prennent conscience, en pleine conscience, de la façon dont leur corps transfère son poids. De tout ce qui entre en jeu pour maintenir l'équilibre, du contact avec le sol. Ensuite, ils peuvent ajouter leur respiration et remarquer comment celle-ci intervient dans tout cela, comment elle s'adapte à la marche, etc. Ce sont de nombreuses découvertes.

Si, au cours de cette marche attentive, on leur demande de se détendre encore plus, de s'ouvrir encore plus à cette marche consciente, les pratiquants ne deviennent pas inattentifs, mais les fixations, *le besoin de* percevoir le déroulement, *le besoin de* percevoir la respiration, se dissolvent. Cela s'élargit et le voisin qui passe à côté de moi et qui fait également de la méditation en marchant, ou le chant des oiseaux que j'entends, etc., tout cela commence à s'intégrer dans cette pratique de la pleine conscience sans constituer une distraction. Cela commence à s'élargir de plus en plus, à s'intégrer, même si l'instruction classique initiale est la suivante : lorsque tu croises quelqu'un qui fait également de la méditation en marchant, reste concentré sur toi-même, ne te laisse pas distraire !

Nous remarquons que nous pouvons faire de la méditation marchée tout en ouvrant notre cœur à celui qui passe. Il n'y a aucune distraction, car cette conscience croissante et élargie s'intègre dans les processus de pleine

conscience jusqu'à ce que nous remarquions que nous n'avons plus besoin d'être attentifs à l'ancienne manière, car notre esprit apprécie d'être conscient de cette manière. Nous sommes alors conscients de ce qui est tout simplement le plus beau.

Nous appelons cela le facteur « joie » – *pīti.* La joie stabilise l'esprit et est le quatrième des sept facteurs d'illumination. Avec une pratique suffisante de la pleine conscience, ce facteur devient dominant et nous amène à profiter de la détente d'une présence totalement sans distraction et à ne plus vouloir rien d'autre.

Nous pourrions dire qu'avant d'atteindre ce stade, nous sommes engagés dans une pratique de la pleine conscience qui implique encore un effort, car nous devons sans cesse recentrer notre esprit. C'est un peu comme si nous montions une côte. Puis nous arrivons à un stade où la joie prend le dessus et remplace la discipline. Nous n'avons plus besoin de discipline, car nous apprécions d'être aussi présents, et c'est dans cette présence que vient l'instruction de se détendre, puis tout se passe comme si cela allait de soi.

Jusqu'à ce que de fortes habitudes reprennent le dessus et que nous devions à nouveau monter un peu la pente, puis nous avons besoin d'un peu d'effort jusqu'à ce que nous remarquions que nous pouvons continuer à lâcher prise, que nous pouvons continuer à nous détendre. À ce stade, c'est essentiellement la nature de l'esprit qui prend le relais. Ce sont là des instructions essentielles sur la manière dont la pleine conscience évolue vers une conscience plus profonde, jusqu'à ce que nous finissions par marcher sans centre. Ce n'est plus une méditation en marchant, c'est simplement l'état naturel, qui fonctionne. C'est là où nous arrivons à un moment donné.

D'ailleurs, on dit parfois que Dakpo Tashi Namgyal aurait pu être une réincarnation de Gampopa. Cela reste à prouver, personne ne le sait. En tout cas, il a remarquablement poursuivi le travail de Gampopa. Il écrit :

Comme l'immersion dans cette dimension, libre de toute activité mentale, **est la pleine conscience** véritable – la conscience de la nature fondamentale de notre être, telle qu'elle est –, **cette pleine conscience, dans un état de relaxation totale, est très différente de la pleine conscience forcée ou appliquée, dans laquelle une intention prédomine.**

C'était sa conclusion. Revenons-y. Heureusement, nous avons pu en discuter avec Guendune Rinpoché. Le mot tibétain pour « attention » est *drenpa* – en pali, nous appelons cela *sati.* Cela signifie se souvenir et implique un processus intérieur qui consiste à être attentif, à toujours revenir à l'essentiel.

Mais en réalité, il n'est pas essentiel de revenir au déroulement de la marche, au roulement de la plante du pied, etc. Nous pouvons marcher automatiquement, sans pleine conscience, et même assez bien. Il est plus important, par exemple, de s'ouvrir sans cesse le cœur, de développer une pleine conscience compatissante. Il est encore plus important de développer une pleine conscience lorsque nous nous retrouvons dans des états d'esprit égocentriques.

Gendün Rinpoché appelait ce type d'attention « l'attention Bodhicitta ». Nous retournons sans cesse à la bonté du cœur, à cette bienveillance, à l'ouverture de notre être. Mais ce n'est pas encore la fin du voyage de la pleine conscience. *Sati,* en tibétain *drenpa*, va encore plus loin. Le *drenpa* le plus élevé consiste à être conscient de la nature de notre être, de notre façon d'être, 24 heures sur 24, sans centre. Il n'y a personne qui soit conscient.

Se souvenir de l'essentiel, c'est être toujours conscient que les choses n'ont aucune substance, qu'il n'y a personne qui pratique. C'est la forme la plus élevée de *sati*, la forme la plus élevée de conscience – on peut à peine utiliser le terme « pleine conscience » ici. C'est être conscient de la nature de l'être 24 heures sur 24.

Cela décrit maintenant comment, du point de vue du Mahāmudrā, le développement du même facteur mental – appelé attention – se produit, comment il se développe. Il va toujours vers l'essentiel. En réalité, la manière dont nous mangeons en pleine conscience n'a aucune importance, si ce n'est que cela aide peut-être notre

digestion. Ce n'est qu'un bon exercice. Il est bon de manger de manière détendue. Il est bon de manger en appréciant ce que l'on mange. Mais le fait de remarquer précisément comment nous tenons la cuillère et comment elle arrive dans notre bouche est relativement insignifiant. Ce n'est pas le sens de la vie. L'essentiel est d'être conscient, lorsque nous mangeons, que personne ne mange et que tout le désir que nous portons à la nourriture n'a aucune substance. Cela nous permet de sortir de l'emprise, de l'avidité, de la précipitation. Dans la conscience intemporelle, il n'y a pas de pression temporelle. C'est beaucoup plus important.

Rappelez-vous : *drenpa* signifie « se souvenir », non pas de n'importe quoi, mais toujours se souvenir *de l'essentiel*. Ce qui est au centre de notre pratique spirituelle. Si l'amour est au centre de votre pratique spirituelle, alors utilisez votre capacité à vous souvenir pour toujours ramener l'amour dans votre conscience. C'est alors l'essentiel.

Il est donc important que chacun de nous sache ce qui est le plus important pour lui. Qu'est-ce qui compte pour moi ? C'est ce que je vais cultiver, car cela libérera mon intérêt le plus profond, ce qui est pour ainsi dire inscrit dans mon cœur, ce qui vient du fond de mon cœur.

C'est un peu différent pour chacun. Certains diront que le plus important pour eux est d'être enfin libres. D'autres diront que le plus important est de pouvoir enfin aimer. D'autres encore diront que le plus important pour eux est d'être connectés. D'autres encore diront que le plus important pour eux, c'est d'être authentique. Ce qui est le plus important pour vous deviendra le contenu – le moteur central – de votre pratique de la conscience. C'est là que nous revenons toujours.

La pratique du Mahāmudrā propose de placer cette conscience très ouverte et fluide au centre de la pratique, car elle contient la compassion et l'amour, car elle contient l'authenticité, la liberté. C'est le joyau qui exauce tous les souhaits, là où toutes les autres qualités peuvent s'épanouir. C'est pourquoi on parle tant de cet être non fixé, ouvert, libre et fluide.

Pour que cela soit tangible pour moi en tant que pratiquant, j'ai parfois besoin d'un peu plus de concret. Sinon, c'est trop vague pour moi. J'ai besoin d'un point de repère concret. Et parfois, quand je ne dors pas très bien, mon point de repère concret est le suivant : je reste simplement concentré sur ma respiration. Pendant un certain temps, la pleine conscience de la respiration est alors ce dont j'ai besoin, car je sais que je vais bientôt me rendormir.

Nous choisissons toujours nous-mêmes *ce qui* constitue l'objet de notre attention. Là où repose notre conscience, jusqu'à ce qu'elle devienne une conscience sans centre et intemporelle, dans laquelle l'esprit s'épanouit.

Jour 5

5.1 Autres citations sur la pratique continue de la conscience Jour & Nuit – Partie 1[23]

A l'université, les cours commençaient toujours à quart après l'heure. Je me souviens maintenant de quoi cela me rappelle. Je pense qu'il devrait y avoir des cours sur le Mahāmudrā à l'université. D'une manière ou d'une autre, cet état d'être détendu et naturel devrait être accessible à tous, jusqu'à la maternelle. Aujourd'hui, laissons de côté les prières traditionnelles et faisons-le intérieurement.

✳ Contemplation refuge ✳

Au lieu de la première prière, nous pouvons, en guise de contemplation, penser à notre connexion avec tous les êtres éveillés. Avec tous ceux qui ont pratiqué avant nous et ont trouvé la libération. Tous, depuis Bouddha Śākyamūni, nous disent : « Regarde dans ton propre esprit, c'est là que se trouve l'éveil. »

Nous prenons alors refuge dans « Bouddha », qui n'est pas en dehors de nous, dans le « Dharma », qui n'est pas en dehors de nous, et dans la « Saṅgha », tous ceux qui peuvent nous montrer le chemin – avec le souhait de devenir nous-mêmes quelqu'un qui peut montrer le chemin. C'est le « Saṅgha » *en nous*, ce potentiel de pouvoir transmettre le Dharma aux autres grâce à l'amour, la bienveillance et l'amitié.

Ensuite, nous formulons le souhait que notre pratique soit accessible à tous les êtres vivants et contribue à leur réalisation. C'est le *« Mahāsaṅgha »*. Le plus grand Saṅgha, la plus grande communauté de tous nos frères et sœurs, qu'ils aient un corps humain ou non, cela n'a aucune importance.

Nous exprimons ce souhait et ressentons :

« Alors que je suis assis ici à écouter les enseignements du Mahāmudrā, puisse cela profiter à toute la grande communauté de la vie.

Puissent tous trouver ainsi le *bonheur* qui est déjà présent dans notre esprit dès que nous nous détendons.

Puissent tous sortir de cette *souffrance* inutile due à une tension supplémentaire, en nous séparant de la totalité par l'attachement, le rattachement, la séparation. Que toute cette souffrance prenne fin.

Puissent tous entrer dans cette *joie*, cette joie infinie. Puissent-ils libérer cette source de joie en eux-mêmes, simplement en étant reconnaissants, détendus, ouverts et en se réjouissant avec tous les signes de la vie, avec tout ce qui est salutaire. Une joie qui est aussi une source d'énergie infinie. Une énergie infinie issue de la joie.

Que tout cela soit imprégné d'une *sérénité* qui reconnaît la nature des apparences, qui voit que tout a le même goût – cette profonde connaissance de l'être qui conduit à une sérénité tout aussi profonde. Puissent tous les êtres vivants goûter à cette sérénité.

---

[23] *Page 397 – Audio 5-02*

Revenons maintenant à notre merveilleux texte à la page 397, au milieu.

Où Saraha Junior explique :

> **Dans le Mahāmudrā, où l'esprit n'a rien à faire, il n'y a pas même un atome de quoi que ce soit sur lequel nous puissions méditer. Donc, ne méditez pas. C'est la méditation la plus élevée. Ne vous séparez jamais de la non-méditation authentique.**

Lorsque nous mettons cela en pratique, il faut d'abord s'habituer à ne méditer sur rien, absolument rien. Cela demande beaucoup d'efforts, car après tout, nous nous asseyons pour méditer. Lorsque nous ne méditons sur rien, il n'y a pas de point de concentration. Nous ne concentrons notre esprit sur rien. Les différentes expériences sensorielles apparaissent simplement. Ce n'est pas que l'esprit cesse de percevoir quelque chose. Il continue à vivre.

Nous ressentons à l'intérieur. C'est une expérience à travers les sens extérieurs et rien de tout cela ne reçoit une attention particulière. Cela montre de plus en plus clairement que cet événement est en fait un jeu dans un espace infini, un espace sans limites, sans centre. Et notre conscience se dissout dans cette expérience spatiale et ludique. C'est comme un jeu ou une danse, parce que nous ne le prenons pas au sérieux.

Il n'y a pas d'emprise. Dès qu'il n'y a pas d'emprise, les choses deviennent ludiques. Il y a alors toujours cet espace, cette expérience spatiale aux possibilités infinies, comme dans un jeu où nous ne nous accrochons pas les uns aux autres, ou dans une danse où tout le monde reste mobile. Il existe une infinité de possibilités pour cette danse, ce jeu.

Nous ne sommes pas des observateurs de ce spectacle. Non, non, non, nous n'en sommes pas du tout séparés. Nous *sommes* tout le spectacle.

La non-méditation ne signifie donc pas qu'il ne se passe rien, mais que tout est vécu de manière totalement détendue, sans centre, sans jamais entrer dans la séparation.

Tashi Namgyal écrit :

Mais s'il arrive que ton esprit, dans la post-méditation – dans l'activité –, **se laisse parfois distraire, alors tu utiliseras pendant un bref instant l'attention de la réalisation post-méditative et tu prendras conscience que tout ce qui apparaissait auparavant comme une distraction est la nature fondamentale de ces distractions.**

Et cela suffit. Nous l'avons déjà décrit précédemment. Ici, l'expression *je tob* est utilisée – « la réalisation post-méditation ». Cette expression décrit le fait que la conscience reste active dans l'activité où nous ne sommes pas formellement en méditation – dans cette activité dite « pause ». Si elle n'est pas active et que nous nous sommes brièvement laissés prendre, nous l'activons, nous regardons l'expérience avec un regard neuf et redécouvrons cette ouverture fondamentale, cette nature fondamentale de l'être. C'est le moment où la réalisation ou l'accomplissement post-méditatif se produit à nouveau.

À ce moment précis, nous réalisons à nouveau – non pas intellectuellement, mais en le *vivant* ! – que la distraction supposée est, dans sa nature fondamentale, totalement identique à tous les autres états d'esprit.

Lorsque vous retrouvez ainsi la conscience, cette expérience fait partie de ce que nous appelons le mélange de la méditation et de la post-méditation – ou réalisation post-méditative**. C'est ce que nous appelons le flux continu de la méditation, sans distinction entre méditation et action.**

Ainsi, ce flux continu peut également se connecter à la pratique nocturne pendant la journée. Lorsque vous vous endormez, vous aurez d'abord besoin d'un petit effort pour vous endormir, puis vous continuerez la pratique pendant la journée sans aucune activité mentale.

Cela ne vous apparaîtra peut-être pas tout de suite. Il s'agit ici d'une relaxation que vous ne connaissez probablement pas. Imaginez que vous êtes des yogis et des yoginis en retraite prolongée. Il est possible, pendant toute une période, plusieurs jours d'affilée, plusieurs semaines, voire plusieurs mois, de ne penser à rien. Lorsque quelqu'un est complètement détendu toute la journée, son esprit devient de plus en plus alerte, et si nous maintenons cette pratique, il n'est pas facile de s'endormir le soir. Nous devons vraiment faire un effort pour trouver le sommeil.

C'est encore une forme particulière de lâcher-prise que de pouvoir s'endormir. C'est ce que cela signifie. L'esprit devient très clair et éveillé, et comme il a été complètement détendu pendant la journée, il n'a en fait presque plus besoin de sommeil. C'est pourquoi Tashi Namgyal dit : **« Efforce-toi de pouvoir t'endormir. »**

Lorsque le sommeil et les rêves se manifestent alors comme le chemin, cela suffit.

Le fait qu'ils « apparaissent comme la voie » signifie que nous demeurons dans le Mahāmudrā pendant le sommeil profond. C'est ce que nous appelons la « claire lumière du sommeil profond ».

Quand cela se manifeste dans les rêves, c'est le « Mahāmudrā dans les rêves ». Cela se manifeste par le fait que nous ne sommes pas seulement conscients lorsque nous rêvons – nous remarquons que nous rêvons –, mais que les rêves ne peuvent plus se former du tout. Du fait que la conscience Mahāmudrā est active pendant le rêve, il n'y a que de petits fragments d'idées, d'images qui apparaissent spontanément, mais auxquels personne ne s'attache. Tout comme il n'y a pas de chaînes de pensées pendant la journée, il n'y a pas non plus de chaînes d'images oniriques ou de chaînes liées entre elles dans le rêve. Tout cela cesse complètement. Si tel est le cas, cela suffit, dit Tashi Namgyal.

Il poursuit :

Néanmoins, je dois dire que, bien que cela soit tout à fait possible, ce ne sera probablement pas le cas pour la plupart des pratiquants. Il est plus probable que la conscience soit absente pendant le sommeil profond et que vos rêves soient également marqués par l'illusion. Vous êtes maintenant un pratiquant qui commence à mélanger le jour et la nuit. Alors procédez ainsi : même si, pendant votre sommeil profond, vous n'étiez pas dans la claire lumière et que vous avez rêvé de manière presque normale, dès que vous vous réveillez, observez au moins ce qui est là et soyez immédiatement conscient de la nature fondamentale de ce qui reste comme souvenir des rêves, afin que cela se dissolve immédiatement.

Cela suffit. C'est alors le début du mélange. Il ne s'agit pas du tout d'examiner le rêve au niveau du contenu. Il s'agit de regarder immédiatement la vraie nature de ces images oniriques – par exemple, la vraie nature de la somnolence qui reste du sommeil. Quoi qu'il y ait à ce moment-là. La pratique recommence immédiatement.

Nous ne devons faire aucune exception. Si nous continuons à cultiver le schéma qui consiste à nous intéresser à nouveau au contenu des rêves, c'est précisément ce schéma qui permettra aux rêves de continuer à se construire de manière agréable et qui fera perdurer l'illusion pendant la nuit, car nous nous accrochons à nouveau au contenu. Il est très important de *ne pas* s'accrocher au contenu, mais de regarder immédiatement la vraie nature de ce qui se passe dès que nous en prenons conscience.

Ce principe est le plus important pour faire de la nuit un moment de pratique. Dès que nous avons ne serait-ce qu'une étincelle de présence d'esprit, nous regardons toujours la nature fondamentale. C'est le principe qui rend

possible la pratique nocturne. Nous regardons *directement,* comme nous l'avons fait pendant la journée, la vraie nature des apparences.

Nous arrivons ainsi progressivement à ce qu'on appelle le « flux continu jour et nuit ».

Nous ne nous soucions pas pour l'instant des moments où nous sommes absents, où nous ne nous en rendons pas compte, mais tout comme pendant la journée, chaque fois que nous prenons conscience, la conscience entre à nouveau en vigueur et tout se dissout. Les périodes de distraction et d'absence de conscience entre les deux diminuent avec le temps grâce à cette pratique. Subjectivement, nous faisons l'expérience d'un flux continu, car nous n'avons de toute façon pas conscience des moments où nous étions dans un sommeil profond.

Subjectivement, il s'agit déjà d'une continuité de la pratique, même si objectivement, on pourrait dire qu'il y a encore toute une série d'interruptions. La nuit, cela représente parfois plusieurs heures pendant lesquelles nous ne sommes pas conscients. Même moi, je ne suis pas conscient tout le temps pendant la nuit. Il s'agit plutôt de courtes périodes. Entre les deux, il y a un sommeil profond ordinaire.

Dans le « Recueil de questions et réponses » avec le vénérable Gampopa, nous trouvons l'échange suivant :

> **Un de ses disciples, le *yogi Chöyung*, demanda : « Lorsque nous ne sommes pas conscients, la vraie nature n'est pas manifeste –** elle ne se révèle pas à nous **– c'est clair. Première question : lorsque nous sommes conscients de nos pensées habituelles, toutes les pensées précédentes sont-elles alors purifiées ou non ? » Deuxième question : « Avons-nous besoin d'une conscience ininterrompue ? –** *Relentless* signifie que nous nous efforçons d'être attentifs à chaque seconde **– Est-ce nécessaire ou non ? »**
>
> **Gampopa répondit :**
>
> **Dès que tu prends conscience de tes pensées normales qui n'étaient pas auparavant saisies par l'attention –** qui n'étaient pas saisies par la conscience **–, elles sont purifiées.**

Il est important de préciser ici que ce qui est purifié, c'est *l'effet résiduel* de l'attachement. Si nous prenons conscience aujourd'hui ou à l'instant présent de la véritable nature de nos pensées, cela *ne* signifie pas que toutes les pensées attachées de ce matin seront également purifiées rétroactivement.

Purifier signifie toujours que l'esprit entre dans la conscience non dualiste. Ainsi, ce qui vient de se passer ne crée ni karma, ni conséquences, nous sommes dans cette conscience sans centre.

Le mot *« purifier »* signifie toujours *« non duel »,* c'est-à-dire que quelque chose s'ouvre à l'expérience non duelle, est purifié. Chaque fois que tu prends conscience, tu entres dans l'expérience pure et tu purifies ainsi la confusion qui vient de surgir, ce qui était là à cet instant précis – c'est exactement cela qui est dissous.

Il n'est pas nécessaire que vous soyez attentif ou conscient tout le temps, à force d'efforts. Mais si ce type d'attention ou de conscience conduit à l'absence de distraction, alors il est utile pour contribuer à mélanger méditation et action. Mais même si vous n'êtes pas attentif, pas conscient, les pensées ne font jamais de mal. Elles ne peuvent pas non plus dissimuler ou interrompre la présence de la conscience fondamentale.

Une phrase très importante ! La dernière phrase est peut-être la plus importante de toute la citation. Nous avons déjà abordé les autres points. Hier ou avant-hier, j'ai mentionné que l'idée de tuer quelqu'un peut surgir. Certains d'entre nous ont déjà ressenti cela envers leurs parents ou quelqu'un d'autre, où une telle vague surgit soudainement. Parfois, on ne sait même pas exactement pourquoi. Parfois, cela arrive dans un rêve. Tout cela

n'a rien de tragique. Lorsque cette pensée surgit dans l'esprit, elle surgit. Si elle ne s'y attarde pas, il n'y a pas de mal.

Une personne normale prend alors peur et en fait quelque chose de grave : « Comme je suis horrible d'avoir pu avoir une telle pensée. » L'instant d'après, vous pouvez déjà éprouver de la compassion et de l'amour pour la personne que vous vouliez tuer. Rien ne vous en empêche. C'est seulement le fait de t'accrocher à cette pensée émotionnelle fugace qui en fait un véritable problème. Tu te sens alors comme un meurtrier potentiel, tu es horrifié par toi-même et tu penses que tu dois aller te confesser. Ce n'était qu'une pensée fugace, une possibilité, et c'est tout.

Il est *très* important de le comprendre, car oui, les pensées que nous suivons peuvent mener au meurtre et à l'assassinat. Ce type d'attachement conduit à la guerre au sein des familles, entre les groupes, entre les pays – c'est un processus continu. Mais l'éclair, l'apparition momentanée d'une pensée ne fait de mal à personne. Vous pouvez avoir les pensées les plus folles.

Guendune Rinpoché nous a demandé, dans le cadre des « Six yogas de Nāropa », de penser les pensées les plus horribles et de nous détendre à chaque fois – une pensée horrible, puis se détendre à nouveau. Penser toutes les pensées interdites et se détendre à nouveau. Cela n'a aucune importance. Nous sommes simplement devenus intrépides face aux mauvaises pensées et avons réalisé qu'elles ne faisaient aucun mal. Sans identification, sans saisir, sans continuer à penser, à imaginer, à planifier et à agir, elles restent sans effet.

Cependant, lorsque des enfants, des adolescents ou des adultes s'adonnent à des jeux de guerre, ce n'est pas la même chose. En soi, cela n'est pas dangereux, car cela se passe uniquement dans l'esprit. Mais cela entraîne une préoccupation constante pour ce type d'action. On tire sans cesse sur quelqu'un, on en est heureux – car on gagne des points – et on essaie de s'améliorer, d'être toujours plus rapide pour tirer sur les autres.

Il y a toujours le facteur extrêmement renforçant de la joie – la joie d'avoir réussi. *Ce n'est pas sans danger !* Nous devons faire la distinction. Ce sont des pensées, des mouvements de l'esprit qui sont délibérément renforcés. La joie consiste à devenir toujours meilleur, toujours plus efficace. Ce sont bien sûr des conditionnements. Des habitudes se créent dans l'esprit. C'est différent de laisser libre cours au feu d'artifice karmique qui se produit à partir de toutes sortes d'impressions et de le laisser s'évanouir. Une seule pensée qui s'évanouit n'a jamais fait de mal à personne. Elle ne laisse aucune trace, car elle a pu se libérer.

Il est très important que nous comprenions cela et que nous l'examinions. Après cette première compréhension, je vous recommande vivement de garder un œil sur toutes les pensées qui vous traversent l'esprit et de constater à quel point elles sont inoffensives si vous n'en faites pas toute une histoire. Ce ne sont que des jeux de l'esprit. Cependant, si nous nous y attachons, elles créent des habitudes et des actions s'ensuivent. Si nous ne nous y attachons pas, elles s'évanouissent.

Nous revenons au point central : s'accrocher ou ne pas s'accrocher. C'est pourquoi le plus important est de ne pas s'accrocher à la distraction, de ne pas se juger : « Tu as encore été distrait pendant si longtemps, tu n'as été distrait que très peu, c'est super. » Tout cela n'a aucune importance ! Il s'agit uniquement d'expérimenter la nature fondamentale de l'être. Gampopa dit également :

La luminosité de notre esprit, cette « clarté illuminatrice », est une qualité inhérente à notre esprit pendant le sommeil profond et les rêves. Cela suffit. Lorsque tu te réveilles, regarde directement dans l'expérience qui n'a pas encore été imprégnée par la conscience – ce qui reste du rêve sous forme de torpeur ou d'après-effet du rêve. **Regarde directement là-dedans ! Tu développeras ainsi la certitude qu'il n'y a**

rien d'autre que cette luminosité. Cela te permettra de vivre ta pratique comme le flux continu d'un fleuve.

Nous n'avons pas encore beaucoup parlé dans ce cours de cette « luminosité », de cette « clarté éclairante » de l'esprit. Je vais la décrire brièvement pour le sommeil profond. Lorsque nous dormons profondément et que nous ne rêvons pas, nous sommes dans un état de repos. Dans cet état de repos, des voiles de non-conscience sont normalement actifs. Nous ne percevons pas vraiment cet état de repos. Mais lorsque notre esprit devient un peu plus léger, un peu moins embrumé pendant le sommeil – lorsque nous ne nous sommes pas trop fatigués pendant la journée, que nous ne nous sommes pas trop accrochés et qu'il n'y avait pas trop d'attachement –, il devient également plus léger la nuit. Le sommeil est particulièrement plus léger lorsque nous ne nous sommes pas livrés à une recherche intellectuelle de concepts – à une objectivation – pendant la journée.

Le sommeil en lui-même ne change pas. Mais pendant le sommeil, il y a une conscience accrue. Même si rien ne se passe, il n'y a pas de contenu : nous ne sommes pas conscients de notre respiration, nous ne sentons pas notre corps. C'est simplement comme si, lorsque nous dormons, il ne faisait plus sombre, mais comme si nous étions allongés dans la lumière de l'aube – ou encore plus claire – comme si tout était aussi lumineux que pendant la journée. Il n'y a pas de source de lumière. La conscience a trouvé sa clarté naturelle et illuminante et s'y repose.

C'est ce que nous appelons *« l'expérience de la clarté illuminatrice dans le sommeil profond »*. Ensuite, comme pendant la journée, quelque chose peut apparaître, l'esprit devient un peu plus actif et les premières images oniriques apparaissent. Tout comme il est tout à fait naturel que nous puissions voir grâce à la luminosité du jour. Cette nuit, il faisait assez sombre et maintenant, nous pouvons à nouveau tout percevoir. De la même manière, nous pouvons à nouveau percevoir le contenu de nos rêves dans notre esprit onirique. Comme personne ne s'y attache, les images oniriques se dissolvent immédiatement pour les pratiquants du Mahāmudrā, et la « clarté illuminante » d'avant est à nouveau présente.

Nous retrouvons alors cet état de sommeil paisible. Cela demande un peu de pratique, car au début, on est tellement enthousiaste de reconnaître le rêve comme un rêve qu'on se réveille immédiatement. Mais avec le temps, on s'y habitue, c'est un événement tout à fait normal. Ce qui prévaut, c'est toujours cette expérience de clarté, de quelque chose de lumineux – la capacité de reconnaître. C'est la même chose que lorsque nous reposons dans la conscience fondamentale de notre esprit pendant la journée. Ce serait comme plonger dans la « claire lumière » ou dans la « clarté illuminatrice » pendant la journée. Cela se produit également la nuit. Si cela ne se produit pas souvent, nous reprenons cette pratique dès que nous reprenons conscience.

Beaucoup de ces questions et réponses avec Gampopa traitent précisément de cela, de clarifier les doutes et les questions sur de telles situations. Si tu te demandes vraiment si tu es conscient ou perdu dans tes distractions, il faut dire que ta tentative de faire un tel bond en avant, une telle percée, un tel changement fondamental de perspective, est peut-être un peu prématurée. Car tu n'es pas encore au point où tu as reconnu la présence ininterrompue de cette conscience fondamentale.

Tu es encore beaucoup trop préoccupé par l'aspect extérieur de la méditation. Suis-je distrait ? Ne suis-je pas distrait ? Suis-je conscient ? Ne suis-je pas conscient ? Cela révèle une extrême égocentricité. Tout à fait à l'opposé de ceux qui ont déjà tellement confiance en leur propre esprit qu'ils ne se soucient plus de savoir si quelque chose apparaît ou non. Ils sont déjà sereins, convaincus que tout est esprit, que tout est insubstantiel, et c'est là que s'opère ce changement fondamental de perspective. Il est alors possible de faire une percée décisive, un bond en avant.

Si vous remarquez donc que vous êtes encore très préoccupé par *la façon dont* vous méditez, si c'était une bonne méditation, etc., continuez à vous détendre. Commencez par prendre conscience que ce qui surgit n'a pas de substance. Continuez à vous détendre. Ne luttez pas contre vos distractions, mais laissez-les se dissoudre d'elles-mêmes. Cette libération de soi apparaît et doit d'abord devenir plus claire. À un moment donné, vous parviendrez à une vision stable de la réalité telle qu'elle est.

5.2 Autres citations sur la pratique continue de la pleine conscience Jour et nuit – Partie 2[24]

Brève explication du refuge : ce que nous appelons « refuge » est une traduction maladroite d'une expression qui signifie en substance se donner une orientation claire dans la vie vers ce qui est vraiment sûr. Dans le cadre de cet enseignement, vous avez certainement déjà compris que le seul endroit sûr est notre conscience fondamentale. Si nous avons confiance en elle, alors c'est là que se trouve le véritable refuge.

À l'extérieur, il y a le Bouddha, le Dharma, le Saṅgha, les trois joyaux qui nous aident à trouver ce refuge intérieur. C'est le moment de notre vie où nous nous donnons une orientation claire : pour le bien de tous les êtres vivants, je ferai tout mon possible pour atteindre la libération, pour atteindre l'éveil et réaliser cette conscience fondamentale.

Continuons maintenant notre texte. En bas de la page 398, environ au troisième dernier paragraphe. Le vénérable Gampopa explique :

Si tu es distrait, c'est de la confusion dans son sens habituel. Si tu es attentif, alors la vraie nature se trouve ailleurs. Ces deux attitudes sont un manque de conscience, qui conduit à une perception dualiste. Je ne comprends pas comment on peut s'égarer ainsi alors qu'on souhaite atteindre la méditation.

La première est la distraction ordinaire. J'étais ailleurs, j'ai fait une petite rêverie, j'ai suivi le fil de mes pensées. Je ne m'en suis même pas rendu compte. J'étais à moitié conscient, en train de penser à quelque chose – quelque chose d'agréable, quelque chose de désagréable, mon problème. Cela n'a rien à voir avec la méditation, cela se produit pendant la méditation, mais ce n'est pas de la méditation.

Ensuite, il y a ceux qui sont attentifs et qui pratiquent cette attention soutenue dont nous avons parlé hier après-midi. Il est évident que cet effort repose sur l'idée que l'éveil, la vraie nature, se trouve quelque part et peut être atteint par la pratique.

Gampopa répond, toujours avec un humour caché, qu'il ne comprend pas du tout ces deux points de vue. Les deux sont erronés. Les deux sont dualistes. Si les phénomènes dualistes existaient, il serait alors logique de déterminer ce qu'il faut cultiver et ce qu'il faut abandonner. Si les phénomènes dualistes existaient, la pleine conscience aurait encore un sens. On pourrait alors veiller attentivement à ne pas s'empêtrer dans les phénomènes dualistes néfastes et se concentrer sur les autres phénomènes, les autres formes d'expérience, de pensée. Mais cela n'a aucun sens, car ni la distraction ni ce qui est salutaire ne peuvent être trouvés en tant que choses. Même l'esprit qui s'efforce n'est pas une chose.

---

[24] *Page 398 – Audio 5-04*

Si les phénomènes dualistes existaient, ce serait une erreur de vouloir les éliminer. Si quelque chose existe réellement, nous ferions bien de nous plier à cette existence, de l'accepter et de dire : oui, je dois m'en accommoder, cela existe vraiment. Mais si ma colère, mon désir, ma fierté, ma jalousie, ma peur, ma stupidité n'existent pas dans ce sens – chaque fois que j'essaie de les trouver, elles sont introuvables –, alors je n'ai pas besoin de faire semblant de vivre toute ma vie avec de la colère, colère, le désir et la haine, car ils sont introuvables, ils n'existent pas. **Je procède alors tout autrement. Si la distraction n'est même pas présente, pourquoi alors l'éviter tout le temps ? Il s'agit de la voir clairement. Il s'agit de voir qu'elle a la même nature fondamentale que tout le reste et qu'elle n'est pas du tout une distraction.**

C'est là le point essentiel. C'est en cela que le Mahāmudrā est radicalement différent des instructions de méditation habituelles. Partout ailleurs, il s'agit d'éviter les distractions, d'être attentif, de faire le bien et d'orienter l'esprit vers le bien, comme si le bien, ce qui est salutaire, existait. Ce qui est salutaire et ce qui ne l'est pas ne diffère que par le fait que l'esprit est en train de saisir ou non, qu'il est centré sur le moi ou non, qu'il est détaché et ouvert ou non. Il n'est inhérent à aucune chose ni à aucune action d'être salutaire.

Exemple : la récitation d'un mantra. C'est censé être une activité bénéfique. Mais il n'est pas inhérent au mantra qu'il soit bénéfique. Je peux l'utiliser de manière totalement égocentrique et nourrir sans cesse ma fierté en comptant le nombre de mantras que j'ai accumulés : OṂ MAṆI PADME HUṀ . Mon ego grandit et on se demande où est le bienfait dans ce mantra.

Car cela ne réside pas dans le mantra, ni dans sa récitation, ni dans le nombre de millions que j'ai accumulés, mais toujours dans le fait que cet état d'esprit est marqué par l'attachement ou par le lâcher-prise, par le dévouement, par la compassion ou par la volonté d'atteindre un but, de prouver que j'en suis capable. Peut-être que je récite le mantra uniquement pour éviter tout ce qui est désagréable, pour fuir en permanence tout ce qui nous met au défi. Il est écrit ici que c'est une pratique profondément bénéfique ! Mais ce n'est qu'avec la compréhension du Mahāmudrā que cette pratique devient une pratique Mahāmudrā profondément bénéfique.

Sans cette compréhension, cela peut tout aussi bien être une activité attachante, comme tout le reste dans notre vie. Cela peut être une pure distraction de l'essentiel, au lieu d'une introduction à l'essentiel. Cela dépend de notre conscience. Il est très important de noter que le Mahāmudrā est radical ici. Une seule chose importe : la conscience ouverte, non saisissante. Alors, tout est automatiquement bénéfique.

Nous ne pouvons nuire aux autres êtres vivants que si nous nous accrochons et pensons que notre appétit pour la viande, notre plaisir à la consommer, est plus important que la vie des porcs dans ces élevages industriels – saisir ! C'est très clair !

Aujourd'hui, alors que j'étais sur mon vélo, je me suis dit que le Mahāmudrā n'était pas compatible avec le fait de continuer à traiter notre alimentation de manière irrespectueuse dans la situation actuelle et de dire : « Mais j'ai besoin de ma viande quotidienne. » Personne n'a besoin de viande tous les jours. Ceux qui pensent pouvoir pratiquer Mahāmudrā malgré tout n'iront pas très loin. Cet attachement à ma propre importance se manifeste déjà dans mon alimentation. Une fois par semaine, ça va. Il peut y avoir des raisons médicales pour certains. Mais personne ne peut me dire qu'il y a une raison valable pour quiconque. Même pas pour les athlètes de haut niveau.

Le Mahāmudrā a alors des conséquences très concrètes. Quand on sait que tout cela a à voir avec le non-attachement, la conscience ouverte et le fait de ressentir ce que vivent les autres à partir de cette perspective non centrée sur soi. On ne peut alors plus ignorer que chaque jour, des milliers et des dizaines de milliers de porcs et de bovins passent par ces abattoirs.

Il faut en être conscient. Mahāmudrā ne va pas refouler cela, mais dire : « En fait, je peux facilement m'en passer. Ce n'est pas important. C'est très facile d'y renoncer. Ce n'est qu'une impulsion. Ce n'est qu'une pensée qui se dissout d'elle-même dans l'esprit. » Et déjà, je tape sur le menu pour choisir un autre plat. C'est aussi simple que cela.

Mahāmudrā et Bodhicitta sont indissociables. Je l'ai clairement expliqué samedi au début. Bodhicitta signifie cette profonde bienveillance envers tous les êtres vivants. Notre flux mental est consacré à œuvrer pour le bien de tous. Grâce à ce dévouement envers tous les êtres vivants, la connaissance Mahāmudrā se développe dans notre flux mental. D'une manière ou d'une autre, ces pensées m'ont traversé l'esprit aujourd'hui alors que j'étais à vélo. Prenez-le personnellement.

Revenons maintenant au texte. Gampopa dit tout en bas de la page :

Ce qui est atteint par l'attention et la confusion qui résulte de la distraction sont simplement perçus par l'intellect – par la perspective dualiste, par la perception dualiste**. Mais en réalité, il n'y a rien à gagner ni à perdre.**

Il s'agit donc apparemment encore une fois de notre rapport à la distraction. L'intellect, l'esprit, la perception dualiste des fruits de ma pleine conscience continuent d'alimenter les schémas dualistes qui s'installent dans la pratique spirituelle. Je peux passer toute ma vie à rechercher plus de pleine conscience – plus de ceci, plus de cela. Mais il n'y a rien à gagner, car la conscience se manifeste d'elle-même.

La conscience sans distraction est le résultat d'une profonde relaxation, d'un profond lâcher-prise. Elle est toujours là. Elle se manifeste immédiatement. Elle ne nécessite pas un long processus de lâcher-prise, d'un instant à l'autre, l'esprit peut être en totale ouverture. Elle n'a pas besoin d'être créée. C'est pourquoi elle ne peut être atteinte, car elle est toujours là. Peu importe le degré de confusion qui règne dans l'esprit, elle ne peut pas être perdue. Cette conscience fondamentale est toujours là. Il y avait distraction et conscience. Elle est déjà de retour. Elle n'est jamais partie. Elle était simplement recouverte par notre préoccupation pour ce que nous appelons « distraction ». Mais lorsque nous reconnaissons sa véritable nature, il n'y a plus de distraction.

Si vous comprenez cela, si vous pouvez l'emporter avec vous, votre pratique progressera incroyablement bien. Elle sera très fructueuse. Toute cette lutte contre votre propre distraction cessera. Cette quête de quelque chose qui se trouve en dehors du présent cessera.

L'expérience n'est toujours que maintenant. Elle est déjà là. —— Vous voyez, c'est bien de faire silence, cela permet de mieux voir les choses. C'est peut-être seulement moi, mais pour moi, quand je fais silence et que je ne parle pas, la qualité spatiale de l'expérience apparaît plus clairement. Mais si je continue à parler, elle ne disparaît pas. Elle reste là. —

Si je ne dis ensuite que quelques mots, nous remarquons que ces quelques mots ne perturbent en rien la dimension spatiale. Quelques mots ne suffisent pas à nous distraire complètement. Le lien entre méditation et action réside dans le fait que même quelques mots supplémentaires ne nous détournent pas de la réalité. Cette conscience fondamentale fluide, ouverte, spatiale, créative et résonnante est toujours présente. Elle ne s'arrête jamais.

Je dois maintenant faire une pause pour vous permettre de reprendre votre souffle. —

C'est l'art du Mahāmudrā. Plonger, s'ouvrir, puis effectuer de petites actions et faire une pause afin de pouvoir le ressentir à nouveau jusqu'à ce que cela commence à se propager. En ce moment, par exemple, le moment de silence – être ouvert – relier cela à l'action d'écouter et continuer à ressentir cette ouverture pendant que l'écoute a lieu.

C'est ce que l'on entend par « mélanger ». Écouter est une forme d'activité mineure, mais l'intellect s'y met aussi. C'est pourquoi c'est si difficile. Le dynamisme, l'espace imprègnent tout, imprègnent l'intellect de A à Z. L'intellect n'est qu'une conscience intemporelle. Il n'est pas un ennemi, il est merveilleux. Mais il est utilisé par des schémas tangibles. Il peut également être utilisé pour expliquer le Dharma pour des activités intangibles.

Lorsque vous êtes sûr d'avoir atteint ce profond changement de perspective, poursuivez la pratique pendant cinq jours sans rien faire qui nécessite une activité conceptuelle, sans aucune forme d'activité mentale**. Accordez-vous ensuite une pause agréable d'un jour ou deux. Ensuite, alternez en intensifiant à nouveau cette conscience ouverte –** que nous n'avons pratiquée que quelques secondes en silence – **puis faites une nouvelle pause. Par exemple, sept jours d'affilée, puis une petite pause. Répétez plusieurs fois cette pratique intensive de la conscience pendant sept ou dix jours, sans aucune autre forme d'activité mentale. Puis arrêtez à nouveau.** J'ajoute maintenant : afin que vous remarquiez, dans cet état de laisser-être, que la conscience continue.

La pause sert seulement à autoriser à nouveau un peu d'activité – peut-être répondre à nos e-mails – et ensuite, c'est bon. Nous sommes alors à nouveau uniquement dans la pratique de la conscience.

Si nous restions trop longtemps dans notre activité conceptuelle, nous remarquerions que la conscience de ce qui est passe beaucoup trop à l'arrière-plan. C'est pourquoi il faut se livrer brièvement à l'activité, puis revenir à des phases plus longues de conscience. Ceci s'adresse aux pratiquants inexpérimentés.

Avec le temps, les phases d'activité peuvent s'allonger et les pauses d'inaction – je parle déjà de « pauses » d'inaction, alors qu'il s'agit en fait de « périodes » d'inaction – peuvent raccourcir quelque peu. Il n'est plus nécessaire d'en faire autant pour maintenir cette conscience.

Cultivez ainsi cette nouvelle vision fondamentale en prenant conscience de l'état fondamental de l'être jusqu'à ce qu'elle se poursuive continuellement, jour et nuit. Si tel est le cas, elle apparaîtra effectivement avec le temps, même la nuit, simplement parce que vous y serez déjà habitué. Lorsque vous serez devenu très familier avec cela, vous serez alors en mesure de vous connecter profondément, jour et nuit, à un seul et même flux.

Pourquoi cette percée, ce saut quantique, ce changement fondamental de perspective est-il si important ? Lorsque vous dissolvez la perception dualiste – par exemple, qu'il y a une méditation ou un méditant, quelque chose qui est expérimenté et quelqu'un qui l'expérimente, quelque chose qui est réalisé et quelqu'un qui le réalise, toutes ces fixations, toutes ces formes d'attachement, comme l'attachement à la vacuité –, votre objectif est alors de vous abandonner complètement à la conscience fondamentale.

La conscience fondamentale signifie être tel que l'esprit est lorsque nous ne manipulons rien, lorsqu'il n'y a pas d'attachement. En dissolvant cet attachement dualiste – lorsque l'attachement à quelque chose disparaît –, la qualité spatiale de l'être se révèle automatiquement, avec toutes les autres qualités que j'ai déjà mentionnées. Le but de tout cela est de devenir stable dans cet état.

Pour les personnes ayant une capacité élevée ou moyenne, la réalisation de la nature fondamentale de l'être, libre de toute saisie dualiste, apparaîtra en quelques jours seulement. Cela dépend de l'étendue de votre pratique, y compris dans vos vies antérieures, et ne se produit pas d'une seule manière.

Il existe différentes façons dont ces individus doués vivent cette expérience. D'ailleurs, je ne fais pas partie de ces êtres vivants moyennement ou hautement doués. J'ai également dû suivre le chemin normal, étape par étape. Ne croyez pas qu'il y ait quelque chose de spécial derrière tout cela.

Certains ne parviennent pas à atteindre cette réalisation, quoi qu'ils fassent. On leur explique qu'ils doivent pratiquer pendant un certain temps en suivant tout ce qui a déjà été expliqué et en cultivant leur pratique du bien, tant dans la méditation que dans la post-méditation, dans leurs actions.

En méditant ainsi, ils finiront par saisir encore et encore tout ce qu'ils perçoivent, par lâcher prise, par se détacher de tout attachement – par exemple, l'attachement à ce que nous expérimentons, aux apparences, ou même l'attachement à des connaissances telles que la vacuité, la nature vide. Alors, la réalisation apparaîtra progressivement.

C'est exactement la voie que je pratique encore aujourd'hui. Une voie très simple. Elle est destinée aux stupides, aux moins doués. Une pratique simple qui remonte déjà au Bouddha. Percevez toujours où se trouve la tension, où se trouve l'attachement, où se trouve l'étroitesse, où se trouve *le dukkha,* où se trouve le stress dans le système. Vous n'avez pas à vous soucier du stress des autres, seulement du stress que vous percevez. C'est la saisie que vous pouvez percevoir. Là où il y a du stress, il y a de la saisie, vous pouvez en être sûrs.

Vous vous libérez de cette tension perceptible. Vous vous libérez de l'identification qui conduit à cette tension. C'est la seule pratique à faire, rien d'autre. Elle vous mène toujours plus loin, car chaque fois que nous dissolvons une tension grossière, les couches sous-jacentes de tensions plus subtiles apparaissent, et ainsi la pratique se poursuit. Et ainsi de suite, encore et encore. Et vous devenez de plus en plus heureux. Chaque petit peu de moins de saisie, de tension, rend tout autant plus heureux. Les qualités intérieures se révèlent.

C'est une pratique merveilleuse et super simple. Regardez toujours où se trouve l'attachement, où se trouve la tension, et détendez-vous précisément à cet endroit. Vous deviendrez alors des maîtres de la relaxation. À un moment donné, les autres penseront que vous êtes totalement détendu. Mais vous savez que les apparences sont trompeuses. En surface, je suis déjà assez détendu, mais à l'intérieur, j'ai encore beaucoup de formes subtiles d'attachement. C'est ma pratique personnelle

Extérieurement, je suis déjà assez heureux, intérieurement aussi. Mais je sais très bien que l'égocentrisme est toujours présent, qu'il fait toujours partie de moi. Ma pratique consiste à le remarquer et à me détendre. Remarquer, se détendre, rien d'autre. Tout est là, tout le chemin. C'est une pratique pour toute la vie.

Est-ce que je remarque de l'espoir, des désirs ? Ah oui ! Cela apporte du stress dans le système – détends-toi. Est-ce que je remarque de la peur, de l'aversion ? Ah oui, cela apporte du stress dans le système – détends-toi, même si c'est très subtil. Pour que cela ne devienne pas trop ennuyeux, j'ajoute : il ne s'agit pas d'être constamment à la recherche de tensions pour ensuite se détendre, mais plutôt *de profiter*. Nous profitons de la détente qui s'installe. L'esprit devient plus joyeux et nous en profitons.

Peut-être y a-t-il un peu d'attachement dans cette joie. Alors nous la consacrons au bien-être de tous les êtres vivants, ce qui nous détend encore plus et nous permet d'en profiter encore mieux. Cette voie procure une joie incroyable. Nous nous sentons de plus en plus naturels, de plus en plus détendus. Cela devient tout à fait naturel, il n'y a rien d'autre à faire que cela.

Ce que nous voyons comme la perception des illusions, de la tromperie, la perception de la distraction et de sa véritable nature, n'est en réalité qu'un processus de relaxation. Il n'y a rien de plus. En voyant qu'il n'y a rien à saisir, la saisie se relâche.

Lorsque nous faisons l'expérience d'une réalisation authentique de la conscience fondamentale, c'est précisément l'essence ultime des enseignements du Bouddha que l'on trouve dans les soutras, les tantras et les enseignements clés oraux.

Comme tous ces aspects sont réunis ici, on pourrait dire que cette approche est plus profonde que les nombreuses autres voies et lignées.

Un enseignement devient profond lorsqu'il devient essentiel, lorsqu'il décrit si bien le point essentiel qu'il ne laisse plus place au doute. Comme peut-être tout à l'heure, lorsqu'il a dit de toujours remarquer la saisie présente et de la relâcher.

Si simple et pourtant si profond.

5.3 Prendre refuge en se recentrant sur l'essentiel[25]

Trouver refuge dans le retour à l'essentiel

Si vous observez votre esprit, ce qui se passe lorsque nous entrons dans le silence en groupe, vous remarquerez peut-être qu'une sorte d'alignement intérieur se produit automatiquement. Lorsque cela va en profondeur, c'est un refuge tout à fait naturel que de s'aligner sur l'essentiel. — C'est étonnant de voir à quel point nous sommes connectés. —— Nous pouvons faire l'expérience d'un refuge tout à fait silencieux, sans avoir besoin de réciter quoi que ce soit. — Qu'est-ce qui est essentiel pour moi en ce moment, alors que je suis assis ici ? Sur quoi me concentre-je ? — Ou sur quoi mon être se concentre-t-il tout naturellement ? ———— Si vous sentez que votre esprit se rassemble et s'aligne de lui-même, lâchez prise sur tout ce qui est conceptuel, sur tout ce que vous nommez, et laissez simplement cela se produire. ————

Ce[26] que vous observez peut-être actuellement, ce que vous avez peut-être vécu, c'est la fonction réelle et naturelle du *drenpa* ou *sati*. Il s'agit d'une fonction tout à fait naturelle de l'esprit qui, si nous le laissons faire, revient d'elle-même à l'essentiel, trouve l'essentiel, ce qui importe réellement. Ce sont les expressions qui sont traduites par « attention », *« mindfulness »,* que je préfère appeler « conscience ».

Lorsque nous permettons à l'esprit de se libérer complètement, il revient à sa nature fondamentale et en prend conscience. Il n'y a alors plus de centre, plus de sentiment du moi. En tibétain, nous appelons cela *rang rig, «* conscient de soi ». *« rang rang-gi rigpa » :* lorsque *rang* est doublé, cela signifie « conscient de soi ». *Rigpa* signifie conscience. C'est le processus tout à fait naturel qui se produit lorsqu'il n'y a plus de tâches à accomplir et qu'il n'y a plus rien à faire. Notre « esprit » entre guillemets – comme s'il y avait quelqu'un, comme s'il y avait quelque chose – cette conscience trouve son espace naturel, repose en elle-même et lorsque nous en prenons conscience subjectivement, nous avons le sentiment d'être rentrés à la maison.

Remarques sur les obstacles rencontrés lors de longues phases de méditation :

Lorsque les gens se livrent à une longue méditation et n'ont rien à faire, ce processus commence, où l'esprit se retire en lui-même. Mais il existe encore quelques obstacles. Tout d'abord, la peur de lâcher prise devient évidente. Tout peut surgir et empêcher l'esprit de faire ce qui est le plus naturel au monde.

Nous appelons cela les « obstacles à la méditation ». Il s'agit de différentes émotions et aussi de notre tendance à vouloir penser à nouveau parce que cela nous rassure. C'est une incertitude qui nous entraîne dans ces chaînes

[25] Audio 5-07

[26] *Audio 5-08*

de pensées, dans cette agitation. Ou bien nous nous sentons si mal à l'aise que l'esprit s'engourdit. C'est aussi une protection.

Différents mécanismes de protection se mettent en place pour empêcher « l'esprit », ce « processus de conscience », de trouver sa simplicité totale. C'est comme lorsque vous avez besoin de calme et que les enfants s'agitent autour de vous en disant : « Allez, viens jouer avec nous ou fais encore telle ou telle chose, non, encore ça ! » Ce sont des obstacles, vous ne pouvez jamais vous reposer.

Le besoin réel est de trouver le calme, d'entrer dans cette simplicité, et ce qui sont normalement les personnes extérieures sont alors nos schémas intérieurs. En réalité, je voudrais me reposer, mais quelque chose me dit que non, qu'il est dangereux de se reposer ainsi. Il est dangereux de perdre le contrôle. Nous sommes confrontés à tous ces schémas lorsque nous commençons à nous détendre et à laisser notre esprit vagabonder. C'est tout à fait naturel.

Dans une atmosphère de confiance – lorsque nous le faisons en groupe, par exemple –, plusieurs personnes peuvent s'ouvrir, tandis que d'autres se sentent particulièrement mal à l'aise précisément parce qu'il y a beaucoup de monde.

J'ai commencé l'enseignement de l'après-midi en remplaçant les prières de refuge par ce « laisser reposer », ce « retour à l'essentiel ». Il n'y a pas de technique. C'est un peu comme si tout ce que nous avons construit s'effondrait. Tout ce qui est artificiel s'effondre, se dissout. —— Nous ne sommes alors plus personne. Dans ces phases de l'existence où les choses sont simplement ce qu'elles sont, nous ne sommes personne ; nous n'avons ni âge, ni sexe, ni origine. C'est beaucoup trop simple pour toutes ces complications.

Méditation *rang bab*[27]

Laissons-nous encore une fois nous désagréger un instant — afin que vous puissiez, pendant cette désagrégation, ressentir un peu plus facilement la confiance, laissez-vous aller à l'essentiel, à la qualité de l'être qui vous fait du bien en ce moment. ——— Lâchez tout encore et encore et laissez-vous tomber dans le refuge. ——— Le corps aussi se détend complètement, s'en remet entièrement à la chaise, aux fonctions automatiques d'équilibre, au sol. Merci beaucoup.

Remarque : il existe une expression pour cela dans la tradition Mahāmudrā : c'est la « méditation *rang bab* » – tout laisser tomber tout seul. Ce n'est qu'après coup que je me suis rendu compte que cette expression et cette approche existaient déjà. Se laisser aller complètement, se confier entièrement à l'esprit avec tous ses membres, c'est alors que l'essentiel se révèle.

5.4 D) 2) Affinement de la pratique du Mahāmudrā par des formes de comportement[28]

Passons au commentaire. Nous sommes en bas de la page 399. Nous arrivons au deuxième grand sous-chapitre de cette semaine :

D) 2) Le raffinement de la pratique du Mahāmudrā à travers différentes formes de comportement, grâce auxquelles nous intégrons toutes les expériences dans la voie.

[27] Audio 5-09
[28] Pages 399-402 – audio 5-10

Comment développer la maîtrise nécessaire pour intégrer tout ce qui se présente dans la voie ? Ce serait tellement cool si nous pouvions déjà pratiquer cela maintenant. C'est précisément le grand objectif : que toute notre vie, tout ce que nous faisons, toutes nos expériences, toutes nos activités fassent partie de notre pratique. Nous n'avons plus besoin d'exclure quoi que ce soit. C'est ce à quoi les pratiquants se sont toujours consacrés.

Tashi Namgyal nous en donne un résumé fantastique en trois parties :

a) Quand est-il temps de tout mettre en œuvre ?

b) Explication des points clés généraux et universels pour y parvenir.

c) Présentation des six différentes approches pour intégrer la pratique dans la voie

a) Quand est-il temps de tout mettre en œuvre ?

D'une manière générale, une telle intégration aura lieu lorsque nous aurons vu la vraie nature du flux de conscience qui est apparu en même temps, cet esprit, et plus précisément, dès que nous percevrons la vraie nature de ce qui est apparu en même temps dans toutes les pensées et toutes les apparences. Alors, la plupart des expériences post-méditation se manifesteront comme des acquis post-méditation, tant que nous resterons conscients, tant que nous resterons attentifs.

Ce « simultané » signifie que quelle que soit l'expérience qui se manifeste, sa vraie nature est présente en même temps. Avec l'émergence d'une situation, sa qualité intangible est déjà présente, elle est toujours là.

En tant que pratiquants, nous apprenons à ne plus nous fixer sur le contenu, mais à percevoir précisément ce mode de fond de l'émergence et de la disparition simultanées. Ce qui se forme à cet instant est déjà en train de changer. Il n'y a jamais de moment d'arrêt, tout reste dans l'espace des possibilités. Il s'agit toujours d'une expérience continue avec une création continue.

C'est ce que nous appelons « apparu simultanément » : en même temps que notre fixation, sa solution apparaît déjà ; en même temps que notre émotion, sa dissolution apparaît déjà. Cela est toujours apparu simultanément, ces choses sont toujours présentes simultanément. Nous appelons cela « l'unité de l'apparence et de la nature vide », « de la clarté et de la nature vide », « de la conscience et de la nature vide », « de la joie et de la nature vide », « des émotions et de leur nature vide », etc.

Tous les états d'esprit ont la même nature fondamentale, et cette nature fondamentale est toujours présente, elle est apparue en même temps que tout le reste. Lorsque nous avons clairement reconnu cette nature fondamentale dans la méditation, que nous y avons clairement accès, il devient alors possible d'intégrer les expériences post-méditation dans la voie de la connaissance. Il ne s'agit pas d'une voie abstraite du Dharma qui rendrait tout bénéfique, ce n'est pas ce que cela signifie. Intégrer signifie ici que tout devient nourriture pour la connaissance, afin de tout mettre sur la voie de la connaissance, de tout mettre sur la voie de la liberté.

C'est pourquoi je suis toujours un peu gêné lorsque certains d'entre vous ont à cœur d'intégrer l'activité et la méditation, d'en faire une seule chose dans leur vie. Je trouve cela très important, mais la plupart du temps, du côté de la méditation, il n'y a encore rien à intégrer. La méditation n'a pas encore mûri au point où l'on pourrait dire que la pierre est maintenant si chaude que les flocons de neige fondent vraiment dessus. Nous devons d'abord chauffer un peu plus notre pierre. La connaissance doit devenir un peu plus active, plus fiable, afin qu'elle soit solide et ne refroidisse pas dès la prochaine tempête de neige – qui serait la prochaine situation difficile – et que tout ne soit à nouveau voilé.

Nous avons ici affaire à des pratiquants expérimentés du Mahāmudrā qui abordent ensuite très consciemment la post-méditation, l'action, l'activité. Grâce à cet apport supplémentaire, le feu de la sagesse s'embrase, s'enflamme. La post-méditation n'est alors plus un obstacle, mais un aliment pour la réalisation.

C'est le moment où nous devons nous y mettre, mettre tout ce que nous expérimentons sur la voie. Tant que nous n'avons pas reconnu les trois formes de l'apparition simultanée, nous serons incapables d'intégrer les circonstances perturbantes dans la voie.

Ce que signifie cette « co-création » a été largement abordé dans les chapitres précédents.

Il arrive un moment où il devient vraiment nécessaire de pratiquer cette mise en route. Il se peut que nous ayons atteint un certain niveau de réalisation et que nous ayons vu la nature de l'esprit dans la méditation. Mais à part cela, nous restons assez ordinaires, car nous succombons sans cesse à notre désir pour les apparences de cette vie et avons des fixations assez prononcées en raison de notre attachement et de notre aversion.

Tashi Namgyal fait ici référence – et c'est très précieux – au fait qu'une réalisation n'a *pas* encore conduit à une intégration émotionnelle. Elle est authentique. Lorsque cette personne parle de l'esprit, cela a du sens, c'est vrai, car cela repose sur une expérience personnelle. Seulement, cette personne n'est pas encore allée jusqu'à appliquer cette réalisation au reste de sa vie, elle continue de se livrer à ses attachements. Ce n'est que lorsque la situation devient vraiment critique que je tire peut-être la sonnette d'alarme, que je recommence à pratiquer et que je réactive la réalisation afin de sortir du dilemme.

Il existe des pratiquants comme cela. Ils sont probablement plus nombreux que ceux qui sont engagés dans un véritable processus d'intégration, car cela nous laisse déjà une grande liberté. La réalisation, qui est indéniable, peut être activée lorsque cela devient inconfortable. Mais jusqu'à ce moment-là, rien ne m'oblige réellement à renoncer à mes attachements et à mes aversions bien-aimées.

Il s'agit donc d'une réalisation partielle, qui se limite au domaine dans lequel je cultive cette conscience et qui exclut d'autres domaines de ma vie. Cela conduit à des personnes réalisées assez déséquilibrées, dont on se demande comment expliquer le comportement – par exemple, les abus sexuels et en même temps les enseignements totalement inspirants sur l'esprit et la méditation. Il n'y a *pas* eu d'intégration.

Comment expliquer qu'une personne puisse être aussi irritable, exprimer des opinions aussi abruptes et être aussi critique et dévalorisante ? En même temps, dès que cette personne parle vraiment de son expérience de la nature de l'esprit, des espaces s'ouvrent. Cette divergence s'explique par ce que Dakpo Tashi Namgyal évoque ici et ce que Gampopa a été l'un des premiers à souligner : la réalisation ne signifie pas nécessairement intégration.

Sous une forme très douloureuse mais simple, il arrive que des enseignants aient effectivement bien réalisé cet aspect de la sagesse, cette connaissance, mais qu'ils l'utilisent à peine dans leurs relations interpersonnelles pour favoriser la compassion, le contact humain et éliminer tous les obstacles qui y font obstacle. Nous avons alors des personnes réalisées assez froides, inaccessibles, sèches dans leurs relations interpersonnelles, toujours étranges – pour le dire gentiment – et manquant cruellement de compassion. Tout cela demande du travail.

Au fond, intégrer les expériences de ce monde dans le chemin de la connaissance est un moyen d'étendre la connaissance dans le domaine de la compassion. Car ce qui fait ce monde, ce sont toujours les autres êtres humains, les autres êtres vivants, le contact avec tout ce qui nous entoure.

C'est précisément dans ce domaine des relations interpersonnelles – y compris, bien sûr, avec les animaux et les plantes – que se trouvent les défis pour les pratiquants – qui, dans le silence de leur coussin, ont déjà réussi

à lâcher prise, à s'ouvrir, à se laisser aller – s'ouvrir dans leurs relations, se montrer vraiment, être vulnérables, être ouverts, admettre leurs erreurs, faire preuve de respect, etc. Ce sont là des étapes supplémentaires et des défis de taille.

Cela vous expliquera peut-être certaines choses que vous avez observées. Cela ne signifie pas que les réalisations, les connaissances sont fausses. Je le dis de manière un peu provocante, en me référant également à moi-même : je vois où je ne suis pas encore intégré, où je ne me suis pas encore élargi, où je suis un peu paresseux. Je suis confortable, je suis déjà assez libre et assez heureux. Pourquoi devrais-je m'embêter avec ces situations désagréables, ces personnes et ces défis qui font ressortir mes points d'intégration insuffisante, ces déclencheurs qui sont encore présents ?

En tant que pratiquants, nous devons être prêts à cela et ensuite diriger réellement notre attention vers ces domaines. Cette intégration, comme le dit le petit sous-titre, est alors nécessaire. Si elle n'a pas lieu, cela peut entraîner beaucoup de confusion.

Nous ferons alors l'expérience que notre esprit est agité, confus et tourmenté par diverses préoccupations – par exemple, des soucis concernant nos élèves, nos projets, les raisons pour lesquelles les choses tournent mal. **Il peut alors être difficile d'intégrer ces situations telles quelles dans la voie.**

Lorsque tout va bien, parce que tout se passe bien, **nous pouvons alors retomber dans un manque de conscience de nos mouvements mentaux latents.**

Les mouvements de l'esprit sont ici appelés « pensées ».

Lorsque la réalisation est déjà là, la pratique de la méditation consiste à identifier les petits poissons, les mini-mouvements de l'égocentrisme, et à ne pas détourner le regard : 99 % de la vie se déroule à merveille, la situation est merveilleuse, mais un peu de fierté est active, un peu d'égocentrisme, un peu de souci pour sa propre réputation, un peu de désir d'éloges, un peu de volonté d'éviter, un peu de volonté de suivre la voie la plus agréable. Ces schémas se manifestent toujours sous forme de petits mouvements de l'esprit. Ils ne sont pas *inactifs,* ils se manifestent. Il s'agit de percevoir ces petits mouvements de l'esprit et d'être honnête avec soi-même.

Même si tout se passe bien à 99 %, je concentre ma pratique sur ce domaine, là où il reste encore du travail à faire. Il s'agit de poursuivre l'intégration et le nettoyage de notre flux mental.

En bref, nous devrions nous attaquer à cette intégration lorsqu'il est difficile de mettre spontanément en œuvre les différents états d'esprit, simplement en en prenant conscience. Lorsque nous remarquons que notre flux mental normal – lorsque nous le laissons simplement libre cours – **est en réalité marqué par une peur sous-jacente, des espoirs et des craintes qui font que notre flux mental n'est plus aussi fluide qu'auparavant, mais qu'il y a –** ici, on peut dire « *inutilisable* » – **certains blocages. Il faut alors s'en occuper –** il est grand temps, dit Dakpo Tashi Namgyal de manière très polie.

Lorsque nous sommes en retraite et que la méditation apparaît comme un flux continu, nous devrions adopter un comportement qui associe – de manière intégrée **– des difficultés à cette situation méditative très agréable afin de stabiliser et de favoriser notre pratique.**

Le conseil ici est le suivant : tu es maintenant en retraite depuis de nombreuses années, voire plus longtemps, tout se passe à merveille, et maintenant, sois attentif aux petites difficultés. Veille à ce qu'il y ait certaines difficultés, mais considère-les consciemment comme des défis et mets-les sur le chemin. Médite suffisamment pour intégrer toutes les difficultés qui se présentent.

Pour cela, il suffit en fait de s'écarter un peu de notre routine, d'avoir quelques conversations, de faire l'une ou l'autre chose, d'assumer une petite responsabilité, n'importe quoi, ou simplement de rendre visite à la famille. Les défis ne manqueront pas.

Quels que soient les défis qui se présentent, ils doivent tous être mis sur la bonne voie. Si, au lieu de cela, nous restons attentifs sans distractions, pendant la méditation et après la méditation, nous risquons d'abandonner l'expression naturelle de notre être fondamental. Il se peut que nous nous retrouvions dans l'une des différentes voies erronées déjà décrites précédemment. Parce que nous sommes tellement attachés à la pleine conscience, qui est une forme de contrôle, nous commençons à considérer comme une intégration à la voie le fait d'utiliser des remèdes – des contemplations correctives, la pratique de méditations unilatérales, etc.

Pour le dire en termes plus simples, les pratiquants ordinaires du Dharma – si nous ne parlons pas ici de Mahāmudrā – disent par exemple : « J'ai vécu quelque chose de contrariant au travail, je rentre chez moi, je vais maintenant m'y mettre, je pratique le Tonglen avec toutes les personnes concernées et avec moi-même. C'est super. Le Tonglen est cette pratique qui consiste à accepter et à partager, à offrir son soutien, sa compassion et son amour.

Du point de vue du Mahāmudrā, c'est un « remède » qui ne va pas encore tout à fait à la racine du problème. Qu'est-ce qui a déclenché mon égocentrisme dans cette situation ? Où se situe le point où mon identification se met en marche ? Regarder à l'intérieur de soi et *voir* la vraie nature de ces expériences, voilà la voie du Mahāmudrā. C'est alors une véritable intégration du Mahāmudrā.

En nous imprégnant de cette expérience, nous redécouvrons la conscience de la nature ouverte, vaste, dynamique, fluide et insubstantielle de l'expérience. Il y a donc une certaine différence avec ce que l'on appelle généralement « se mettre sur la voie ». C'est bien et important, et nous devons le faire.

En tant qu'étudiants du Mahāmudrā, nous devons cependant savoir que ce n'est pas cela mettre le Mahāmudrā en pratique, car cela reste encore un peu artificiel. Nous utilisons toujours une méthode, une approche quelque peu artificielle, afin de pouvoir nous ouvrir un peu plus à la situation. Cela ne touche pas encore vraiment la racine fondamentale.

Puis vient le moment où nous nous engageons dans l'activité.

Ce qui est traduit ici par « *conduite »* en anglais est le même mot que celui que nous appelons « activité ». En tant que traducteurs, nous avons la possibilité de choisir.

Quand est-il temps pour les pratiquants de Mahāmudrā réalisé de s'engager dans l'activité ? *– Page 401*

Il est dit que nous devons nous lancer dans l'activité dès que nous avons réalisé la chaleur et les autres signes, comme l'explique le tantra en deux parties de Hevajra :

Dès que vous avez développé un peu de chaleur, que vous souhaitez vous engager dans l'activité et que vous souhaitez la réaliser, engagez-vous dans le comportement suivant.

Bien sûr, vous ne savez pas encore ce que signifient la chaleur et les autres signes. Cela a été mentionné il y a longtemps dans ces enseignements. Cela se produit sur le « chemin de la connexion », et non plus sur le « chemin de l'accumulation ».

Nous sommes entrés profondément dans le calme mental. Les premières intuitions apparaissent et une chaleur se dégage. Cela *ne* doit *pas* être compris physiquement, mais comme l'expression d'une grande harmonie qui s'installe dans notre esprit et notre corps grâce à la familiarisation avec la nature fondamentale de l'esprit.

Ces signes annoncent le passage au « chemin de la vision ». Ils sont les prémices d'une compréhension profonde des causes réelles de la souffrance, des causes réelles du stress. Ce sont les prémices de la compréhension des « quatre nobles vérités » du Bouddha à partir de notre propre expérience.

Je dirais que c'est le moment le plus précoce pour s'engager dans une activité plus intense. Lorsque nous sommes en retraite, cette familiarité avec la nature fondamentale de l'esprit qui s'annonce devrait être minimale. Tout le reste avant cela perturbe le processus de développement de cette chaleur, de cette familiarité.

La tradition de la pratique dit également que l'activité doit être liée à un bon timing – le moment doit être bien choisi. **Certains, qui n'ont pas encore reconnu la vraie nature de leur esprit, s'engagent dans l'activité lorsqu'ils ont seulement fait l'expérience d'une sorte de calme mental –** ils ont peut-être fait l'expérience d'un calme mental profond, mais c'est encore trop tôt. **D'autres, même *sans* expérience profonde du calme mental, se lancent dans l'activité, s'attardent dans les charniers et aux carrefours –** ce sont les anciennes expressions pour désigner les endroits où il y a beaucoup d'agitation. On se lancerait alors dans une activité intense dans ce monde – **et tout cela uniquement pour se faire connaître, obtenir de la reconnaissance et pour son profit personnel. Ils peuvent commencer avec une motivation et une orientation authentiques, assez tenaces et bonnes (ténacité), mais on observe chez tous que s'ils le font trop tôt, ils deviennent négligents** – *complaisants* – ils deviennent négligents et suffisants. Ce changement dans la motivation à pratiquer est très, très facile à observer. **Aucun d'entre eux ne favorisera sa pratique spirituelle – sa pratique du Mahāmudrā – de manière authentique, car ils ne reconnaissent ni la vraie nature de leurs pensées – qui devraient en fait être mises sur la voie –, ni la nature fondamentale de leur esprit, le lieu où l'intégration a lieu.**

Pour le répéter : lorsque, du point de vue du Mahāmudrā, nous voulons mettre en œuvre une activité, en faire une partie de la pratique du Mahāmudrā, il s'agit toujours de voir à travers la nature du mouvement de l'esprit et de se fondre à nouveau dans la nature fondamentale, c'est-à-dire de se fondre à nouveau dans l'être originel, dans l'être non duel. C'est le lieu, la dimension où l'intégration a lieu, où tout est amené sur le chemin de la connaissance.

Lorsque Guendune Rinpoché m'a demandé, après seulement deux retraites – après six ans et demi, sept ans de retraite –, de m'occuper de la direction des retraites, j'étais convaincu que c'était trop tôt. Je le lui ai dit et j'ai voulu refuser, mais cela n'a pas été possible. Il a alors veillé à ce que nous, les jeunes directeurs de retraite, ayons suffisamment de temps pour toujours pouvoir revenir à la pratique.

En fait, nous avions suffisamment de temps, mais même si nous avions presque tous le sentiment que c'était trop tôt pour nous, le tourbillon des activités était tel que nous ne pratiquions pas toujours suffisamment pour que tout soit vraiment mis en place. Guendune Rinpoché a alors dû prendre une décision difficile. Il savait qu'il était vieux, qu'il avait besoin de successeurs, de personnes pour s'occuper de tout, et il a sélectionné parmi cette jeune génération de pratiquants, qui n'étaient pas encore tout à fait mûrs, quelques-uns qui, selon lui, pourraient réussir.

Nous avons ensuite connu une période assez mouvementée. Parfois, nous nous sommes un peu laissés emporter par le tourbillon, puis nous avons rectifié le tir et nous sommes retournés davantage en retraite. Ce n'est vraiment pas facile d'être actif tout en approfondissant la pratique du Mahāmudrā. Cela demande beaucoup de sincérité. Il y a suffisamment de gens que l'on peut tromper avec de belles paroles sur le Mahāmudrā et sur la pratique. Ils vous idolâtrent, trouvent cela génial et en veulent toujours plus.

Ce n'est en fait pas le plus grand cadeau que l'on puisse faire à l'humanité. Le plus grand cadeau serait d'arriver à une intégration profonde et de ne pas la compromettre par une hyperactivité prématurée. Je vous dis cela uniquement pour que vous puissiez comprendre certains processus que vous avez peut-être observés.

Passons maintenant au Mahāmudrā. C'était un petit passage sur le fait de « mettre en route » toutes les situations. C'est un sujet que nous abordons avec légèreté et nous changeons, nous agissons. C'est très simple, car il n'y a pas d'égocentrisme qui nous en empêche.

Dans le prochain petit sous-chapitre, Tashi Namgyal parle du « ***sens de l'activité*** ».

Nous ne nous lançons pas dans l'activité simplement parce que nous voulons prendre les plaisirs des sens comme chemin. L'activité sert à reconnaître le goût unique du calme et de l'agitation de l'esprit comme la nature unique de l'être.

Lorsque nous quittons notre coussin de méditation, notre salle de méditation, nous invitons l'agitation dans notre vie. Tout le reste est plus agité. Le calme mental ne peut y être préservé, et ce n'est pas non plus le but de la pratique.

Mettre les phénomènes en mouvement ne signifie pas que, lorsque nous enseignons à une classe d'école, par exemple, nous nous perdons dans les dhyânas, dans un état de profond calme mental. Non. Nous sommes dans une pratique de compassion, dans l'interaction, et l'esprit est en mouvement. Nous utilisons cela pour découvrir le goût unique du Dharmatā, la vraie nature des choses. Ici, ce qui anime notre esprit apparaît exactement comme étant de même nature que tout ce que nous avons expérimenté dans la méditation silencieuse et calme.

Se lancer dans l'activité n'est donc pas une voie cachée où je dis : « J'ai envie de sexe et je vais maintenant mettre en œuvre ma sexualité. » Il ne s'agit pas de mettre en œuvre les plaisirs des sens. J'apprécie ceci et cela, et maintenant je mets délibérément en œuvre tout ce que j'aime déjà, tout ce à quoi je suis très attaché. Il s'agit de reconnaître l'agréable comme désagréable dans sa nature unique. Il ne s'agit pas de choisir les choses agréables et de dire : maintenant je fais ceci, puis cela, puis je me retire rapidement dans la méditation après avoir mis en route les différentes choses agréables.

Une première étape fréquente consiste à rechercher l'agréable après avoir trouvé la paix de l'esprit dans l'activité. Ce n'est pas le but. C'était déjà le cas au XVIe et XVIIe siècle, où les yogis et les yoginis aimaient choisir ce qui leur plaisait.

C'est ce que dit le Tantra Hévajra en deux parties :

> **Les explications sur l'activité, où nous utilisons une forme effrayante, n'ont pas été données pour que vous puissiez simplement suivre vos schémas. Le but est de voir si votre esprit est instable ou stable.**

Parmi les différentes formes d'activité, il y a l'activité *apaisante*, l'activité *multiplicatrice*, l'activité *contrôlante* ou *puissante* et l'activité *violente*. En ce qui concerne cette activité violente, il est possible de se visualiser extérieurement comme un protecteur, une présence effrayante, un bouddha sous une forme effrayante, et intérieurement avec compassion et Bodhicitta.

Il ne s'agit pas de se donner des airs et de suivre ses schémas de contrôle et de désir de pouvoir. Vous pouvez imaginer à quoi tout cela peut servir. Ce n'est pas du tout le but. Il s'agit de pouvoir, dans une situation où la Bodhicitta a besoin d'une forme, dire clairement « non », dire « stop », fixer des limites et parfois intervenir avec force, et que cela puisse se faire dans le cadre de la pratique du Mahāmudrā.

Si l'on regarde avec des yeux normaux, Hévajra est un Yidam, une déité de méditation, un bouddha avec une présence assez intimidante. C'est pourquoi il apparaît ici dans le tantra Hévajra.

Il s'agit de pouvoir rester dans une ouverture mentale totale, même dans des situations extrêmement difficiles. Se visualiser, se sentir comme un tel Yidam, c'est le pont qui permet de rester dans la présence Mahāmudrā dans des situations aussi difficiles. C'est un pont qui permet également de les mettre sur la voie dans le goût unique de toutes les apparences.

Pour résumer ce que Tashi Namgyal explique ici comme étant le sens de l'activité, il s'agit de faire l'expérience de tout dans un seul goût. Ce serait le « yoga du goût unique » dans la pratique du Mahāmudrā.

C'est précisément la phase de la pratique qui consiste à stabiliser et à étendre la connaissance Mahāmudrā. Dans le Mahāmudrā, nous parlons de quatre phases de pratique, chacune appelée « yoga », « pratique ».

La phase de pratique du « yoga de l'unicité » est celle où nous commençons en tant que débutants. Nous sortons des distractions et nous nous concentrons de plus en plus. Dans un esprit de plus en plus clair et calme, des visions profondes apparaissent alors. C'est le « yoga de l'unicité ».

Vient ensuite le « yoga de la simplicité », qui consiste à être libre de complications et de projections. C'est la phase qui suit la première « vision », la reconnaissance claire de la nature de l'esprit. On parle de simplicité ou d'absence de projections, car toutes les projections compliquées liées au moi disparaissent.

Auparavant, dans la phase de la concentration, nous pratiquons avec un sentiment du moi, nous pratiquons de manière pure et avons toujours cette sensation d'observer. Ce sont de petits mouvements de l'esprit qui, en plus de l'expérience, génèrent toujours un sentiment d'observation. Ils disparaissent lorsque nous passons au yoga de la simplicité.

Dans cette simplicité, libre de projections, se condense la prise de conscience que tout a le même goût – toujours cette conscience fondamentale qui imprègne tout. Cette conscience intemporelle imprègne tout. Lorsque cela devient clair, nous entrons dans le « yoga du goût unique ».

Nous appelons la quatrième phase de la pratique le « yoga de la non-méditation ». Ici, il n'y a plus besoin d'impulsion, ni de moment de souvenir – *sati* – pour aiguiser un peu l'attention afin de faire l'expérience du goût unique, mais tout se passe alors de soi-même. Le reste du chemin se fait alors sans aucune impulsion supplémentaire, sans aucun effort, tout se passe spontanément. C'est pourquoi nous parlons alors de « non-méditation ».

Nous arrivons maintenant aux différentes formes de comportement, d'activité – *page 401 en bas*

Asseyez-vous confortablement, voici quelques listes, quelques noms que je ne vais pas expliquer.

Dans le Vajrayāna – la voie bouddhiste tantrique –, **où le Mahāmudrā est également pratiqué, les tantras pères présentent trois types d'activité : l'activité détaillée, l'activité non détaillée et l'activité extrêmement non détaillée –** en d'autres termes : une activité à de nombreux aspects, une activité très simple et une activité extrêmement simple. **Les tantras mères parlent également de trois types d'activité ou de comportement : l'activité secrète, le comportement de la discipline yogique et l'activité victorieuse dans toutes les directions. Dans les sept textes Siddhi ainsi que dans le cycle des six essences, quatre types d'activité sont mentionnés : l'activité excellente, l'activité secrète ou cachée, l'activité de la discipline yogique avec conscience et l'activité victorieuse dans toutes les directions. D'autres énumérations sont également enseignées, telles que les quatre types de comportement ou d'activité, où il est dit : l'activité pour les débu-**

tants, l'activité de la maîtrise de la conscience intemporelle, l'activité de la maîtrise excellente de la conscience intemporelle et l'activité de la libération. Si les pratiquants du Mahāmudrā sont également des pratiquants du bouddhisme tantrique – le mantra secret est un autre mot pour Vajrayāna, **c'est-à-dire** des pratiquants **du Vajrayāna – et ont établi un lien profond avec les enseignements sur les phases de formation et d'accomplissement, il est clair que les formes d'activité mentionnées peuvent également leur convenir en tant que pratiquants du Mahāmudrā, car les sept textes Siddhi mentionnés, le cycle des six essences, les dohas du grand brahmane Saraha –** dont nous avons entendu des citations **– et les textes Mahāmudrā des maîtres Śavaripa –** qui a été mentionné très souvent –, **Virūpa et Tilopa, enseignent précisément ces formes de comportement ou d'activité.**

Ce sont des indications intéressantes pour les pratiquants avertis. Nous les passons simplement en revue. Nous n'avons pas besoin de nous attarder dessus pour l'instant, car Tashi Namgyal nous en donnera un merveilleux résumé tout à l'heure.

En ce qui concerne la tradition pratique – la tradition Kagyu **–, cela s'entend ainsi. Tout comme cela est expliqué dans le système tantrique** Kālachakra – Kālachakra Tantra **–, il est clair pour ceux qui ont pris des vœux de chasteté –** vœux monastiques –, **qu'il existe une interdiction presque totale d'exercer une activité dans laquelle le désir sexuel joue un rôle. Les pratiquants du Mahāmudrā qui ont également prononcé des vœux monastiques ne doivent pas les enfreindre pendant toute la durée de leur pratique. Même s'ils se livrent à cette activité pour favoriser leur méditation. Il est expliqué que cette réserve se réfère en particulier au comportement secret, à l'activité secrète, car l'activité excellente, l'activité simple ou non détaillée, l'activité extrêmement simple et l'activité victorieuse dans toutes les directions sont en accord absolu avec les vœux de chasteté.**

Dakpo Tashi Namgyal dit que pour ceux qui connaissent cela – vous avez la liste complète – si vous avez pris les vœux de moine ou de nonne, vous devez renoncer à ce qu'on appelle « l'activité secrète », tout le reste vous est permis. Le sens réel de cette déclaration est de garder les pratiquants sur la bonne voie.

Jour 6

6.1 Comment utiliser les activités pour approfondir la pratique du Mahāmudrā[29]

Où pratiquons-nous cette activité ?

Comme vous le savez, nous sommes dans la sous-section consacrée à la manière d'utiliser les activités pour approfondir la pratique du Mahāmudrā. Le point essentiel ici est que la conscience du goût unique de toutes les expériences – le goût unique de la nature insaisissable, dynamique, créative, ouverte et spacieuse de l'existence – s'approfondit alors que de nombreuses expériences sensorielles se produisent, pendant que nous communiquons avec les autres et accomplissons des tâches. C'est là le point crucial.

Tashi Namgyal nous a déjà indiqué ce que ce n'est pas. Ce n'est pas une attention forcée qui peut produire cet effet, mais plutôt l'introduction d'une certaine relaxation, d'un lâcher-prise dans l'activité, dans laquelle l'esprit s'élargit.

Il nous a également conseillé de ne pas trop en faire. Certains pratiquants du Mahāmudrā se perdent alors dans l'activité. Ils perdent leur pratique et le défi est trop grand. Même si nous sommes très motivés au début, nous tombons très vite dans une attitude mentale quelque peu négligente, où nous nous contentons de nous vendre une existence ouverte et fluide comme étant le Mahāmudrā. Ce qui n'est pas le cas.

Le Mahāmudrā est toujours d'abord la conscience non dualiste et intemporelle. Quand cela apparaît, c'est le Mahāmudrā. Tout le reste a certes un goût, un style naturel, mais il peut s'agir de personnes tout à fait ordinaires, qui sont des artistes très décontractés et sûrs d'eux. Ils peuvent aussi traverser la vie quotidienne avec aisance. Mais ce n'est pas du Mahāmudrā.

C'est la conscience de la nature de toutes les expériences en l'absence de ce sentiment du moi, de ce centre intérieur. Elle n'est plus perçue sous la forme sujet/objet. C'est une conscience sans centre, dans laquelle se déroule alors une activité sans centre. C'est vraiment une dimension de la pratique que nous avons peut-être encore du mal à imaginer pour l'instant.

Tashi Namgyal nous a également indiqué comment le chemin pour y parvenir pourrait se présenter pour nous : de nombreuses petites pauses, de nombreux petits moments de conscience, de lâcher-prise total, avant de replonger dans l'activité. C'est bon pour chacun d'entre nous. Mais nous ne devons pas penser qu'il s'agit déjà de Mahāmudrā. Il s'agit simplement d'une pratique de conscience accrue, plus présente, je suis plus connecté à moi-même. Mais c'est une pratique dualiste, nettement plus détendue que tout ce qui précède.

Nous ne devons pas dévaloriser cela, c'est exactement le chemin à suivre. Car aucun d'entre nous n'a la chance de pouvoir dire : « J'arrête toute activité, je ne fais que méditer. » Même dans la méditation, les moments où nous ne sommes pas dans la conscience intemporelle sont tous appelés post-méditation. C'est de l'activité, même si nous sommes assis sur un coussin, car nous sommes tout le temps en train de penser, de ressentir et de projeter de manière tout à fait ordinaire.

Il s'agit de devenir de plus en plus naturel – toujours plus loin, toujours plus ouvert –, afin que notre conscience s'élargisse au point de percevoir les profondeurs de l'océan en même temps que les vagues, l'immensité de l'espace en même temps que les nuages. Ce sont des images qui permettent de ressentir, de percevoir la totalité et de faire partie intégrante de cette totalité, de sorte que nous ne nous séparons plus de la totalité.

[29]Pages 402-403 – Audio 6-02

Les forces de la compassion et du dévouement, mais aussi de la gratitude et de la joie, ces forces de l'esprit, nous aident à ne pas recréer sans cesse ce centre supposé. Nous n'avons pas besoin de lâcher prise sur le centre. Nous n'avons pas besoin de lâcher prise sur ce sentiment du moi, car il n'existe pas en soi. Nous cessons de le recréer constamment. Nous n'avons pas besoin de lâcher prise sur le moi, de dissoudre le « moi », car le « moi » n'existe pas de toute façon. C'est une idée que nous créons sans cesse comme point de référence.

Dans ce processus dynamique, nous voulons en quelque sorte un point d'ancrage, et nous le créons. Cependant, il s'agit d'un point d'ancrage artificiel, et lorsque ce « point d'ancrage artificiel du moi », du « soi », du soi supposé séparé, est en danger, nous paniquons, car l'espace, la dynamique incessante, représente une menace du point de vue de cette relation au moi.

Mahāmudrā signifie précisément ne plus alimenter ce mécanisme, cette création constante d'un centre artificiel. En appeler un peu moins à chaque fois. Nous ne cesserons pas du jour au lendemain de créer un sentiment du moi, mais nous remarquons que nous pouvons aussi nous en passer et nous devenons de plus en plus simples.

Il y a de moins en moins de pensées qui tournent autour *de moi*. C'est un bon signe. Il n'y a pas non plus de pensées fixes qui tournent autour des autres, avec une identification, le désir d'aider les autres, où un moi caché est à l'œuvre. Par exemple, lorsqu'une mère dit : « Je ne pense qu'à mes enfants, je ne pense pas du tout à moi », elle pense en fait tout le temps à elle-même, car elle pense à *ses* enfants – à *mes* enfants. Elle ne pense pas aux enfants du voisin. C'est un moi caché.

Si je pense constamment à *mon* entreprise, à *mon* projet, à l'organisation caritative pour laquelle *je* m'engage, c'est un moi caché. Je *veux dire,* je m'occupe de quelque chose qui n'est pas « moi », mais en réalité, tout mon sentiment du moi est enfoui là-dedans. Nous devons le voir clairement.

Lorsque ce tournoiement autour de nous-mêmes – nos projets, notre passé et notre avenir, ce que *je* vis actuellement – s'atténue, alors nous sommes sur la bonne voie. Le tournoiement « moi et ma pratique spirituelle » doit également s'atténuer.

Une fois que nous avons compris cela, nous savons de toute façon ce qu'est la pratique spirituelle, à savoir exactement ce qui vient d'être décrit. Ne plus vouloir aller quelque part, détendre l'espoir et la peur dans la pratique.

Si je m'ennuie dans ma pratique, c'est de l'égocentrisme. Si je me sens seul sur mon coussin, c'est de l'égocentrisme. La véritable détente, la véritable ouverture nous amène à nous sentir « tout un », sans question de séparation. Nous ne sommes pas seuls, mais faisons partie d'un tout, sans pouvoir nous décrire comme une chose définissable, séparée du tout. Nous sommes ce champ interactif, ce continuum que nous appelons aussi flux mental, qui n'est en réalité identique à personne d'autre, mais nous ne sommes pas non plus aussi séparés que nous le pensions jusqu'à présent.

C'est la pratique : devenir simple, naturel, sans complication ; ne pas générer de pensées supplémentaires ; ne pas chercher de points de référence inutiles.

Nous retournons maintenant au livre, à l'explication de Tashi Namgyal sur la manière dont nous pouvons tout mettre en place. Nous sommes à la page 402, au milieu.

Lieux où nous pratiquons l'activité Mahāmudrā :

Lorsque nous pratiquons dans des endroits agréables et confortables, comme dans des monastères ou des villages – comme dans un centre de retraite à Raitenbuch **–, les conditions extérieures et intérieures**

d'interdépendance ne sont pas complètement réunies pour que notre pratique soit vraiment favorisée. Dans des endroits aussi agréables, les pensées puissantes et les enchevêtrements émotionnels ne surgissent tout simplement pas dans notre esprit. Sans ce défi, nous n'avons rien d'assez difficile à intégrer dans la voie du Mahāmudrā. Nous devons chercher des endroits plus difficiles.

Peut-être même dans notre propre famille. Si, dans notre petite maison de retraite à Raitenbuch – un petit paradis –, nous remarquons que même là, des émotions fortes surgissent, alors nous savons que cela suffit. L'essentiel est que nous ayons suffisamment de matière pour notre pratique.

En effet, on ne peut pas parler d'intégration dans l'activité si nous avons appris à bien nous entendre avec nous-mêmes et que nous passons les mois assis dans une petite cabane quelque part dans les montagnes ou dans la forêt sans que rien de particulier ne se passe. Il n'y a pas de défi, nous sommes suffisamment sereins et détendus pour faire face aux petits défis que représentent le temps, la faim et le sommeil. Bien sûr, cela ne provoque pas suffisamment nos schémas encore existants.

Celles-ci ne se produisent – vous connaissez certainement quelques histoires à ce sujet – que lorsqu'un yogi passe par là et nous provoque, nous insulte et nous dit que notre pratique ne vaut rien, que nous ne faisons que traîner ici. On peut alors voir si une émotion surgit en nous.

Il existe une histoire vraie à ce sujet, celle d'un célèbre Khenpo qui était un yogi très accompli. Lorsque les Chinois ont progressivement envahi le Tibet, il s'est donné pour mission de déterminer lesquels des yogis des montagnes il devait exhorter à fuir et à quitter le pays, et lesquels étaient assez forts pour rester. Pour le savoir, il devait les provoquer. C'étaient tous des pratiquants du Vajrayāna. Il les salua, échangea avec eux sur le Dharma et dit : « Venez, célébrons un *Ganacakras* (sacrifice festif) ! » – *tsog* en tibétain

Puis il apporta au sacrifice une saucisse qu'il avait préparée lui-même et dit : « Voici notre sacrifice, les cinq éléments purs. » Seuls ceux qui mangeaient la saucisse sans sourciller pouvaient rester. Il recommanda à tous les autres de quitter le Tibet. C'est juste un exemple de provocation et de la manière dont on peut susciter l'action – une histoire vraie.

La provocation peut prendre de nombreuses formes. Ce n'est pas la seule méthode, mais elle fonctionne plutôt bien dans la plupart des cas.

Continuons.

La plupart du temps, lorsque nous n'avons pas assez de défis à relever, **notre esprit reste détendu et devient fondamentalement paresseux et apathique. Même si nous méditons ainsi pendant de nombreuses années, voire toute notre vie, notre méditation ne sera pas vraiment efficace,** car elle ne s'intègre pas à des situations difficiles.

Lorsque nous sommes heureux et satisfaits et que nous avons toujours suffisamment de temps, nous cultivons notre pratique du Dharma comme si cela allait de soi. Mais lorsqu'une situation provoque des émotions, nous nous rendons malheureusement compte que nous sommes complètement pris dans une réaction habituelle. C'est pourquoi on dit qu'un seul mois de pratique de « l'activité secrète » que nous associons à des situations rencontrées dans des endroits dangereux, dans une région difficile, est nettement plus efficace pour favoriser notre méditation que trois ans de méditation dans un village ou un monastère.

Voici ce que cela signifie : les pratiquants avancés du Mahāmudrā sont invités par leur enseignant à quitter le monastère et à se rendre dans un endroit que tout le monde évite. Par exemple, parce qu'on dit que des esprits

y habitent, que c'est un lieu maudit, une vieille ruine ou un charnier. Tu pratiques là-bas, où tu n'as personne d'autre autour de toi, où des choses apparemment très étranges se produisent.

Tu associes cela au fait que tu emmènes avec toi un partenaire avec lequel tu pratiques intensément cette « activité secrète » – des relations sexuelles – et où tout vole en éclats dans ta relation. Tu associes des exigences extérieures extrêmes à des exigences fortes dans une telle relation, où toutes tes passions sensorielles sont éveillées, où la peur est éveillée, où la colère est éveillée. Tu restes ainsi dans la pratique. C'est ce qu'il a dit ici.

Maintenant, mettons de côté la sexualité et le couple. Je vais vous donner l'exemple de ce qui est arrivé à Guendune Rinpoché. Quand il avait vingt-cinq ou vingt-sept ans, son maître lui a dit qu'il devait quitter le monastère. Il était temps pour lui de combiner sa pratique très avancée du Mahāmudrā avec l'action. Il lui a recommandé de partir en pèlerinage à travers tout le Tibet en tant que pratiquant du Tcheu et de revenir ensuite. Il a alors fait un pèlerinage de l'est du Tibet à l'ouest, jusqu'au Kailash, puis est revenu. Il avait les consignes suivantes : ne jamais accepter de toit au-dessus de sa tête, été comme hiver ; ne pas emporter de provisions, vivre uniquement de ce qu'il pouvait mendier ; toujours se déplacer à pied et ne pas se laisser transporter à cheval.

Vous avez entendu parler du Tibet. Vous savez quel climat il y règne. Il nous a raconté qu'il arrivait affamé dans des villages – des hameaux constitués de yourtes en poil de yack – et que parfois, la première chose qui se passait, c'était que d'énormes chiens se jetaient sur lui et lui mordaient les mollets. Parfois, il était traité comme un prince. Un yogi arrive et on met la table. Et cela continuait ainsi. Dormir dehors dans la tempête de neige, dans le vent, avec seulement le Tummo comme chaleur intérieure, sans manteau de fourrure supplémentaire. Il se protégeait du sol gelé avec ses bottes. Il s'asseyait sur ses bottes et pratiquait le Tummo toute la nuit, sans vraiment dormir, toujours dans la claire lumière et avec la pratique de la chaleur intérieure. Puis le lendemain, cela recommençait.

Maintenant, vous savez ce que signifie l'activité. Rencontrer des gens, recevoir des louanges et des reproches, des chiens ou des festins, la faim, l'épuisement et la pratique du Mahāmudrā tout le temps. Une succession d'expériences très variées. Pour ce jeune homme, qui était bien sûr un pratiquant exceptionnel, c'était le moment où son maître lui a dit : « Tu as maintenant médité pendant sept ans au total. Il est temps maintenant que tu sortes à nouveau. Il revint alors de son pèlerinage, médita encore brièvement au monastère, puis commença la période où il se retira dans ces grottes au sommet des montagnes. Au total, il a pratiqué ainsi pendant vingt ans au Tibet, dans des conditions extrêmes.

C'est donc déjà le début d'une activité, sans encore s'occuper d'élèves. Simplement avec les éléments et ce que les situations apportent lorsqu'on s'y expose sans protection. C'est un exemple pratique de ce qui a été décrit ici. Il se sentait tout simplement trop bien en retraite. Il avait besoin de sortir, d'être plus sollicité.

Sa méditation s'était merveilleusement développée et le maître a vu qu'il avait maintenant besoin de ce défi. Il voyageait en tant que Tcheupa – avec un tambour et une cloche – et partout où cela était nécessaire, il s'occupait des défunts et se rendait dans les lieux hantés. Partout, il pratiquait toujours ce qui était nécessaire pour résoudre les situations difficiles. J'ai oublié de le mentionner.

Je ne suis certainement pas prêt pour une telle pratique. Je tiens à le préciser. Nous parlons ici de quelque chose qui dépasse largement mes capacités. Je préfère rester dans mon petit paradis.

Si nous nous rendons dans des endroits effrayants et terrifiants, tels que des sommets montagneux ou des ermitages dans les montagnes, des lieux dangereux où se manifeste le jeu magique des esprits qui

nous effraient profondément, des charniers effrayants avec des squelettes, des cadavres qui gisent ou nous nous asseyons à la racine d'un arbre isolé contrôlé par des nagas – des esprits surpuissants **– et ainsi de suite –** où nous sommes alors confrontés à toutes ces influences. **Il y a aussi des villages abandonnés ou des endroits où il se passe beaucoup de choses –** les anciens textes parlent toujours de carrefours **– où se rassemblent des esprits affamés, des démons et autres créatures similaires. Nous commençons par la pratique des offrandes et l'offrande du Maṇḍala, la générosité d'un Kusāli. Ce faisant, nous renonçons à nos divertissements habituels et nous nous consacrons uniquement à cette activité.**

Ce Kusāli-Maṇḍala est un précurseur du Tcheu, où nous offrons notre propre corps en offrande dans notre visualisation et imaginons comment le bras droit est séparé, puis le bras gauche, la jambe droite, la jambe gauche, le centre du corps, les différents organes, etc. Tout cela est offert dans toutes les directions aux êtres vivants qui nous surpassent. Tout comme dans le Tcheu. La pratique du Kusāli-Maṇḍala est une pratique que vous trouverez décrite dans le commentaire du neuvième Karmapa Océan *du sens ultime*.

C'est intense, nous n'allons pas simplement quelque part, mais précisément dans les endroits que tous les autres évitent. Si nous transposions cela à notre situation, si l'un d'entre nous en arrivait là dans sa pratique, nous l'enverrions dans les zones sensibles, les points chauds de notre société. Là où l'on consomme de la drogue, où la criminalité règne, là où tout se concentre. Nous l'enverrions dans la haute politique, nous lui confierions des tâches difficiles, nous l'enverrions au cœur des zones de guerre et des conflits. Nous devons transposer cela à notre situation. Les cimetières sont complètement ennuyeux chez nous, cela ne sert pas à grand-chose d'y méditer. Il faudrait de véritables charniers, ce serait mieux.

Il existe toutefois des lieux où les émotions sont très fortes et où l'on pourrait simplement se faire interner dans un hôpital psychiatrique fermé pour approfondir sa pratique. Ce serait également un bon lieu de pratique, je pense. Pas volontairement, mais en internement forcé, afin de ne bénéficier d'aucun privilège. Réfléchissez à ce qui serait le plus difficile pour vous.

Continuons.

Il faut en effet une certaine forme de confiance.

Le mot tibétain est *deng* . Il s'agit d'une profonde certitude que cette activité est réellement la bonne.

Les premiers maîtres kadampas – auprès desquels Gampopa avait d'abord enseigné, les enseignants de la tradition d'Atīśa – **décrivent cinq qualités nécessaires pour s'exposer à une telle vie dans les ermitages de montagne,** en errant de grotte en grotte.

Il ne s'agit pas d'ermitage avec une personne sympathique qui nous prépare un repas chaud à notre arrivée, mais d'endroits vraiment isolés dans les montagnes, à peine habitables, car d'anciens yogis les ont déjà utilisés auparavant. C'est ce dont il s'agit ici.

Les cinq qualités sont les suivantes :

Premièrement : être libre de toute hypocrisie en ce qui concerne notre comportement éthique.

Cela signifie que nous ne laissons aucune brèche, que nous sommes éthiques, que notre comportement bénéfique est si intègre que les êtres invisibles et les humains, mais aussi les animaux, ne trouvent aucune faille à laquelle s'accrocher, parce que nous avons menti, parce que nous prétendons être ce que nous ne sommes pas. Nous sommes entiers, nous sommes intacts. Il n'y a pas besoin d'hypocrisie, mais d'une base éthique authentique et intègre. Si celle-ci fait défaut, tout s'écroule très rapidement.

Deuxièmement : la capacité à faire face à des conditions difficiles et exigeantes en utilisant des remèdes.

Cela vous surprendra peut-être, car tout est maintenant question de connexion avec le Mahāmudrā. Mais en réalité, nous n'y parvenons parfois pas du tout. Nous avons besoin d'une capacité *bien* développée, par exemple pour pouvoir pratiquer le Tonglen dans toutes les situations ou pour accéder à une confiance en soi plus profonde grâce au mantra OṂ MAṆI PADME HUṂ ou à des mantras similaires.

Quels que soient les remèdes. Par exemple, lorsque nous nous mettons en colère, nous pouvons utiliser des contemplations où nous remarquons ce que nous avons contribué à cette colère, ou à quel point la personne qui nous met en colère est elle-même prisonnière de ses émotions. Développer la compassion comme remède à la colère et à la rage. Tous ces remèdes, tout cela doit être profondément intégré afin d'être à notre disposition lorsque notre pratique du Mahāmudrā ne fonctionne pas. La base doit être solide, tout le chemin de la pratique doit avoir été parcouru, pleinement intégré, et nous arrivons alors à une intégration plus profonde avec le goût unique de toutes les apparences.

Troisièmement : nous devons être bien versés dans les enseignements oraux.

Ce n'est pas seulement l'étude des textes du Dharma qui doit nous accompagner dans les montagnes ou dans la nature sauvage. Ceux qui pratiquent dans la nature sauvage doivent avoir développé la capacité de savoir, dans chaque situation, quelle pratique est utile à ce moment-là, notamment grâce aux nombreuses instructions précieuses des maîtres.

Vous faites l'expérience des enseignements oraux tous les jours. Nous avons ici ce livre – *Les rayons de lune du Mahāmudrā* – et si vous le lisiez vous-mêmes, vous comprendriez un peu. Ce sont toutes des explications/instructions orales qui ne sont écrites nulle part et que personne ne m'a jamais données. Ces explications ont mûri en moi grâce à l'ensemble des enseignements oraux que j'ai reçus et sont maintenant mises en évidence dans le livre.

Être imprégné de cela, l'avoir assimilé, l'avoir appliqué à maintes reprises, c'est la richesse, le trésor d'un savoir vivant qui se transmet d'un pratiquant à l'autre. C'est ce qu'il faut.

Il existe un océan d'enseignements à notre disposition. La littérature bouddhiste devient incommensurable. Il y en a tellement maintenant. Quand j'ai commencé, on pouvait compter les œuvres inspirantes sur les doigts d'une main ou deux. Aujourd'hui, quarante ans plus tard, cela ne représente qu'un petit pourcentage de ce qui existe réellement. Qui s'y retrouve ? Comment savoir ce qu'il faut pratiquer, quand et comment ?

Tout à l'heure, j'ai discuté avec une personne qui fait des offrandes au maṇḍala et qui n'a pas reçu suffisamment d'instructions orales. Elle n'arrivait tout simplement pas à trouver sa voie avec ce qu'elle lisait. Cela n'a aucun sens, ce n'est pas amusant. De quoi s'agit-il réellement ? C'est ce que font sans cesse les enseignants. Ils nous montrent de quoi il s'agit réellement. Être imprégné de cela est une condition préalable pour pouvoir ensuite faire face à des situations totalement imprévues dans l'activité.

Quatrièmement : la capacité de rétablir notre santé grâce à notre confiance.

Restons sur l'exemple de Guendune Rinpoché. Ce n'est pas quelque chose qu'il a raconté, mais quelque chose que je peux imaginer. Supposons que Guendune Rinpoché ait vraiment marché pendant plusieurs jours sans rien manger, sans rien à se mettre sous la dent. Son corps, son état physique montrent les signes de ces grandes privations. Nous tombons par exemple malades. Je sais d'après ce qu'il m'a raconté qu'il n'est pas tombé malade.

Mais nous avons une forte fièvre, un rhume, la diarrhée, etc. La capacité dont il est question ici est la confiance qui nous permet de nous détendre face à une santé fragile ou à la maladie, de sorte qu'il n'y a plus aucune

agitation, aucune attache dans notre esprit et que les énergies subtiles commencent à circuler harmonieusement. Grâce à la confiance en la nature fondamentale curative de son propre esprit, un yogi ou une yogini peut guérir des maladies extérieures et retrouver la santé. Il ne s'agit pas d'une confiance imaginaire, mais d'une confiance vécue qui conduit à une relaxation profonde, même si nous nous sentons très mal extérieurement.

Cela permet alors, même si la maladie fait rage dans le corps, à nos énergies subtiles de s'ouvrir de plus en plus et de circuler de manière toujours plus harmonieuse. Les organes et les zones de notre organisme qui sont touchés sont envahis et imprégnés par ce prāṇa qui circule harmonieusement, et la maladie est éliminée.

La confiance en la nature de l'esprit permet d'exploiter au maximum les forces d'auto-guérison de l'organisme en passant par la relaxation, l'ouverture, la confiance totale et l'absence totale de peur, pour aboutir à une circulation harmonieuse des énergies intérieures. Cette capacité est nécessaire lorsque nous sommes en pleine nature, car des choses désagréables peuvent arriver. La capacité de se rétablir physiquement est alors extrêmement importante.

Pour lutter contre l'insomnie, il faut également avoir accès à cette source intérieure où l'on puise force et fraîcheur sans avoir dormi – autant d'applications pratiques de la méditation.

Cinquièmement : la capacité à dissoudre les attaques subtiles, les dommages subtils qui nous sont infligés, grâce à notre propre capacité.

Cela peut impliquer une multitude de capacités différentes. À l'extérieur, certaines connaissances médicales sont utiles, mais cela va bien au-delà : grâce à notre pratique des yidams, des mantras et des visualisations, nous pouvons repousser certaines influences néfastes. Cette capacité fondamentale est également importante.

Par exemple, nous pouvons créer un cercle de protection efficace si nous le souhaitons. Une visualisation qui a un effet énergétique si puissant que nous ne sommes pas attaqués par des forces subtiles nuisibles. Ces capacités sont nécessaires, par exemple, pour se déplacer dans un charnier. Nous n'avons pas besoin de les utiliser constamment, mais nous avons la possibilité de le faire.

Ou une capacité plus simple, celle de savoir comment offrir des torma – des offrandes de nourriture ou de boissons – de manière à ce que les êtres invisibles se sentent *vraiment* vus et apaisés. C'est également une capacité dont il est question ici.

Le vénérable Gampopa explique :

> **Tu as besoin des quatre qualités suivantes : la confiance dans les enseignements oraux, la confiance en tes propres capacités, la confiance en ton expérience et la confiance dans la vision.**

Tout est question de confiance. Une confiance qui s'est développée à partir de l'expérience, et non une confiance invoquée. La confiance dans les enseignements oraux naît du fait que nous les avons déjà beaucoup appliqués et que nous avons constaté qu'ils fonctionnent. C'est pourquoi nous y avons immédiatement recours dans les situations difficiles. La confiance en nos propres capacités s'est développée parce que nous avons déjà mis nos capacités en pratique. Une capacité que Guendune Rinpoché possédait naturellement très bien, par exemple, était celle de garder son corps au chaud.

À l'âge de dix-huit ans, il était parti pour une retraite de trois ans. Au cours de la troisième année, sa chaleur intérieure était si intense qu'il n'y avait plus aucune trace de neige sur le toit de sa cabane ni dans un rayon de trois mètres autour de la porte. La chaleur de son corps faisait fondre tout ce qui l'entourait. C'est une capacité qu'il avait développée grâce à la méditation et qui l'accompagnait naturellement dans ses pérégrinations. Avoir

confiance en ses propres capacités signifie que nous pouvons compter sur elles, que nous pouvons également compter sur notre capacité à réagir aux attaques avec compassion et non avec colère.

C'est ce genre de confiance en soi qui est nécessaire. **Avoir confiance en ses propres expériences** signifie que nous avons tellement d'expérience avec notre propre esprit que nous sommes certains, par exemple, pour citer un exemple de confiance, que tout est esprit, qu'il n'y a aucune exception. Même lorsque des démons apparaissent ou que des pensées fortes surgissent, comme si j'étais en pleine psychose, j'ai confiance que tout est esprit et que tout a la nature de l'esprit.

Cette confiance est inébranlable et nous pouvons toujours regarder directement dans la nature de cette apparence et voir que ce qui se présente comme le jeu des démons est en fait le jeu de mon propre esprit. Nous ne retombons pas dans une dualité où j'ai totalement peur *ici, face aux démons là-bas*. Ce serait une confiance très profonde.

Cela nous amène au point suivant : **la confiance dans la vision**. Nous parlons ici de la vision Mahāmudrā. Une forme simple de cette vision est la confiance que chaque être vivant que je rencontre possède la même nature de Bouddha, le même potentiel d'éveil.

Un yogi ne se rend pas dans ces lieux difficiles uniquement pour tester ses pouvoirs. Ce serait totalement égocentrique. Un yogi, une yogini, se rend dans ces lieux pour aider tous ceux qu'il rencontre à suivre le chemin de la libération, de l'éveil. Maintenant que la Bodhicitta a été pratiquée dans des conditions protégées, il s'agit de la mettre en pratique à l'extérieur et de la mettre à la disposition de tous. C'est cela, l'activité.

Jusqu'à présent, j'ai peut-être décrit l'activité de manière un peu trop unilatérale ou incomplète. L'activité signifie que quelqu'un comme Guendune Rinpoché a aidé un nombre infini d'êtres vivants au cours de ses pérégrinations et a découvert comment y parvenir. C'est cela, l'activité. Comment vit-on la Bodhicitta dans des conditions difficiles ? Cela pourrait être, par exemple, la confiance dans la vision ou la confiance dans la compréhension que tout se libère de lui-même, que je n'ai rien à faire.

Lorsque des situations difficiles surviennent, la réaction normale est : « Je dois faire quelque chose ! Que dois-je faire maintenant ? » Ce n'est pas du tout ce que fait un pratiquant du Mahāmudrā. Cette confiance qu'il n'y a rien à faire, que tout se libère de lui-même, est précisément ce qui lui donne son calme profond, son équanimité profonde. Devoir toujours réagir à tout, c'est le Saṃsāra.

Voilà quelques exemples. On pourrait maintenant décliner cela avec tous les aspects de la vision Mahāmudrā. Mais ce n'est pas nécessaire pour l'instant. L'important est que vous sachiez dans quelle direction vous pouvez penser.

Kyeme Shang, un maître Mahāmudrā, un peu dans la lignée de Gampopa, ce grand réalisé, enseigne :

> **Si tu es seul et que tu as une profonde confiance dans les enseignements oraux, que tu n'es pas affecté par les hordes de māras –** les forces opposées **– extérieures et intérieures, et que tu peux maintenir un comportement éthique pur, exempt d'hypocrisie, alors pars et va vivre seul dans un ermitage dans les montagnes.**

Cela résume bien la situation, il n'y a rien à ajouter.

Questions et réponses[30]

On ne soulignera jamais assez que l'ensemble de la médiathèque, avec ses merveilleuses transcriptions, ses fichiers audio et ses vidéos, est le fruit de la collaboration de plus de 100 personnes au fil des ans. C'est un travail d'équipe incroyable. Ce n'est qu'en apparence qu'il s'agit de nous, qui avons participé aux cours. Pour moi, l'important est que ces enseignements soient accessibles à ceux qui n'ont pas pu participer ici. J'aurais donné ce cours sur ce livre même s'il n'y avait que cinq personnes devant moi.

Nous serions alors tous assis en cercle sur le sol. En fait, il est extrêmement important pour moi que cet ouvrage ait été enseigné en allemand et que ses explications soient à la disposition des futurs pratiquants. Nous ne savons pas quand les conditions seront à nouveau réunies pour pouvoir enseigner deux cours par an pendant sept ans. Ce sont des conditions particulières.

Vous savez combien la situation politique est parfois délicate et ce qui aurait pu nous freiner et ne l'a pas encore fait. J'espère que nous aurons terminé l'année prochaine. Je pense qu'après ce cours, il en faudra encore deux autres, et nous aurons alors terminé ce travail en 2023. Il s'agit de la transmission la plus complète du Mahāmudrā qui ait jamais eu lieu, en Allemagne et dans quelques autres endroits. Elle est très complète.

***Participant/e** : Comment se passe la méditation sur l'activité de l'esprit ?*

Tu veux dire l'activité de l'esprit, ces nombreux mouvements de l'esprit ?

Oui.

Notre esprit est tout simplement actif en permanence. Il existe certes un esprit calme, qui ne pense pas, mais c'est plutôt une exception. Pendant que je partage ces journées avec vous, il se passe constamment quelque chose dans ce que nous appelons l'esprit – ce flux de conscience, ce flux constant d'expériences sensorielles, de commentaires, de réflexions, de pensées. Il y a parfois peut-être une petite pause, quand il n'y a rien à faire et que rien de particulier n'est perçu. Mais la situation de base est celle d'un esprit actif.

Dans cet esprit actif avec ses nombreuses vagues, il est possible de laisser les vagues passer aussi facilement que possible. Cela devrait être notre pratique principale : ouvrir l'espace et ne pas ajouter à chaque activité mentale une autre activité, puis une autre, mais les laisser se libérer dès qu'elles apparaissent, les laisser se dissoudre dans la prochaine chose qui surgit naturellement, sans se compliquer par ces mouvements mentaux égocentriques qui s'y ajoutent normalement.

La méthode recommandée ici – que je soutiens pleinement – consiste à utiliser l'image de l'espace, de l'étendue, pour rendre son esprit intérieur très vaste et perméable : « aussi vaste que l'espace céleste ».

La pratique principale avec l'esprit actif est la perméabilité. La pleine conscience ici n'est pas une pleine conscience dans laquelle nous devons être conscients de tout ce que nous pensons. La pleine conscience est avant tout la conscience de remarquer quand il y a saisie, et de laisser ensuite cette saisie. C'est notre pratique principale.

La méthode principale consiste à rester perméable. Ainsi, nous n'avons pas besoin d'intervenir lorsque tout se passe normalement. Si je remarque que mon cœur se resserre, que mon esprit se resserre, c'est qu'il y a une saisie, et je cherche alors comment il est possible de détendre ce *dukkha*, ce stress qui est présent à ce moment-là. C'est ainsi que je décrirais la pratique de base avec l'esprit actif.

[30] Audio 6-04

***Participant/e** : Il y a des gens qui ne sont pas de grands pratiquants – qui ne recherchent pas de situations extrêmes – mais qui sont ballottés par la vie dans des situations extrêmes et qui, dans ces situations extrêmes, font preuve de ressources qui ressemblent un peu à ce qui est décrit ici. Quel est le rapport entre les deux ?*

Lorsque la vie nous plonge dans des situations extrêmement stressantes, très difficiles, il se peut que nous utilisions précisément ce que nous pensons ne pas encore savoir utiliser et que cela fonctionne. Tout ce que vous entendez ici est donc destiné à être utilisé autant que possible, mais sans trop en attendre de vous-mêmes. Il se peut que sous la pression des circonstances, si vous avez suffisamment confiance en ces enseignements, cela fonctionne malgré tout, même si vous n'avez pas encore eu de grandes révélations lors de la méditation. Cela peut soudainement fonctionner au milieu de la situation la plus difficile.

Grâce à la confiance en ces enseignements, la percée dont nous parlons peut soudainement se produire au milieu de l'activité, même si le manuel décrit une approche progressive où la percée ne se produit normalement qu'en méditation. Elle peut tout aussi bien se produire dans l'activité, face à un défi important.

Il n'y a aucune raison de ne pas appliquer tout ce qui est enseigné ici si vous n'espérez pas que cela fonctionne immédiatement. Cela fonctionnera à un moment donné, et cela renforcera clairement votre confiance. Si vous vous libérez du sentiment d'être dépassé et que vous remarquez que le fait de regarder en vous-même ne résout pas le problème pour le moment, alors j'utilise un remède. Si vous pouvez le faire avec autant de décontraction, tout va bien.

***Participant/e :** Pouvez-vous m'aider à classer un peu les vedanās des enseignements theravadas ?*

Vedanā est simplement le deuxième skandha. Parmi les cinq skandhas, les cinq types de mouvements mentaux, c'est la deuxième forme. La perception des formes, les perceptions sensorielles pures, constituent le premier skandha. L'évaluation comme agréable ou désagréable, cette réaction n'est pas intégrée dans les perceptions sensorielles. C'est déjà quelque chose que font nos schémas karmiques. C'est pourquoi le Bouddha a dit que le karma mûrit dans les *Vedanās*.

Selon la manière dont un être vivant réagit aux sons, aux images, etc., le karma s'exprime. Ce n'est pas intégré dans la lumière ou la température, que nous les percevions comme agréables ou désagréables. Il s'agit d'une évaluation, d'un processus personnel qui fait tout autant partie des mouvements de l'esprit que les distinctions, les conceptions et les états de conscience qui suivent. Lorsque j'ai parlé hier des mouvements de l'esprit, *les* cinq skandhas étaient inclus, les cinq skandhas étaient visés.

Les vedanās peuvent se purifier. Ce qui, par exemple, est ressenti par quelqu'un comme une douleur intense et clairement désagréable, la même perception sensorielle n'est perçue par les pratiquants qui restent détendus que comme une intensité, sans nuance d'agréable ou de désagréable. *Les vedanās* ne sont pas intégrées dans l'expérience sensorielle.

Par exemple, si vous êtes hétérosexuel et que vous percevez la silhouette d'une femme en tant qu'homme, ou la silhouette d'un homme en tant que femme, cela n'est pas intégré dans les silhouettes, il s'agit d'une interprétation personnelle.

***Participant/e :** Comment puis-je me détendre « radicalement » ?*

Dans le flux de la pratique de l'être détendu, il y a des moments où nous remarquons que nous sommes prêts à aller un peu plus loin. Je parle maintenant de moi-même. Lorsque je m'assois pour pratiquer, il m'arrive souvent de penser à des choses qui se passent au l'Arbre vert, qui ont trait à l'enseignement ou aux élèves. Des tâches, des choses, des contenus du Dharma. À un moment donné, je me dis que ça suffit, que maintenant vient une phase plus cohérente où je laisse tout cela de côté. Tout cela n'a plus besoin de mon attention. Vient alors une

relaxation *radicale*, dans le sens où l'on va vraiment à la racine. Je lâche également le désir de m'occuper de quoi que ce soit. Je lâche l'idée que quelque chose pourrait encore être important maintenant. Rien ne nécessite mon attention mentale. Je suis très cohérent là-dessus.

Cela prend simplement le temps qu'il faut pour sortir complètement du cirque mental qui était là auparavant, qui était acceptable, qui s'est toujours libéré de lui-même. Mais maintenant vient un moment où je lâche vraiment prise complètement et où je me laisse aller uniquement avec la force de la confiance en cet être ouvert. Sur le plan énergétique, j'ai parfois l'impression de prendre un ascenseur qui descend dans les profondeurs de l'océan, puis de lâcher prise, sans aucune orientation vers l'extérieur, pour simplement être.

6.2 Les cinq types d'activité[31]

Je voudrais vous présenter les cinq types d'activité – de comportement dans ce monde – que Dakpo Tashi Namgyal mentionne ici, à la page 403.

***La première activité, le premier comportement, est comme un chevreuil blessé*. Un chevreuil blessé ne reste pas avec les autres du troupeau, mais se retire –** se cache sous un buisson, sous un arbre et y reste – **sans se joindre aux autres.**

De la même manière, il nous est recommandé de rester seuls, d'agir seuls, sans entrer en contact étroit avec les autres, et de détourner notre esprit de toutes les préoccupations et les défis de cette vie, de ce monde – comme par exemple nous occuper de soumettre nos ennemis, prendre soin de nos amis et entretenir de bonnes relations – que ce soit avec notre chef, nos voisins, etc.

Ce comportement, semblable à celui d'un chevreuil blessé, décrit l'activité yogique de quelqu'un comme Milarepa au début de sa pratique. Retiré, travaillant entièrement avec son propre esprit, sans s'imposer d'autres défis, il s'est occupé de guérir progressivement son esprit gravement traumatisé – gravement traumatisé par une enfance extrêmement difficile et par le fait qu'il avait causé tant de souffrances supplémentaires par la magie noire. Il a donc vécu les premières années de sa vie dans un isolement extrême, jusqu'à ce que tout se dissolve.

***La forme générale du comportement est semblable à celle d'un lion*. Les lions ne sont pas du tout inquiétés par les autres animaux, qu'il s'agisse d'herbivores sauvages ou de carnivores sauvages –** le lion est tout simplement le plus fort. **De la même manière, en tant que pratiquants, nous ne devrions pas avoir peur des obstacles qui surgissent dans n'importe quelle situation, qu'ils soient extérieurs, créés par des êtres humains ou des esprits, des êtres non humains ou des animaux, ou qu'il s'agisse d'obstacles intérieurs, tels que les mouvements de nos propres pensées.**

Cette activité consiste à aller dans le monde avec une très forte conscience de soi, comme avec la force d'un lion qui n'a peur de rien ni de personne, quoi qu'il arrive à l'extérieur ou à l'intérieur, et à faire face à toutes ces situations avec cette « confiance en soi de la nature de Bouddha ».

***La troisième forme d'activité est comme le vent qui souffle dans un espace ouvert.* Tout comme le vent souffle de manière totalement fluide dans les espaces ouverts, transparent et sans être entravé par quoi que ce soit, permettez à votre esprit de devenir totalement perméable et ouvert, sans aucun attachement, aucun désir lié au corps, aux possessions, aux plaisirs des sens, au profit ou à la notoriété, à la gloire.**

[31] Pages 403-404 — Audio 6-04, après 41:00 minutes

Prenons ici comme exemple quelque chose qui est presque le contraire d'un lion. Nous ne sommes pas quelqu'un plein de force, intrépide, mais nous sommes un moins que rien, comme l'espace ouvert, complètement perméable. La condition préalable est qu'il n'y ait effectivement aucun crochet ou œillet dans lequel des situations puissent s'accrocher en raison de notre attachement. Pour cela, il est important de ne pas s'attacher à son propre corps, à son propre bien-être, à sa propre réputation – à tout ce qui a été énuméré –, de sorte que quoi qu'il arrive, il n'y ait aucune identification, aucun point d'accroche, aucune friction. Nous devenons un espace mental ouvert, totalement perméable et sans friction. C'est une autre description de l'activité.

***La quatrième activité est l'activité spatiale, le comportement spatial*. Tout comme l'espace ouvert est dépourvu de tout soutien –** il n'y a rien qui soutienne l'univers –, vous ne devez-vous accrocher à aucun point de référence (comme penser « je vais faire ceci ou cela ») et vous ne devez avoir aucun objet de méditation – aucun soutien pour la pratique –, comme une image mentale. L'univers est partout – **vous ne devez-vous accrocher à aucun point de référence (comme penser « je vais faire ceci ou cela ») et vous ne devez pas non plus avoir d'objets de méditation –** aucun support pour la pratique –, **comme une méditation avec des caractéristiques ou une méditation sans caractéristiques.**

C'est un peu différent de ce qui a été décrit précédemment. Ici, ce n'est pas la perméabilité de l'espace qui est déterminante, mais le fait que l'espace n'a aucun support – une attitude intérieure totalement dépourvue de support, de points de référence, de références, totalement libre de tout point de référence tel que méditer sur quelque chose, faire quelque chose, être dans le monde, etc.

***La cinquième est l'activité folle : une activité, un comportement comme celui d'une personne folle*. De la même manière qu'une personne folle n'a aucun point de référence fixe, vous ne devez avoir aucune fixation – n'affirmez et ne cultivez rien, comme par exemple éviter ou rejeter quelque chose de positif ou de négatif.**

Complètement imprévisible, complètement libre de toute norme. Sortir de toutes les normes, mais en même temps, bien sûr, de toute identification.

Du point de vue des gens normaux, c'est un comportement fou, car on ne sait jamais exactement quelle sera la réponse, la réaction, comment cette personne va se comporter. J'ai mentionné Milarepa dans ses jeunes années lors de la première activité. Quelqu'un comme Milarepa a pratiqué ces cinq formes de comportement dans différentes situations.

Parfois, l'une nous inspire davantage, parfois l'autre. Elles peuvent être combinées, elles peuvent se succéder, elles peuvent en partie être pratiquées simultanément. Pas toutes, mais la plupart peuvent être pratiquées simultanément. Ce sont de belles images de ce à quoi pourrait ressembler l'activité – parler d'« activité éveillée ». Tashi Namgyal conclut :

Ces cinq types de comportement ou d'activité sont les moyens qui nous permettent de transformer toutes les situations et tous les phénomènes en chemin et de favoriser notre pratique, la nature fondamentale de notre être, cette conscience fondamentale**.**

6.3 b) Explication des points clés universels pour tout mettre en route[32]

[32] Page 404 – Audio 6-06

Refuge guidé

Comme hier, vous pouvez observer que le processus d'alignement intérieur se produit en fait de lui-même lorsque vous vous concentrez. Au moment où nous nous calmons, un capteur intérieur s'active tout seul, un radar, une recherche : qu'est-ce que je fais ici ? Pourquoi suis-je ici ? Cela se produit également lorsque vous vous asseyez simplement sur un banc dans un parc. Que faire maintenant ? Des réponses viennent alors spontanément : être simplement. C'est alors, par exemple, notre refuge. Être simplement.

Une réponse intérieure peut également surgir, liée à tout, à l'ouverture. Cela ne doit pas nécessairement être un processus conceptuel, cela se produit simplement. Chaque fois que nous trouvons le calme, la question du sens se pose. Si ce n'est pas encore clair à l'intérieur, la question surgit : « Que dois-je faire maintenant ? » Nous y répondons alors intuitivement ou avec une petite réflexion : « Tu n'as rien à faire pour l'instant. Ouvre-toi simplement. Laisse-toi aller, sois simplement là. »

Nous ajoutons ensuite docilement « pour le bien de tous les êtres vivants » : « Que tous les êtres vivants soient heureux. » Mais nous pourrions aussi formuler cela autrement et dire : « Ne pense surtout pas à te retirer de l'ensemble. » Nous n'avons pas besoin de mettre l'accent sur « pour le bien » de tous, mais simplement de cesser de nous séparer. Alors, cela sera naturellement pour le bien de tous.

Quand je contemple ainsi la Bodhicitta, il m'apparaît de plus en plus clairement que la Bodhicitta est la chose la plus naturelle au monde et que nous n'avons en réalité pas besoin de la créer. Nous n'avons pas besoin de créer cette disposition à être là pour tous. Ce qu'il faut, c'est que nous cessions de nous séparer des autres, de les exclure. C'est une action active, nous nous isolons. Si nous cessons de nous isoler, la Bodhicitta se manifeste d'elle-même. Comme elle se manifeste d'elle-même, elle n'a alors rien d'artificiel, rien de factice. Il s'agit alors d'une connexion naturelle.

Je continue dans le texte. À la page 404, au milieu, sous le titre :

b) Explications des points clés universels pour tout mettre en route.

Ici, dans le contexte des instructions de méditation, ce que nous mettons en œuvre, c'est notre pensée normale. Cette pensée normale est une pensée dualiste, où quelque chose est perçu et où il y a supposément un sujet qui perçoit. C'est l'obscurcissement dû au manque de conscience. Ce type de pensée nous entraîne dans le Saṃsāra, comme l'exprime le *Vairocanābhisambodhi* :

La pensée, la grande ignorance, est ce qui nous entraîne dans l'océan du Saṃsāra.

Sans pour autant tomber dans la diabolisation de la pensée dualiste – vous savez bien que cela n'a aucune substance, que ce n'est pas vraiment quelque chose contre quoi nous devons lutter. Nous devons simplement la comprendre, car c'est notre implication, notre identification à ces processus de pensée qui nous font errer sans fin dans l'océan du Saṃsāra, celui de l'attachement, de la saisie. Une vie après l'autre, nous sommes sans cesse en train de saisir, comme si cela développait sa propre dynamique. Parfois un peu mieux, parfois un peu moins bien.

Nous pourrions dire que tout le Saṃsāra est tissé de pensées dualistes, d'émotions dualistes – de la séparation entre un observateur – un sujet – et le reste du monde. C'est ce qui constitue le Saṃsāra.

Si nous ne tombons pas dans cette pensée ordinaire et que nous mettons notre pensée sur la bonne voie en utilisant les enseignements clés, alors ils se révéleront dans leur vraie nature en tant que conscience intemporelle et le Saṃsāra sera purifié. Ce qui était auparavant le Saṃsāra se révèle être l'activité de la conscience intemporelle. Comme le dit le tantra Hévajra en deux parties :

La pensée dualiste purifie la pensée dualiste et l'existence purifie l'existence.

Ici, le mot anglais *« concepts »* est utilisé. En tibétain, c'est à nouveau le mot *nam tok*, pensée dualiste. La pensée dualiste purifie la pensée dualiste et l'existence purifie l'existence. *« Nam tok »,* cette pensée dualiste et dissidente – ce moi, moi et mien – est la racine du Saṃsāra et en même temps, lorsque nous reconnaissons la vraie nature, quelle que soit la forme de la pensée, c'est précisément ce qui libère cette pensée de l'identification, de cette objectivation. Il est alors possible de penser sans tomber dans l'identification. La pensée éveillée, naturelle, communique avec les pensées, perçoit avec les pensées, les mouvements de l'esprit ont lieu, mais ils sont purifiés de l'erreur de la prise pour réel et de la séparation.

L'ensemble des expériences que nous appelons « existence » – ce qui se montre, tout ce qui apparaît, ce qui entre dans l'existence supposée – est alors perçu comme un processus. Notre vie, notre existence, est purifiée par la reconnaissance de ce qui se passe réellement et devient un processus totalement libre de manifestation qui se poursuit sans cesse.

Le grand brahmane Saraha explique à ce sujet :

> **La grande conscience intemporelle de la pensée assèche l'océan du Saṃsāra.**

Être conscient que toute cette pensée est, dans sa nature véritable, la « conscience intemporelle », met fin au Saṃsāra. Cela ne signifie pas cesser de penser. Il existe des écoles dans ce monde – on l'enseigne encore aujourd'hui – où l'on pense que notre méditation doit conduire à cesser de penser et que ce type de pensées ne doit pas exister, car elles nous maintiennent dans le Saṃsāra. Non, les *comprendre* nous libère ! On peut alors continuer à penser, toujours en étant conscient de la vraie nature des pensées.

En réalité, rien n'a vraiment changé. Extérieurement, nous sommes la même personne qu'avant, sans croire à l'existence supposée réelle du « moi » et des « autres ».

Nāropa et Maitrīpa disent la même chose :

> **La pensée qui se libère d'elle-même – *rang dröl* – est la « grande conscience intemporelle ».**

Les mouvements de l'esprit qui se libèrent d'eux-mêmes sont la conscience intemporelle.

Comme l'a expliqué Gampopa : **les pensées, la pensée, les mouvements de l'esprit sont nos amis**. Lorsque ces mouvements de l'esprit se manifestent et qu'il y a une conscience de leur vraie nature, qu'ils se libèrent d'eux-mêmes, alors tout va bien. Il n'y a alors pas de saisie. Nous pouvons alors jongler avec les pensées, jouer avec les concepts, selon ce que la situation exige. Nous sommes libres.

Nous sommes arrivés à un point dans ces enseignements où ce type de pensée, ce type de conscience des mouvements de l'esprit, *nous libère*, alors que nous devons habituellement dire que la pensée normale, ordinaire, dualiste, *nous empêtre*. C'est ce qui nous retient prisonniers.

Ce sont les *mêmes* mouvements de l'esprit. Les mouvements de l'esprit n'ont pas changé. Mais les croyances qui les accompagnent, la façon dont nous percevons les mouvements de l'esprit, la façon dont nous les interprétons, sont différentes.

Un Bouddha voit le soleil se lever exactement comme nous et a les mêmes mouvements mentaux lorsqu'il utilise une langue comme nous. Il n'y a aucune différence. Seulement, il n'y a pas de pensée supplémentaire active qui dit : « *Je* vois le soleil se lever ; *je* dois maintenant l'expliquer particulièrement bien ; j'espère qu'il ne pense pas du mal de moi, etc. ». Ce qui est compliqué, superflu, disparaît et l'essentiel reste le même. Cela ne change pas du tout.

C'est pourquoi les êtres éveillés – si nous avons la chance de les rencontrer – nous semblent si normaux. Enfin des gens normaux. Rencontrer Guendune Rinpoché et d'autres maîtres similaires était en quelque sorte terriblement embarrassant, car nous nous sentions toujours terriblement « à côté », terriblement artificiels, compliqués. Pour eux, le monde était si simple.

C'était bien sûr un processus douloureux que de regarder dans le miroir et de voir quelqu'un d'aussi simple, qui nous renvoyait l'image de notre propre complexité, sans que les maîtres n'aient aucune intention particulière. Pour eux, les choses sont simplement ainsi, mais pour nous, ce n'est pas le cas. C'est merveilleux, cela nous permet d'apprendre, et avec le temps, cela nous quitte, et nous devenons nous aussi plus simples. Nous sommes déjà sur la bonne voie.

Nous pouvons nous demander, comme cela a été dit précédemment, s'il suffit d'expliquer que la pensée, les pensées, sont le Dharmakāya. Mais si tel est le cas, pourquoi est-il nécessaire de les mettre en pratique maintenant ? La réponse est la suivante : **il est possible que certains pratiquants, ceux que nous appelons les « tout-en-un » –** qui atteignent la réalisation immédiate –, **grâce à un tel enseignement sur la « vraie nature des pensées en tant que Dharmakāya », atteignent la libération sur-le-champ et n'aient besoin de rien d'autre. Mais la plupart des pratiquants, même s'ils l'ont déjà compris, devront reconnaître ce point clé encore et encore et mettre en pratique tout ce qui se présente.**

Ce n'est pas quelque chose qui se fait une fois pour toutes. La compréhension n'est pas si radicale, si profonde, qu'elle reste immuable. Elle grandit progressivement, elle gagne progressivement en puissance.

Si tu cultives la conscience dans ta pratique, il se peut que la plupart des pensées grossières et subtiles soient purifiées dans la conscience intemporelle – qu'elles s'épanouissent en tant que conscience intemporelle. **Mais certaines des pensées les plus grossières –** celles qui s'accompagnent d'une certaine identification – **pendant la méditation et la plupart de tes mouvements mentaux après la méditation ne seront pas purifiées. Elles vous échappent. De plus, lorsque vous êtes au milieu de ces processus de pensée non perçus**, au milieu de l'attachement**, vous serez à peine capable d'interrompre cette pensée envahissante pendant de courts instants. Pendant de brefs moments fugaces, il se peut que vous fassiez l'expérience d'une petite pause grâce à une brève culture de la conscience, mais vous serez alors déjà de retour dans la pensée attachée. Il peut même t'arriver alors –** alors que tu es à nouveau dans ta pensée ordinaire **– d'aller encore plus loin en imposant ta compréhension théorique à cette pensée normale et en disant : « C'est le *« Dharmakāya »* – « C'est la « conscience intemporelle ».**

Il s'agit de pratiquants qui ont déjà reçu de nombreux enseignements de ce type, qui se sont efforcés de les appliquer, mais qui sont ensuite un peu désemparés dans leur vie quotidienne face à l'assaut des pensées qui nous déclenchent, et où des émotions subtiles ou manifestes résonnent. Ce que font ces pratiquants, c'est qu'ils se sauvent par de petites pauses de lâcher-prise, d'ouverture. Lorsque la pensée dualiste reprend le dessus, ils s'affirment à eux-mêmes que tout cela n'est que « conscience intemporelle », que tout est « Dharmakāya », que tout va bien. Mais ils sont encore pleinement empêtrés dans ces formes d'expérience.

Vous devez toujours garder à l'esprit que lorsque nous parlons ici de « pensée » ou de « mouvements de l'esprit », tous les mouvements émotionnels de l'esprit sont inclus, tout cela en fait partie. La présentation de l'enseignement ne fait pas de distinction entre une pensée qui n'est que légèrement dualiste, dans laquelle seule l'émotion d'un manque de conscience, d'espoir et de peur résonne, et une pensée qui est plus fortement mélangée à la convoitise, à l'orgueil, à la jalousie et autres sentiments similaires. Tout cela est indifférencié, c'est la même chose.

Lorsque je traduis cela dans notre langue, nous avons une pensée subtilement identifiée et nous ne parvenons pas à nous en sortir. Ce sont des émotions, des formes subtiles d'attachement et de rejet qui sont à l'œuvre. Nous ne sommes tout simplement pas pleinement conscients, nous parvenons à peine à faire une pause pendant un instant, puis tout recommence. Nous essayons de masquer le reste par une compréhension théorique.

Cela ne peut pas être la solution et ce n'est pas la mise en route de tous ces processus mentaux et émotionnels.

Il est expliqué que dans cette phase du « yoga de la simplicité », de la liberté de complications, dans la méditation, la pensée subtile se manifeste comme le Dharmakāya – comme la véritable nature ouverte de l'être – par le fait que nous sommes conscients sans distraction. Mais les processus mentaux puissants chargés émotionnellement de désir ou d'aversion – avec une identification plus forte – **ne se manifesteront pas complètement comme le corps de vérité, comme le Dharmakāya.**

C'est bon à savoir. Lorsque nous sommes au premier niveau de bodhisattva – qui appartient à cette phase de simplicité –, nous ne sommes pas surpris que, même si les pensées subtiles se dissolvent facilement et sont reconnues comme insubstantielles, les mouvements mentaux, les expériences sensorielles, les sons entendus, etc., qui sont un peu plus stimulants et déclencheurs, ne se libèrent pas encore de la même manière. Cela nécessite clairement une attention supplémentaire de notre part.

Même lorsque nous sommes dans la phase suivante du « goût unique », il se peut très bien que les mouvements de l'esprit stimulés par des situations très difficiles ne fassent pas partie de notre pratique du Mahāmudrā – qu'ils ne se révèlent pas être un état non duel. **Comme cela arrive même à ceux qui ont atteint des niveaux très avancés de méditation, il est très, très important de veiller à vraiment mettre en mouvement les mouvements de l'esprit, les émotions, les pensées –** à les intégrer réellement dans la pratique du Mahāmudrā. **Il y a certains pratiquants –** il dit *« de nos jours »,* du XVIe au XVIIe siècle – **qui**, **bien qu'ils aient reconnu très tôt la nature de l'esprit sur leur chemin de méditation et qu'ils méditent depuis de nombreuses années, ne font pas de réels progrès et perdent courage. Cela se produit parce qu'ils n'ont pas saisi le point clé qui permet de mettre en mouvement ces mouvements de l'esprit. C'est pourquoi les méditants débutants comme les méditants expérimentés doivent s'entraîner à pratiquer les points clés de la mise en mouvement et les apprécier profondément.**

Le point clé réside dans le fait de devenir habile à maintenir le flux de la conscience dans une situation spécifique, comme l'a montré le vénérable Drikungpa Jigten Sumgon :

Mes enfants, si je résume tout cela, cela ne sera rien d'autre que ceci. Qu'est-ce que c'est ? Si vous êtes entraînés à être conscients, vous êtes entraînés à la méditation.

Dans le flux continu du yoga – la pratique **– la conscience sans distraction est d'une importance cruciale.**

Comme toutes les formes de mise en route sont différentes variations, *nam tok,* de cette pensée dualiste, intégrer la voie, la racine de toute intégration de la méditation et de l'action est précisément l'intégration de ces mouvements dualistes de l'esprit.

Le point ici est le suivant : tout le monde souhaite réunir correctement la méditation et l'action, parvenir à une intégration complète de ma pratique de la vision et de la pratique du calme mental sur le coussin, avec tout ce que j'ai à faire le reste de la journée. Nous pourrions nous fourvoyer en pensant que cela a quelque chose à voir avec la façon dont je bouge, les valeurs que je vis, le métier que j'exerce, les personnes que je fréquente, la façon dont j'organise mon temps, dont je synchronise mon corps et mon esprit, etc.

Tout cela *n'*est *pas* le point essentiel. Le point essentiel pour cette intégration tant désirée est de reconnaître dans sa vraie nature ce qui se manifeste dans notre conscience, dans notre esprit, sous forme de mouvements. C'est le point clé pour parvenir à l'intégration. Tout le reste n'est que détail.

Je vais vous donner un exemple qui servira de pont. La première approche de l'intégration de la méditation et de l'action consiste à maintenir toujours active la motivation Bodhicitta, tout comme lorsque nous méditons, lorsque nous agissons. Toujours parler, agir et bien sûr penser avec la motivation du bien de tous.

Pour le dire plus clairement, lorsque je médite en laissant méditer la conscience bouddhique – je laisse le gourou, le Bouddha en moi méditer, je laisse la Bodhicitta, l'esprit de l'éveil, se répandre en moi –, alors lorsque j'agis, je souhaite que cela se produise exactement de la même manière. La Bodhicitta, le gourou, le Bouddha prennent le contrôle de mes actions.

L'exemple est en fait déjà terminé, il est convaincant et tout le monde dit que c'est exactement cela. Mais cela reste dualiste, car je pense toujours que je dois développer une motivation. Pour que la Bodhicitta puisse réellement se répandre dans notre vie quotidienne, dans nos actions, il est important que les nombreuses impulsions dualistes du moi et de l'autre, du sujet et de l'objet, soient désarmées. Elles sont précisément ce qui empêche la Bodhicitta – la conscience éveillée naturelle – de se répandre.

Nous avons besoin d'une conscience fine de ce qui se passe dans notre propre esprit. Nous devons percevoir les mouvements d'esprit dualistes subtils et grossiers et les reconnaître dans leur vraie nature. Cela est possible si, lorsque nous méditons, nous reconnaissons et comprenons tous nos mouvements d'esprit dualistes subtils et grossiers. Nous avons alors de bonnes chances de pouvoir également pratiquer cela dans l'activité.

Si cette attention, cette conscience pendant la méditation – dans le calme – n'est pas déjà présente, elle ne pourra pas s'installer de manière continue dans l'action. Elle ne se manifestera alors qu'ici et là, brièvement. Elle peut brièvement apparaître, mais un flux continu de conscience continue, conscient de toutes les subtiles fluctuations de notre esprit, est impossible s'il n'est pas déjà présent dans le calme. C'est pourquoi nous nous exerçons toujours d'abord dans le calme, puis passons à l'activité.

C'est le seul point décisif. Nous pouvons à nouveau faire le lien avec l'exemple de la Bodhicitta. Lorsqu'une agitation mentale centrée sur le moi apparaît, il s'agit toujours d'un petit écart par rapport à ce que nous appelons la Bodhicitta. Il faut remarquer cet écart, cette petite tension, et la libérer pour se laisser à nouveau libérer dans sa nature.

Les petites ou grandes pensées égocentriques qui surgissent sont inoffensives en soi si elles ne mènent à rien d'autre qu'à la reconnaissance de leur vraie nature. Elles ont alors même stimulé cette conscience et ont donc été utiles.

Si elles ne sont pas reconnues et qu'elles nous influencent subtilement, même si nous pensons être dans la Bodhicitta, mais que nous sommes subtilement motivés par l'égocentrisme, il n'y a pas de mélange. Nous sommes alors en réalité des pratiquants bien motivés, dont les aspects égocentriques restent inconscients, ce qui est alors clairement ressenti comme une dissonance par nous-mêmes et par les autres. Cette dissonance entre l'intention consciente et la motivation inconsciente est perceptible et conduit à des rejets.

L'intégration consiste à rendre conscientes ces impulsions inconscientes, ces pensées inconscientes, et à les reconnaître dans leur vraie nature. C'est difficile, mais cela en vaut la peine. Chaque fois que nous y parvenons, c'est une libération. Nous faisons un petit pas en avant, nous sommes un peu plus libres. C'est certes difficile, mais si nous nous y engageons avec intérêt, c'est exactement la pratique libératrice que nous souhaitons.

Dakpo Tashi Namgyal ajoute :

Tout comme nous savons que le roseau – le bambou – **est creux, nous savons que tous les roseaux sont creux.**

Une fois que nous savons cela d'une herbe, nous regardons les autres herbes de la même espèce jusqu'à ce que nous remarquions que tous les brins sont creux.

De la même manière, **nous vérifions encore** et **encore** – nous regardons encore et encore – **quelle est la vraie nature de la pensée qui est présente à cet instant –** nous découvrons qu'il n'y a rien de solide, que nous aboutissons toujours à cette ouverture – **et cela nous donne la certitude que tous les mouvements de l'esprit sont de nature vide, sans substance.**

Il est important de garder cette réalisation fraîche, de ne pas l'importer d'hier, mais de la voir toujours avec un regard neuf.

C'est exactement ce que le vénérable Gampopa avait à l'esprit lorsqu'il enseignait principalement l'intégration des mouvements de l'esprit dans la voie du Dharmakāya. Selon lui, cela inclut toutes les autres formes d'intégration de la voie – tous les autres aspects qui consistent à réunir la méditation et l'action. **Gampopa a également enseigné les six autres types d'intégration sur la voie que l'on trouve aujourd'hui dans la tradition de pratique. Ainsi, dans les enseignements de Gampopa, nous trouvons les instructions orales appelées « les cinq clous ». Elles ont été consignées par ses disciples. Ce sont des enseignements pour surmonter les obstacles sur la voie, surmonter la maladie, surmonter le processus de la mort, surmonter les enchevêtrements émotionnels, surmonter la pensée et couper les quatre māras, c'est-à-dire surmonter les dieux-démons. Il a également abordé ces points précis à plusieurs reprises dans ses précieux recueils.**

Ici, Dakpo Tashi Namgyal semble simplement vouloir souligner : « Ne pensez pas que j'invente cela maintenant. Même Gampopa, bien qu'il ait beaucoup parlé de mettre en place les pensées en tant que Dharmakāya, a également abordé tous les autres aspects, et il serait inapproprié de lui reprocher d'avoir omis cela. Je pense que c'est là le point important : pour nous, cela n'a relativement peu d'importance.

Plus tard, le vénérable Tsangpa Gyare a trouvé des enseignements oraux cachés de Rechungpa sous forme de trésor terma. Ceux-ci sont ensuite devenus très célèbres dans le système Drukpa Kagyu sous le nom de « Même goût ».

Il existe trois points essentiels communs à toute pratique de mise en route. Voici tout d'abord un aperçu, qui sera expliqué plus en détail deux pages plus loin. C'est maintenant très intéressant pour nous.

Voici les points essentiels :

Premier point :

Tout d'abord, vous devez remarquer que vous pensez – vous devez identifier vos pensées. **Elles ne doivent pas passer inaperçues. Peu importe les situations bonnes ou mauvaises qui se présentent ou leur apparence. Commencez par prendre conscience de vos processus de pensée et ne laissez pas tout se dérouler comme ça.**

Nous ne pouvons pas y échapper. Je me souviens encore des débuts de ma pratique et je le constate régulièrement chez vous lorsque vous pratiquez de manière intensive. Nous sommes tous surpris de voir à quel point nous pensons. Certains d'entre nous ont exprimé le sentiment que depuis qu'ils méditent, ils pensent plus que jamais. Mais c'est simplement la conscience qui nous permet de percevoir beaucoup plus de nos pensées. Nous pensons tout le temps.

Je dois maintenant clarifier un point qui revient régulièrement. Lorsque je parle de mouvements de l'esprit ou que Dakpo Tashi Namgyal parle de *togpa* et *namtog*, je fais également référence à la pensée *non conceptuelle*.

Je vais essayer de vous expliquer : faites un mouvement spontané avec votre corps. Avez-vous pensé à ce mouvement spontané avec votre corps ? Non, n'est-ce pas ? Il y avait en quelque sorte une idée, mais cette idée n'était pas conceptuelle et le corps l'a déjà exécutée. Si je devais penser tout cela de manière conceptuelle [Lama Lhundroup fait un mouvement], le mouvement ne pourrait pas avoir lieu. Ce serait beaucoup trop lent. C'était maintenant le *sens corporel.*

Maintenant, faisons une autre expérience. Laissez votre regard balayer la salle de gauche à droite et observez tout ce qui s'y trouve. Ni trop lentement, ni trop rapidement. D'accord. Maintenant, regardez droit devant vous, imprégnez-vous de cette image, fermez les yeux et voyez ce que vous pouvez encore percevoir de cette image devant vous. Puis rouvrez les yeux et refermez-les. D'accord, merci.

Il s'agit de *la mémoire visuelle* et de *la perception visuelle*. Lorsque nous regardons de gauche à droite, nous voyons tant de choses, mais nous ne les nommons pas toutes. Je ne dis pas « pull marron », « robe rose », « pull blanc » et le nom des participants. Cela ne se fait pas de manière conceptuelle. Nous percevons visuellement de nombreux détails. Ce sont tous des mouvements de l'esprit, sans que nous passions par la conceptualisation.

Par exemple, lorsque je mémorise une image : je vous vois tous ici devant moi. Vous êtes beaucoup trop nombreux pour que je puisse conceptualiser et enregistrer les points clés de mes souvenirs, ce serait beaucoup trop. Je n'y arriverais pas. Il existe une *vision et une reconnaissance non conceptuelles* avec la possibilité d'une certaine image mémorielle. Je peux renforcer cela conceptuellement. La pensée conceptuelle est nettement plus lente que les mouvements mentaux non conceptuels.

Lorsque nous disons ici que nous devons percevoir nos mouvements de l'esprit, il s'agit également de la pensée *non* conceptuelle. Nous commençons par le conceptuel, mais ce n’est toujours que la partie émergée de l'iceberg, et ce qui prépare cette pensée conceptuelle en dessous, ce sont de nombreux mouvements de l'esprit *non* conceptuels.

Par exemple, lorsque vous vous retournez et que votre regard s'arrête sur quelqu'un que vous reconnaissez, cette reconnaissance d'une personne familière résume une multitude de mouvements mentaux. Je dis alors « Johann », mais cela a été précédé de plusieurs étapes. Il y a eu une distinction entre d'autres silhouettes possibles, parmi lesquelles toutes les silhouettes masculines possibles, etc. Cela implique de nombreux mouvements mentaux.

Ce ***premier point, prendre conscience des processus mentaux***, est très vaste et implique également de prendre conscience d'une motivation non conceptuelle, celle de vouloir quelque chose pour son propre bénéfice. Par exemple, nous marchons sur la plage et quelque chose est posé sur les galets, sur le sable – petite pensée : « J'aimerais bien avoir ça. » Cela devient peut-être très brièvement conceptuel. Dans ma pensée *consciente*, je le pose quelque part pour que la personne qui l'a perdu puisse le retrouver. C'est quelque chose de conscient.

Cette petite impulsion de vouloir quelque chose pour soi doit être prise en compte. C'est très important. Cette petite impulsion de manipuler subtilement une personne pour qu'elle nous aime doit être prise en compte. Cette petite impulsion de ressentir une aversion sans qu'elle soit conceptualisée. Il est très important d'en prendre conscience, car cela détermine notre comportement ultérieur.

Ce premier point est beaucoup plus vaste si nous savons que la pensée, les pensées, désignent également toute pensée *non conceptuelle*.

Deuxième point : l'étape intermédiaire consiste à abandonner tout sentiment du moi. **Quoi que ce soit qui surgisse, ne le perturbe pas, ne le déforme pas en t'y attachant ou en le rejetant, ou en essayant de l'empêcher, de le retenir ou de le favoriser. Abandonnez tous ces enchevêtrements avec la croyance en un soi. Sans considérer quoi que ce soit comme problématique ou méritoire, restez directement dans cette expérience, sans être influencé par l'intellect** – l'intellect signifiant ici encore une fois la pensée dualiste.

C'est maintenant la deuxième étape, celle du milieu, qui consiste à se mettre en route.

Percevez dans tout ce qui est présent en ce moment même le centrage sur le moi, de sorte que, maintenant, toujours *maintenant*, ce sentiment de centre se dissolve. C'est cela, mettre véritablement en route le Mahāmudrā : remarquer ce qui se passe, remarquer le centrage sur le moi et dissoudre le centrage sur le moi. Peu importe la subtilité de ce que nous remarquons, c'est précisément là-dedans que nous nous ouvrons. C'est là que nous nous détendons.

Troisième point : enfin, évitez les difficultés supplémentaires que sont l'espoir et la peur.

Le mot tibétain *sel* signifie « clarifier le chemin, libérer son chemin de l'espoir et de la peur ».

Cela signifie ne nourrir aucune attente ni aucune crainte. Par exemple, ne pas penser qu'en pratiquant cela, nous allons nécessairement atteindre la compréhension, ni craindre que rien ne se passe, ni espérer que tout se révélera être la voie, ni craindre que cela ne se produise pas.

Lorsque Dakpo Tashi Namgyal écrit *« subtil »*, vous pouvez toujours être sûr qu'il parle du non-conceptuel. Lorsqu'il écrit « grossier » – *gross thoughts* –, il fait référence à la pensée conceptuelle, facilement identifiable.

Même si de tels mouvements subtils de l'esprit apparaissent avec des attentes et des craintes, lâchez prise dans cette dimension où vous ne créez rien, libre de toute artificialité, exactement dans ce qui apparaît, et faites ainsi l'expérience d'une liberté totale, sans saisir quoi que ce soit.

Cela a une logique. La première étape est claire : nous percevons où apparaît une tension subtile. Une tension subtile signifie un égocentrisme subtil. C'est identique. Il n'y a pas d'égocentrisme sans tension. Dès que nous la remarquons, l'étape suivante se présente immédiatement. Nous nous ouvrons à l'expérience de la vraie nature de ce qui constitue précisément cette tension, ces processus mentaux, et nous nous libérons complètement de l'espoir et de la crainte que tout cela ait un effet positif.

Même après cela, nous restons totalement libres de vouloir atteindre ou éviter quoi que ce soit. Il serait mauvais, premièrement, de prendre conscience du contrôle mental égocentrique, puis, deuxièmement, de l'observer et de s'y ouvrir. Il disparaîtrait et nous dirions ensuite : « Super, je vais toujours faire comme ça maintenant. » Nous serions alors de nouveau complètement pris au piège. D'où le troisième point.

Le troisième point facilite déjà le premier point et la mise en pratique suivante de la deuxième étape, car si nous n'avons pas peur de ces agitations mentales dualistes, il est très facile de les percevoir et de voir leur vraie nature. La raison pour laquelle nous ne les percevons pas est toujours parce que nous voulons être libres de tout égoïsme. Nous voulons être bons. Nous voulons être des personnes vraiment formidables. Nous ne voulons faire de mal à personne. C'est notre souhait sincère. C'est pourquoi nous ne voulons pas voir à quel point nous sommes subtils, égocentriques et égoïstes. Cela ne correspond pas à ce que nous voulons être, à qui nous voulons être. C'est le mécanisme de refoulement qui nous voile.

C'est une évolution importante que d'admettre à moi-même : « Je ne suis pas aussi génial que je le voudrais. Je ne trouve en fait aucune situation exempte d'égocentrisme. Je ne trouve aucun moment exempt de peur, d'espoir, d'attente. Et c'est précisément cela qui me détend maintenant. »

Quand je me détends, que je n'en fais plus tout un plat et que je ne suis plus ces impulsions, cela disparaît immédiatement. Il y a alors un espace incroyable. En acceptant totalement l'égocentrisme, on se rend compte qu'il est totalement inoffensif, qu'il ne peut causer aucun dommage, qu'il se révèle libérateur et qu'il permet de vivre sans craindre son propre égocentrisme. Dès qu'il est reconnu, il est inoffensif.

Cela me motive à en voir toujours plus : à quel point mon envie d'aider est égocentrique, ce besoin d'être bien, ce besoin d'aider, à quel point mon amour est égocentrique. C'est précisément là qu'il peut se libérer. En l'acceptant : « C'est exactement comme ça ». En le reconnaissant, en le laissant être, en me détendant, il se dissout. Je pourrais alors dire que c'était exactement comme ça. Car c'est fini. Et maintenant, ce n'est plus un sujet.

Alors nous n'en faisons pas un sujet. Nous ne compliquons pas les choses. Nous n'avons pas besoin d'en parler. Je n'ai pas besoin de dire à ma chère compagne : « Tu sais, je viens de réaliser à quel point j'étais égocentrique dans mon amour. » Ce serait à nouveau de l'égocentrisme pur et simple. Hé, tu es dehors maintenant, reste dehors ! Ne remets pas le sujet sur le tapis. Sinon, tout sera à nouveau remis en question. C'est ça qui est important. Le troisième point est de rester libre de tout espoir et de toute crainte.

Dakpo Tashi Namgyal termine ce passage par la phrase suivante :

Nous devrions être conscients de ces trois aspects de la mise en route dans chaque situation.

6.4 c) Comment utiliser les différents aspects de la vie quotidienne pour progresser sur la voie[33]

Tashi Namgyal nous propose maintenant un résumé de la manière dont nous pouvons utiliser les différents aspects de notre vie quotidienne pour progresser sur la voie. Il le fera en six petits chapitres :

i) **Comment utiliser la pensée pour le chemin : ainsi appelés les enseignements pour transformer les mauvais présages en présages heureux**

ii) **Comment utiliser nos émotions enchevêtrées : ainsi appelées les enseignements sur la transformation du poison en nectars**

iii) **Comment utiliser les dieux et les démons : appelés les enseignements pour transformer les obstacles en siddhis, en réalisations**

iv) **Comment utiliser la souffrance : appelés les enseignements sur la Bodhicitta**

v) **Comment utiliser la maladie pour progresser sur la voie : appelé « équilibrer les éléments ».**

vi) **Comment utiliser la mort pour le chemin : appelé le Dharmatā de la mère et de l'enfant.**

À propos de i) ***Comment transformer le mauvais présage de la pensée dualiste en un présage de bonheur :***

La pensée purifie la pensée, comme le dit le Tantra Hévajra :

[33] Pages 407-409, première partie – audio 6-06 après environ 60 minutes

Tout comme l'eau qui s'est accumulée dans l'oreille est évacuée par l'eau de mer, de même la pensée réductrice est purifiée par la confirmation de sa véritable nature.

Cette création d'une certitude quant à la vraie nature est également un mouvement de l'esprit. Il y a la pensée : « Je veux, je ne veux pas ! » Le pratiquant le remarque, et une autre orientation de la conscience apparaît : où est cette pensée, où est ce moi ? L'attention est dirigée autrement. C'est aussi un mouvement de l'esprit, une façon de penser, une réorientation conceptuelle ou non conceptuelle de la conscience.

Ainsi, le premier mouvement de l'esprit, qui avait le potentiel de nous empêtrer, est reconnu dans sa véritable nature par un autre mouvement de l'esprit. Plus tard, il n'est plus nécessaire de procéder en deux étapes, mais au début, cela se passe toujours ainsi : d'abord, nous prenons conscience de quelque chose, puis la conscience apparaît – les deux sont des mouvements de l'esprit.

La méthode pour y parvenir est la suivante : ne considérez pas la pensée, les pensées, comme des choses, comme quelque chose qui doit être abandonné. Utilisez-les pour avancer en laissant ce processus de pensée s'intégrer dans un processus de pensée qui révèle la nature inhérente.

C'est ce que je viens de décrire. En substance, il y a d'abord une pensée centrée sur le moi, suivie immédiatement d'un mouvement mental qui reconnaît sa véritable nature. Nous continuons de manière très différente de ce que nous faisons habituellement. Au lieu de passer de ce processus centré sur le moi à d'autres pensées centrées sur le moi, nous portons notre attention sur la nature de ce processus et aboutissons à la reconnaissance. C'est ainsi que cela se met en place.

Le vénérable Gampopa dit :

Ne rejetez pas les mouvements intérieurs de l'esprit. Considérez les pensées comme bienveillantes. Considérez les pensées comme indispensables. Considérez-les comme nécessaires. Considérez-les comme quelque chose que vous aimez de tout votre cœur. Si vous faites cela, les pensées (ces mouvements de l'esprit) deviennent des pensées (mouvements de l'esprit) qui révèlent votre propre nature inhérente. Les pensées deviennent des amies. Les pensées deviennent le chemin. Les pensées deviennent le carburant de la sagesse.

C'est une citation très célèbre de Gampopa. À l'époque, cela a été une révolution au Tibet. Cette vision du maître Mahāmudrā n'avait jamais été enseignée auparavant. Aujourd'hui, nous avons tout un livre qui en parle, mais en réalité, cela a été une révolution.

Je ne sais pas comment je pourrais vous expliquer cela *plus* en détail. Pour moi aussi, cela a été une révolution. J'ai beaucoup médité sur cette citation. Il n'était pas facile du tout de considérer la pensée dualiste comme une amie, comme un cadeau, comme une nécessité, comme une aide sur le chemin. Avec le temps, j'ai pu dissoudre mon aversion pour ce type de processus de pensée, car Guendune Rinpoché nous a bien sûr toujours encouragés dans cette direction.

Au début, nous avons honte de nos mouvements mentaux égocentriques. Ce n'est tout simplement pas ce que nous voulons être. Avec le temps, nous commençons alors à nous réjouir à chaque fois que nous les découvrons. C'est formidable, car ce qui est découvert peut être travaillé. Il peut d'abord être travaillé à l'aide de toutes les méthodes et outils supplémentaires, puis être compris dans sa véritable nature, ce qui augmente à chaque fois la puissance de la connaissance. Ainsi, ils [les mouvements de l'esprit] deviennent vraiment des amis sur le chemin, le carburant pour plus de sagesse.

Gampopa a enseigné différentes manières de mettre en œuvre la pensée dualiste, mais dans ce contexte, la procédure est la suivante, comme déjà brièvement résumé :

Première étape : **identifiez d'abord la pensée dualiste :**

Lorsqu'une pensée subtile et non conceptuelle, un mouvement de l'esprit ou un mouvement grossier et conceptuel de l'esprit apparaît, qu'il soit salutaire ou non, simplement centré sur soi, cela peut provoquer une certaine anxiété, un certain stress, nous ressentirons une certaine oppression – **et cela** contribuera à **ce que vous viviez quelque chose d'agréable ou de désagréable**, selon le contenu. Mais cette oppression liée au centrage sur soi sera toujours présente. **Lorsque vous la remarquez, ne laissez pas ce mouvement mental tel quel, mais reconnaissez-le directement avec une pleine attention ou une pleine conscience.**

Deuxième étape : **comment se libérer de tout égocentrisme :**

Il ne s'agit pas de lâcher prise sur cette pensée, de concentrer l'esprit vers l'intérieur et de méditer sur la sagesse non conceptuelle. Il ne s'agit pas non plus de laisser la pensée que nous venons de remarquer telle quelle, de nous tourner vers elle et de retrouver l'ouverture, l'être ouvert non conceptuel – ce serait une erreur. Il ne s'agit pas non plus d'analyser la pensée, le processus mental : d'où elle vient, où elle s'attarde, où elle va, pourquoi elle surgit, etc. Et d'en conclure que cette pensée est dépourvue **d'essence,** de noyau essentiel. **Ce n'est pas non plus la bonne approche. Une troisième variante, qui n'est pas non plus applicable, consiste à laisser d'abord passer la pensée, puis à la rattraper et à la réexaminer.**

Cela arrive souvent : il y avait quelque chose, puis nous reprenons la pensée et la réexaminons après coup. Mais elle n'a déjà plus aucune substance.

La pratique authentique consiste ici à simplement être conscient de la pensée, à la laisser telle qu'elle est, sans chercher à la classer ou à la modifier. Ne considérez pas cette forme de pensée, cette pensée, comme un problème ou un avantage. Même si elle cesse, ne vous arrêtez pas, mais ne la poursuivez pas. Ne vous occupez pas d'elle de quelque manière que ce soit, sans vous y attacher. Restez clair, frais, détendu, ouvert, avec une vivacité vibrante. En agissant ainsi, quelle que soit la pensée qui apparaît, vous n'avez pas besoin de la repousser, de la lâcher ou de la retenir, de l'arrêter ou de la favoriser, de la modifier ou de la manipuler. Tu n'as rien à faire avec cela. La pensée, l'idée, se révèle alors d'elle-même comme une méditation. C'est ce que l'on entend par mettre en œuvre la pensée dualiste.

Je suis moi-même très touché par la beauté de cette description. C'est même encore plus simple que ce que j'ai expliqué tout à l'heure et cela a tout son sens. Nous remarquons la pensée dualiste et ne faisons rien. J'ai dit tout à l'heure que le deuxième mouvement de l'esprit consiste à prendre conscience de la nature de la pensée. C'est simplement une conséquence de l'inaction. Je viens de le comprendre en y réfléchissant à nouveau. Nous ne faisons rien.

Nous restons tels que le texte le dit ici. C'est un jeu de mots Mahāmudrā qui signifie que nous restons *salle, jere, lhöde, etc*. C'est une succession d'expressions Mahāmudrā qui signifient approximativement : nous restons clairs, frais, détendus, ouverts et pleinement vivants.

En réalisant cela intérieurement, j'ai compris que c'est exactement ce qui se passe. Il n'y a rien à faire. Lorsque nous remarquons qu'il y a eu un mouvement de l'esprit, une agitation dualiste, le simple fait de le reconnaître suffit à le faire cesser. Il n'est plus alimenté. Nous n'en faisons plus rien.

Cet état d'esprit clair, ouvert et vaste est alors déjà présent. Et dans cet être ouvert et vaste – si nous devions le décrire, mais nous ne le faisons pas, car il n'y a alors généralement plus aucun processus conceptuel – nous reconnaissons que cette pensée n'avait aucune substance. C'est tout. Elle n'a pas d'essence, elle est vide par nature, ce n'est pas un processus compliqué. Si j'utilise quand même des mots, c'est déjà passé. C'est tout ce que nous remarquons. Cela n'a aucune substance, ce n'est pas une chose.

Il n'y a donc rien à faire, sauf prendre conscience de ce qui se passe et comment cela se passe. Rien de plus. En restant dans l'ouverture momentanée de cette prise de conscience, le sentiment centré sur le moi, ce sentiment d'être au centre de l'expérience, s'est déjà dissous. Il n'y a plus rien à faire. Si nous faisions quelque chose maintenant, nous recréerions ce centre, avec le sentiment qu'il *y a* encore quelque chose à faire. Ce serait contre-productif, ce serait une erreur. Il n'y a plus rien à faire. La prise de conscience crée un petit espace, et c'est précisément là que se révèle cet être clair, vivant et frais.

Maitrīpa explique :

> **Dans la nature non née de l'être, apparaît soudainement une pensée, un mouvement de l'esprit. C'est précisément ce mouvement de l'esprit qui est de nature ouverte** – le *Dharmadhātu.* **Depuis le commencement, les deux ne sont pas différents, ils ne sont pas séparés. Ils ont le même goût.**

Le vénérable Gampopa dit :

> **La pensée inchangée est naturellement la nature de l'être, *le Dharmatā.* Si vous la laissez telle quelle, sans intervenir, elle est libre dans sa propre nature.**

Le vénérable Geutsangpa dit :

> **Chaque fois qu'une nouvelle pensée surgit, reconnais immédiatement sa nature et détends-toi précisément là,** pas ailleurs, mais là**. Sans aucun doute, elle se libère immédiatement dans sa propre nature.**

Il dit également :

> **Les mouvements de l'esprit sont comme une brise, sans substance. Sans s'y attacher, les mouvements sont tout à fait corrects, subtils. C'est ce que nous appelons la pensée qui apparaît comme la méditation. Reconnais sa vraie nature et tu es libéré de l'entrave ou de la création –** des pensées**.**

Ceux qui ne sont pas capables de pratiquer ainsi peuvent constater que ces pensées tumultueuses perturbent d'abord leur esprit et leur pratique. **Comme la pensée et le prāṇa** – les énergies subtiles karmiques – **interagissent constamment, il s'agit en fait simplement d'expériences de vents karmiques perturbés –** l'image énergétique de ce mouvement mental dualiste. **Mais en réalité, il n'y a rien qui ne fasse partie de la pratique du Dharma. Lorsque nous réalisons cela, le résultat naturel et automatique de ce processus est que la pensée est mise en mouvement, tout simplement comme partie intégrante de votre pratique du Dharma. Une fois que vous vous êtes habitué à être simplement conscient de vos pensées ou de votre pensée, cela devient partie intégrante de votre pratique spirituelle**.

Je voudrais vous expliquer brièvement ce petit passage sur les vents karmiques :

Parfois, nous ne percevons pas *la pensée*, mais nous percevons un *changement subtil dans notre état physique*. Un changement énergétique subtil qui s'accompagne d'un mouvement de l'esprit. Il est impossible de dire ce qui vient en premier et ce qui vient en second. Même s'il s'agit d'une perception qui se nourrit d'abord de sensations physiques, nous faisons la même chose qu'auparavant. Nous le percevons et nous nous ouvrons à cela. En même temps, cela se produit au niveau mental. Nous n'avons pas besoin de nous en occuper spécialement.

C'est souvent le cas pour vous, pour moi aussi. Nous remarquons peut-être une tension, des épaules relevées, une certaine crispation dans la nuque, sans avoir remarqué l'attitude mentale, les mouvements de l'esprit qui nous poussent à nous crisper ainsi. Mais lorsque nous nous ouvrons à cette sensation et que nous détendons

nos épaules et notre nuque, notre attitude mentale se détend en même temps. Il ne peut en être autrement. Nous ne pouvons pas détendre l'un et maintenir l'autre. Les deux agissent ensemble.

Les énergies subtiles et l'esprit sont toujours liés, peu importe où nous les abordons. Cela fonctionne à chaque fois.

Jour 7

7.1 c) Comment utiliser les différents aspects de notre vie quotidienne pour progresser sur le chemin[34]

Dans ce passage sur la mise en chemin de toutes les situations, de toutes les expériences, nous avons découvert un petit résumé en trois étapes. D'abord, percevoir les mouvements de l'esprit, les remarquer, les identifier, puis, tout en les percevant, détendre le moi, lâcher prise.

Nous revenons maintenant à l'explication de la troisième étape ou du troisième point en bas de la page 409 du livre.

Troisième étape :

Enfin, épargne-toi les passages difficiles dus à l'espoir et à la peur.

Lorsque nous mettons nos pensées en mouvement, il s'agit de ne pas avoir peur, dans l'espoir que les situations, les pensées, les mouvements de l'esprit se révèlent être le chemin, ou dans la crainte qu'ils ne le soient pas. Tout cela est totalement injustifié. L'espoir et la peur sont totalement inappropriés dans ce contexte, car la nature du mouvement de l'esprit est déjà la même que celle de l'esprit.

La nature de l'esprit est déjà là et il suffit simplement d'en prendre conscience, non seulement de ce que nous pensons, mais aussi *de la manière* dont nous pensons, c'est-à-dire comment se déroule le processus de pensée. Il est très utile de suivre ce chemin « *du quoi au comment* » ! Nous n'avons pas besoin de nous soucier du reste. Le fait de prendre conscience dissout déjà les fixations inconscientes qui existaient auparavant.

Nous n'avons rien d'autre à examiner ni à mettre en relation avec quoi que ce soit d'autre.

Si nous voulons mettre quelque chose en route, nous avons l'impression que nous devons soulever quelque chose – et voici le chemin – et maintenant, s'il te plaît, pensée, fais partie du chemin. Nous remarquons qu'il y a une pensée, elle est grande comme un bol chantant, impossible à manquer. Nous prenons conscience qu'il y a en ce moment même un camion égocentrique en route. Nous n'avons pas besoin d'envoyer ce camion égocentrique sur une route quelconque, dès que nous en prenons conscience, il est déjà en route, à ce moment-là, il n'est plus inconscient et n'a plus le pouvoir de nous influencer, car nous avons découvert ce qui se passe.

Nous avons par exemple découvert notre orgueil et si nous restons conscients et remarquons qu'il n'y a rien, qu'il se dissout immédiatement, que ce mouvement ne se poursuit pas parce que nous en avons pris conscience, c'est tout, il n'en faut pas plus.

J'aimerais relier cela à quelque chose que je vous ai dit il y a quatre ou cinq jours. J'avais mentionné que la différence entre les pratiquants expérimentés et les pratiquants inexpérimentés réside dans le fait que les expérimentés ne font plus ces corrections excessives. Les inexpérimentés corrigent un état d'esprit par quelque chose d'utile et se remettent ainsi immédiatement dans un état de tension. Comme cela est décrit, il ne s'agit en fait plus du tout d'une correction excessive, mais simplement de percevoir les choses telles qu'elles sont. Pas de remède, pas d'orientation supplémentaire, nous regardons l'expérience et nous nous ouvrons à elle. Ainsi, nous n'entrons pas dans des vibrations que nous devons ensuite rééquilibrer, mais tout s'ouvre simplement et continue à couler.

[34] Pages 409-411, partie 2 – Audio 7-03

Sans jugement ni attachement, laissez les choses partir sans laisser de trace.

Nous devrions garder ces trois aspects à l'esprit dans toute forme de pratique, dans toutes les situations et dans toutes les pensées que nous souhaitons intégrer à notre cheminement sur la voie du Dharma. C'était le premier des six petits chapitres. Le deuxième chapitre, qui suit, traite plus précisément de la manière dont nous devons gérer nos émotions.

ii) Mettre les émotions sur la voie : comment transformer le poison en nectar (amṛta).

Dans le Hévajra Tantra, il est dit à ce sujet :

Tout comme ceux qui se brûlent – par exemple en cuisinant – **doivent rapprocher la brûlure de la source de chaleur –** c'est apparemment une vieille recette pour que la brûlure ne soit pas trop grave, pas trop près, mais cela semble aider –, **de même ceux qui brûlent du feu du désir doivent s'exposer aux feux du désir.**

Ce n'est pas aussi mystique et difficile que cela peut paraître. Prenons le désir. Lorsque nous éprouvons une forme de désir, une dépendance, un désir compulsif, une addiction – quelle que soit son intensité –, la solution n'est pas de simplement le rejeter et de faire comme s'il n'existait pas. Il reviendra par la petite porte et nous y serons à nouveau fortement exposés.

Ce qui est proposé, c'est que, par exemple, si le désir sexuel est notre préoccupation, nous nous en libérons en amenant à la conscience les pensées – les émotions du désir avec le début de fixation sur quelqu'un avec qui nous aimerions le vivre – et en nous relaxant dans cette conscience. Amener à la conscience et se relaxer dans cette conscience. Amener à la conscience et s'ouvrir à elle.

Stimuler l'énergie du désir, l'énergie de la colère ou l'énergie de l'orgueil et, avant de nous laisser emporter, regarder à l'intérieur et voir qu'elle n'a pas de substance – reconnaître, ressentir ! C'est ce que nous avons pratiqué dans le cadre de la retraite de trois ans, de manière très consciente, avec toutes les émotions. Cela implique également que nous l'avons fait ensemble. Nous nous sommes provoqués, stimulés de manière très ciblée, puis nous avons regardé avec l'aide de l'extérieur.

C'est ce qu'écrit le Samputa-Tantra :

> **Le désir purifierait alors le désir de cette manière**
> **L'agressivité purifie l'agressivité.**
> **La stupidité purifie la stupidité.**
> **L'orgueil purifie l'orgueil.**
> **La jalousie purifie la jalousie.**
>
> **Le détenteur du vajra et les autres purifient tout.**

Cela signifie que lorsque nous pratiquons sur un Yidam ou sur un guru yoga, tous les aspects de notre être émotionnel sont stimulés et peuvent s'en libérer.

Le principe est très, très simple. Nous ne fuyons pas ce qui est difficile, mais nous dosons d'abord le défi sous forme de visualisation, d'imagination. Nous travaillons avec notre imagination. Nous imaginons des situations dans lesquelles cette émotion surgit et, à ce moment-là, nous faisons exactement ce que nous ferions pour provoquer une telle situation réelle. Nous regardons à l'intérieur, nous nous ouvrons à l'expérience et ne la cultivons pas davantage. À ce moment-là, cela s'arrête.

Nous jouons un peu avec le feu. Nous apprenons à le connaître et nous commençons à comprendre les émotions.

Deuxième étape : situation d'entraînement avec quelqu'un d'autre. Dans la situation avec quelqu'un d'autre [pendant mes années de retraite en France], l'un des autres participants m'a d'abord complimenté et décrit mes merveilleuses qualités jusqu'à ce que ma fierté soit un peu stimulée. Puis stop ! Lâcher prise, pratiquer, sortir de l'illusion. Puis à nouveau quelques compliments, en insistant à nouveau un peu sur les qualités réelles. Et ensuite, passer directement aux reproches et aux critiques : « C'est très bien ce que nous venons de voir, mais en réalité, tu es comme ci comme ça, et de toute façon, je ne supporte pas ceci et cela, et et et... » Ainsi, nous pouvons déjà nous familiariser avec les expériences des compliments et des reproches dans une situation d'entraînement.

Ensuite, nous pouvons déterminer - dans le Saṅgha ou dans une relation - que l'autre fait cela *sans* que je m'en rende compte. Un accord : « Provoque un peu une émotion sans que je m'en rende compte, mais lâche prise et fais-moi signe si je m'empêtre. À ce moment-là, lâche prise et laisse-moi l'espace pour voir. »

Viennent ensuite, bien sûr, les situations réelles de la vie. Elles surviennent quand elles veulent et toujours au mauvais moment. Nous les abordons alors exactement comme nous l'avons fait dans notre imagination et avec un partenaire.

À l'époque, nous avions d'ailleurs ajouté une étape intermédiaire. Nous nous insultions devant le miroir, nous faisions des grimaces, etc. Ce sont de petits exercices qui étaient déjà pratiqués au Tibet. Cela nous permet de revenir sans cesse dans cette zone émotionnelle, dans ces schémas, mais nous arrivons à lâcher prise et à prendre conscience à temps. C'est exactement ce que nous voulons exercer. Nous voulons prendre conscience du moment où le processus commence, afin de ne pas nous en rendre compte trop tard et d'être déjà complètement empêtrés.

Nos émotions enchevêtrées deviennent le chemin, car elles ont le même goût que la nature de l'être. Elles se manifestent sous forme d'enchevêtrements émotionnels, mais sont ensuite expérimentées dans leur vraie nature comme les « cinq aspects de la conscience intemporelle ».

Si nous pouvons réellement nous ouvrir à cela, à l'expérience de la vraie nature, alors à ce moment-là, tout le film qui a précédé, tout ce qui nous préoccupait émotionnellement, est comme déchiré, ouvert, et nous sommes dans cette ouverture non duelle.

On dit que le désir se purifie dans la conscience non discriminante ; que l'agressivité, la colère se purifie dans la conscience miroir ; que la stupidité, le manque de conscience, se purifie dans le Dharmadhātu, la conscience spatiale ; que l'orgueil se dissout dans la conscience de l'égalité, et la jalousie dans la conscience qui accomplit tout – c'est ce qu'on appelle les « cinq familles de Bouddha ». **C'est ainsi que se manifeste la quintuple conscience de tous les bouddhas.**

Comme le dit également le Samputa Tantra :

> **La conscience intemporelle et les émotions deviennent une seule et même chose. Elles sont les « cinq familles », la « quintuple conscience intemporelle » et les « cinq bouddhas ».**

J'ai déjà beaucoup enseigné sur ces « cinq aspects de la conscience intemporelle » dans d'autres cours. Je vais vous les présenter brièvement et essayer de vous montrer une fois de plus le lien entre les émotions et cet aspect de la conscience intemporelle.

Je commence par la conscience intemporelle et sans espace au centre de ce maṇḍala. Ensuite, on va vers l'avant, vers l'est, vers le sud, vers l'ouest, et on se déplace ainsi. Vous trouverez des illustrations et des explications dans le livre Psychologie *essentielle*[35].

Nous commençons par l'expérience fondamentale de « l'ignorance », du « manque de conscience ». Tout est dense et la reconnaissance ne se produit pas. Hier encore, l'un d'entre vous m'a raconté qu'il était arrivé que son attention se soit orientée vers un état de somnolence et de torpeur, vers la nature même de la somnolence et de la torpeur, et que son esprit était devenu complètement libre, complètement ouvert, sans aucune trace de somnolence ni de torpeur. C'est ce que cela signifie. Lorsque, dans cette nouvelle conscience ouverte, il n'y a même plus de conscience centrale, nous parlons de « conscience spatiale » – « conscience Dharmadhātu ».

Lorsque nous sommes en colère, énervés, voire remplis de haine, nous perdons toute mobilité dans notre esprit. Nous sommes bloqués, nous sommes complètement fixés sur notre objet, sur le déclencheur, sur ce qui nous met en colère. Lorsque l'attention s'ouvre précisément sur cette expérience de colère, la pleine mobilité revient en un instant. Le blocage disparaît *immédiatement*, l'esprit est à nouveau ouvert. Nous appelons cela la « conscience miroir ».

La conscience miroir est comme un miroir qui peut refléter toutes les apparences sans obstacle. De la même manière, l'esprit est à nouveau complètement libéré et peut aborder la situation suivante sans entrave. Il reste également une force de clarté. La colère recèle en réalité une grande clarté, celle de reconnaître clairement quelque chose qui n'est pas bon, qui ne devrait pas être ainsi, qui va à l'encontre de notre sens de la justice, par exemple. Cette clarté se révèle alors également sans voile. C'est « l'aspect de la conscience miroir ».

Passons maintenant à la « fierté », à la « comparaison fière ». La fierté est une comparaison entre ce qui est au-dessus et ce qui est en dessous, l'orgueil et la condescendance, etc. L'arrogance est une forme de fierté. C'est aussi une forme de manque de confiance en soi, où nous suivons le même schéma, mais où nous sommes toujours le pire de tous, le plus incertain, etc.

Lorsque nous regardons cette expérience d'insécurité orgueilleuse, d'attachement orgueilleux, l'esprit s'ouvre à nouveau et une conscience ouverte, à nouveau fluide, se révèle. Cette fois-ci, contrairement à l'orgueil précédent, c'est l'expérience de « l'égalité du goût unique » qui domine. Nous appelons cela la « conscience intemporelle de l'égalité » ou « l'équivalence ». L'égocentrisme s'est complètement dissous et tout est vécu avec le même goût. Il n'y a pas de « au-dessus », personne n'est meilleur, il n'y a pas de « en dessous », personne n'est pire.

En ce qui concerne le désir, le vouloir, le vouloir restreint incroyablement notre champ de vision. De la même manière que nous l'avons vu avec la colère et l'agressivité. Dans le cas de l'agressivité, l'attention était focalisée sur quelque chose qui n'allait pas, qui ne devait pas être, que nous *ne* voulions *pas*. Dans le cas du désir, l'attention est focalisée sur quelque chose que nous voulons, qui devrait être ainsi, que je veux posséder, que je veux garder – un désir extrêmement fort d'avoir. Lorsque nous nous ouvrons à cela, cette fixation se dissout et l'espace mental ouvert réapparaît. Mais la qualité réelle de pouvoir distinguer de nombreuses qualités merveilleuses demeure. C'est la même clarté.

Dans la colère, c'était la capacité de distinguer les choses qui ne vont pas, qui doivent être changées. Ici, c'est la capacité de distinguer les qualités. Cette « conscience qui distingue tout, intemporelle », qui se révèle comme

[35] *Psychologie essentielle, les bases et les applications,* Tilmann Lhundrup Borghardt et Wolfgang Erhardt, *Norbu* Verlag, 2021

un aspect supplémentaire, connaît les qualités, se réjouit des qualités et est pleine de vitalité, pleine de force vitale.

La jalousie est également une émotion très restrictive qui a à voir avec la comparaison. Mais dans cette comparaison – envie, rivalité, jalousie, esprit de compétition – ce qui domine, c'est un *sentiment de manque*. Je m'en sors moins bien dans la comparaison. J'ai moins, je ne suis pas aussi bon, on me prend quelque chose. Ce sont les sentiments fondamentaux de la jalousie. Lorsque la conscience pénètre dans la nature de cette expérience, l'espace mental s'ouvre à nouveau.

Comme pour toutes les autres émotions, l'expérience fondamentale est la même, mais ce qui est surprenant, c'est que nous ne pouvons plus trouver le *manque*. Le sentiment de manque, d'être lésé, de ne pas avoir autant, de ne pas avoir assez, a complètement disparu.

Nous appelons « conscience totale » l'expérience de plénitude qui s'installe alors – cette expérience surprenante que la situation telle qu'elle est est parfaite.

Maintenant, nous réunissons ces cinq éléments, car il s'agit d'*une* seule et même conscience. Même si le livre parle de *cinq* sagesses, il ne s'agit pas de cinq sagesses *différentes*, mais *d'une* conscience intemporelle dans laquelle différents aspects dominent en raison du contraste avec ce que nous avons vécu auparavant.

Si auparavant il y avait étroitesse et morosité, c'est l'espace qui domine dans l'expérience libérée. Si c'était l'obsession agressive, l'étroitesse, le blocage total, c'est alors l'expérience du flux et de la reconquête d'une légèreté qui domine. Si l'évaluation de ce qui est au-dessus et en dessous, ainsi que les sentiments orgueilleux de séparation, de différence, de supériorité, si ces sentiments de séparation et d'évaluation étaient dominants et que l'expérience de la nature libérée de l'esprit se manifeste, c'est alors « l'aspect de l'égalité ou de l'équivalence » qui domine et qui apparaît plus clairement.

Lorsque l'attachement avide se libère, la joie de vivre, l'appréciation, la gratitude, la capacité de voir les qualités, la perception non discriminatoire et finement nuancée des différences avec la conscience de l'égalité, sans avoir à s'y accrocher, se manifestent dans cette conscience intemporelle. En contraste avec l'expérience étroite et avide du manque que procure la jalousie, apparaît alors cette perfection de l'être.

Ces cinq aspects sont toujours présents simultanément. Ils occupent toujours le même espace, ils sont toujours fluides, ils ont toujours le même goût, et la conscience libérée a toujours la capacité de distinguer. C'est toujours une expérience d'accomplissement, où rien ne manque, où il n'y a plus rien à atteindre. Quand on parle ici des « *cinq sagesses »*, il vaut mieux parler des « *cinq aspects de la conscience intemporelle »,* de la conscience intemporelle toujours identique. Nous ne pouvons pas avoir l'un sans l'autre.

Lorsque nous entrons dans la conscience intemporelle par la porte d'entrée d'une émotion, tous les autres aspects de la conscience intemporelle sont également présents dans l'expérience. Ils n'ont pas besoin d'être réalisés séparément.

Dakpo Tashi Namgyal écrit :

Si tu appliques ces enseignements pour te mettre sur la voie, tu ne seras pas perturbé par les expériences sensorielles, quelles que soient les six sphères sensorielles ou les plaisirs sensoriels que tu expérimente, par l'expérience de ces plaisirs sensoriels. Au contraire, ils seront comme un poison qui se transforme en nectar.

En bref, toutes les émotions sont liées aux expériences sensorielles. Une émotion est toujours précédée de quelque chose qui surgit dans la conscience. Il faut que quelque chose que nous considérons comme désirable

surgisse pour que le désir puisse naître. Il faut qu'une forme d'égocentrisme apparaisse, qui se compare aux autres pour générer de l'orgueil ou de la jalousie. Il faut qu'une expérience classée comme désagréable, que je ne veux pas et que je rejette, surgisse pour générer de la colère. Ou bien, sans les cinq sens extérieurs, des pensées surgissent simplement à l'intérieur – je pense à quelque chose et c'est aussi une expérience sensorielle dans le sixième sens– qui rendent possibles les émotions correspondantes. En s'attachant à ce processus mental, ces émotions surgissent.

D'ailleurs, l'émotion centrale est la peur, qui a également été décrite comme un engourdissement et une somnolence. Toutes les émotions s'accompagnent de peur. C'est « l'ignorance fondamentale » qui constitue cette peur.

Il s'agit toujours d'expériences sensorielles. On pourrait penser que pour ne pas s'empêtrer dans les émotions, il faudrait rester à l'écart des expériences sensorielles. Mais il suffit de s'ouvrir directement à la nature de ces expériences pour que ce qui pourrait être un poison se transforme en nectar. Cela nous renforce. Une pratique qui nous expose à des défis dans lesquels nous pourrions nous empêtrer, mais qui, grâce à une conscience croissante, nous empêche de nous y empêtrer, nous renforce.

Les innombrables actions karmiques des gens, quels qu'ils soient, créent l'emprisonnement.

Mais grâce à ces méthodes, c'est précisément ce karma, c'est précisément cette action qui peut libérer les êtres vivants de leur captivité dans le Saṃsāra.

En bref : l'action est un mouvement de l'esprit. Un moment de saisie est une action, c'est là que le karma se crée. Karma et action sont synonymes, l'un est la traduction de l'autre. C'est par leurs actions saisissantes, par les mouvements saisissants de leur esprit, que les êtres vivants s'empêtrent dans le Saṃsāra. Mais s'ils savent s'y prendre et qu'on leur montre comment développer leur conscience, ils peuvent agir différemment face aux expériences sensorielles qui déclenchent habituellement l'attachement, c'est-à-dire entrer consciemment dans la conscience et se libérer ainsi du Saṃsāra.

Saṃsāra signifie simplement les cycles de la production répétée de souffrance et de stress, des schémas qui génèrent sans cesse du stress. Ceux qui entrent dans la conscience sortent de ces schémas générateurs de stress.

Saraha, le grand brahmane, dit à ce sujet :

> **Nous utilisons des objets, mais nous ne sommes pas affectés par eux. Tout comme les fleurs d'Utpala ne sont pas touchées par l'eau boueuse. Les yogis et les yoginis prennent refuge dans ce qui est la racine. Comment le poison peut-il nuire à quelqu'un qui possède l'antidote, en l'occurrence le mantra pour le poison ?**

Ce n'est en fait pas si difficile à comprendre. Nous utilisons des objets sensoriels, nous nous exerçons avec eux, nous nous réjouissons lorsque quelque chose de désirable ou de déplaisant apparaît. Cela nous permet d'observer dans l'instant présent ce mouvement mental du vouloir ou du ne pas vouloir, et de revenir dans cet espace libre.

Tout comme les fleurs de lotus qui poussent dans la boue. Les fleurs de lotus émergent à la surface de l'eau, aussi boueuse soit-elle, elles s'ouvrent et il n'y a pas la moindre trace de boue dans la fleur, elle est d'une pureté absolue. Ainsi, nous pouvons cheminer dans la boue et les défis du Saṃsāra, mais déployer le « lotus de l'esprit » dans une pureté totale grâce à cette conscience. Le lotus est l'exemple ancien de la nature de l'esprit totalement pure.

Les yogis et les yoginis trouvent leur refuge ou s'alignent sur ce qui est la racine. La racine est la nature de l'esprit, la véritable essence de toutes les apparences. Ils n'ont absolument pas à craindre les défis de ce monde,

qui sont parfois présentés par d'autres traditions spirituelles comme un poison ou des plaisirs sensoriels séduisants. Nous n'avons pas à craindre les māras, les forces opposées à l'illumination, car nous savons comment utiliser l'esprit et ainsi, le poison devient inoffensif. Cependant, il ne suffit pas de le savoir, il faut aussi le mettre en pratique.

Sahara dit également :

> **Tout comme l'eau salée de l'océan devient douce lorsqu'elle est absorbée par les nuages, un esprit stable qui profite aux autres –** qui demeure dans la Bodhicitta **– transforme le poison potentiel des objets sensoriels en nectar.**

Dans un flux mental exempt d'égocentrisme, qui réside entièrement dans la Bodhicitta – dans ce bénéfice pour tous les êtres vivants –, lorsque des expériences sensorielles apparaissent, elles n'entrent pas en contact avec un égocentrisme qui veut ou ne veut pas, mais sont utilisées dans cet esprit de Bodhicitta, dans cet esprit d'éveil pour le bien de tous les êtres vivants.

Un exemple simple : au lieu de désirer la personne parce qu'elle me plaît beaucoup, dans ce flux mental, l'émotion suivante surgit : « De quoi cette personne a-t-elle besoin, de quoi cette situation a-t-elle besoin ? » Au lieu de penser « Comment cela peut-il m'être utile ? », simplement : « Qu'est-ce qui est utile ici ? » Et si cela ne sert à rien, alors cela ne sert à rien. Toutes ces émotions, suis-je meilleur, suis-je pire, ai-je assez, n'ai-je pas assez, est-ce que je veux cela, est-ce que je ne veux pas cela, tout cela n'apparaît alors plus et c'est pourquoi les différents objets – que nous percevons mentalement ou avec les cinq sens extérieurs – ne provoquent plus la même réaction que chez les autres qui ne demeurent pas dans cette conscience.

Voilà, c'était un petit aperçu rapide du travail sur les émotions du point de vue du Mahāmudrā. Le livre « Psychologie essentielle » décrit les cinq étapes du travail sur les émotions. Tout d'abord, il faut faire une pause, puis appliquer des remèdes, changer de perspective et enfin, dans une quatrième étape, reconnaître la vraie nature des émotions. Ce chapitre traitait uniquement de cette quatrième étape, ainsi que de la cinquième étape, qui consiste à prendre les émotions comme un chemin.

Ces deux étapes impliquent que nous reconnaissions la vraie nature des mouvements émotionnels qui surgissent dans notre esprit. Ce sont les deux dernières étapes du travail sur les émotions – dans la cinquième étape, plus il y a d'émotions, de défis émotionnels, mieux c'est, car cela nourrit davantage le chemin.

Vous devez savoir que nous travaillons normalement avec les trois premières formes, les trois premières pratiques, pour suivre le chemin avec les émotions. Nous allons maintenant tous nous exercer assidûment à regarder directement à l'intérieur de nous-mêmes, nous allons appliquer cela avec diligence et, de temps en temps, nous allons toucher juste. C'est super, c'est très inspirant.

Si nous ne touchons pas notre cible, nous passons très rapidement à des remèdes appropriés ou à un changement de perspective qui nous aident, sur le plan relatif, à tirer profit de la situation difficile.

Méditation[36]

———— Quel que soit le mouvement mental qui se manifeste lorsque nous remarquons quelque chose qui provoque une tension, nous nous ouvrons précisément à cette expérience. —— Dans cette expérience d'ouverture, les qualités de la conscience intemporelle sont naturellement présentes : ouverture, espace,

[36] Audio 7-04

fluidité, liberté, uniformité, équivalence. — Cette distinction subtile, fraîche et vivante et ce sentiment omniprésent que tout est parfait, qu'il n'y a rien à faire ———— Nous passons ainsi à la pause.

7.2 Comment les émotions sont mises en mouvement[37]

Les longues pauses deviennent de plus en plus longues. C'est dans la nature des choses. Quand on a du temps, on a encore plus de temps. Je vous recommanderais d'ailleurs de prendre cela comme principe de vie. Lorsque mes activités ont quelque peu augmenté ces dernières années, j'ai d'abord eu l'impression d'avoir moins de temps. Puis j'ai un peu changé cela et je me suis dit : « J'ai le temps pour tout. »

Revenons au texte. Nous continuons avec : ***Comment les émotions sont réellement mises en mouvement.*** *Page 411, au milieu*

Le désir **: prenez conscience lorsque votre esprit est plein de désir, lorsque vous êtes obsédé par un objet extérieur attrayant, séduisant ou un être vivant et que vous voulez posséder cet objet ou cette personne.**

Vous riez peut-être en entendant le mot « être vivant », mais cela fait aussi référence aux chiens et chats domestiques, à mon cheval ou à tout autre être vivant. L'attachement, l'emprise ne se limitent pas aux êtres humains. Cela peut même s'appliquer à ma plante d'intérieur.

Agressivité : **remarquez si une aversion profonde surgit dans votre esprit et une hostilité envers un objet ou une situation, par exemple un ennemi ou un obstacle.**

Manque de conscience : **remarquez lorsque votre esprit devient confus, par exemple lorsqu'il est désordonné ou négligent, ou lorsqu'il est temporairement dans un état de torpeur,** comme si vous vous endormiez, **lent, sans clarté.**

Orgueil : **il s'agit ici de remarquer lorsque nous adoptons une attitude où nous sommes très impressionnés par nous-mêmes et nous sentons supérieurs aux autres, ou simplement lorsque nous pensons « je » sur la base de l'attachement à nous-mêmes et que nous nous considérons fièrement comme meilleurs que les autres.**

Petite parenthèse :

À l'époque où Guendune Rinpoché faisait sa retraite de trois ans et qu'il est ensuite entré au monastère, il y a eu une période où, chaque fois que les mots « je », « moi », « mon » ou « moi » apparaissaient dans son flux mental, il regardait immédiatement pourquoi cela se produisait, ce qui se passait.

Ce mouvement mental centré sur le moi est en fait déjà le début de l'orgueil. C'est exactement le moment où nous commençons à nous séparer de la totalité. C'est quelque chose pour certains d'entre vous, méditants amateurs, qui aurez envie d'essayer un jour. C'est un exercice passionnant que de remarquer à chaque fois que le mot, la pensée ou le sentiment « je » apparaît, puis de prendre immédiatement conscience de cela, de s'y ouvrir pleinement. Ne le faites peut-être pas tout de suite, pas trop tôt. C'est en effet assez difficile, car cela apparaît très souvent. Une fois que l'on commence, on est alors constamment en train de pratiquer.

Jalousie, envie **: prenez conscience lorsque vous éprouvez cet état d'esprit dur, qui ressent un manque très fort et se sent malheureux lorsque vous prenez conscience de ce que les autres possèdent et de ce dont ils disposent.**

[37] Pages 411-412 – Audio 7-05

C'est simplement pour que nous sachions où nous devons regarder.

Lorsque vous en prenez conscience, lorsque vous remarquez ces émotions en vous**, appliquez les instructions déjà données, à savoir lâcher prise sur le sentiment du moi et ne pas vous laisser entraîner dans des enchevêtrements d'espoir et de peur,** c'est-à-dire les étapes deux et trois.

Petite digression : qu'est-ce que cela signifie pour moi lorsque je médite ? Il est tout à fait normal, lorsque nous méditons, de nous concentrer sur notre pratique et de ne pas nous préoccuper immédiatement de nos émotions. Mais si je remarque que quelque chose se tend en moi, qu'une pensée me traverse l'esprit et que je me sens différent, je peux alors supposer qu'il y avait ou qu'il y a une émotion.

Cette tension, ce stress, cette souffrance signifient en fait que nous perdons l'ouverture d'esprit que nous avions auparavant. Cela devrait nous alerter. Nous devons alors devenir plus attentifs. En fait, je dirais qu'il est utile d'identifier de quelle émotion il s'agit.

Si l'émotion, la pensée émotionnelle qui m'attriste est, par exemple : « Personne ne s'occupe de moi ». De quelle émotion s'agit-il réellement ? Il y a un peu de colère, mais ce n'est pas vraiment ça. Il y a aussi un peu de jalousie – on s'occupe peut-être des autres. Il y a aussi un peu le désir d'avoir quelque chose, de recevoir plus d'amour, plus d'attention. En fait, je dirais aujourd'hui que le plus important, c'est la fierté. Regardez bien. Ce moi et les autres, et la comparaison entre les deux, que se passe-t-il entre eux ? À ce moment-là, notre propre importance est tellement au premier plan qu'elle est vécue comme une accusation envers le monde extérieur : personne ne s'occupe de moi, je suis négligé, etc. On pourrait d'abord penser qu'il s'agit de jalousie, mais il y a en fait une incroyable importance accordée à soi-même.

Quand cela s'aggrave, dans tous les états dépressifs, la fierté est incroyablement forte. On ne s'en rend pas vraiment compte, car tout le reste semble plus important. On sait aussi que la dépression a beaucoup à voir avec la colère, la colère refoulée.

Regardez au fond de vous-même. Il est important que vous puissiez réellement ressentir les racines émotionnelles profondes de ce sentiment, car si vous creusez un peu plus et que vous vous ouvrez à elles, cela sera *beaucoup* plus efficace que si vous vous ouvrez à ces pensées superficielles. Celle-ci disparaîtra, mais une autre très similaire apparaîtra très rapidement. Mais si nous allons au plus profond du processus avec notre conscience, si nous nous ouvrons et que nous regardons par exemple cette illusion du moi, ou autre chose, cela est beaucoup plus efficace et élimine plus profondément les schémas que de simplement jeter un coup d'œil rapide sur ce petit mouvement émotionnel qui passe.

Faites l'effort de ressentir en profondeur, pas seulement *ce* qui vous agace à ce moment-là, mais au moment où cela commence à vous agacer, qu'est-ce que c'est *réellement* ? Maintenant, je me rends compte que ce n'est pas du tout le quoi, mais le fait que je ne suis pas du tout respecté dans cette situation. C'est en fait ce qui se cache en profondeur. Et me voilà de nouveau avec ma fierté.

Nous allons ainsi toujours un peu plus loin et pouvons également voir ce qui se cache derrière. Pourquoi est-ce si important pour moi ? Où est-ce que je sens que c'est si important pour moi d'être respecté ? Que signifie réellement être respecté ou ne pas être respecté ? Où se trouve le sentiment qui y est associé ? Je me rends alors compte que j'arrive au manque central de conscience. Je suis en proie à l'émotion de la tromperie, de la fixation, de la croyance que c'est réel. Je considère ce « moi » comme quelque chose qui doit être protégé, respecté et nourri.

Je suis en contact avec toute la densité du sentiment du moi – ne pas analyser davantage, ne pas aller plus loin, élargir la conscience à cet endroit. Où se trouve réellement ce moi qui veut être respecté ? Il se trouve au centre du maṇḍala, l'ignorance, le manque de conscience, qui se manifeste alors comme la conscience spatiocognitive.

Si vous remarquez que regarder la nature des événements n'est pas très efficace, faites l'effort d'aller un peu plus loin, à la racine. Cela sera alors plus efficace.

Dakpo Tashi Namgyal poursuit :

Vous pouvez parfois utiliser la méthode qui consiste à susciter un désir ou une agressivité plus forte que d'habitude à l'égard de quelque chose que nous aimons ou n'aimons pas – par rapport à nos points de référence – afin de faire l'expérience d'enchevêtrements émotionnels puissants. Nous en avons déjà parlé. **Laissez l'attachement intense ou l'aversion intense se développer, devenir plus fort. Créez-le consciemment jusqu'au point où même votre respiration ne coule plus de manière détendue, où votre expression faciale change –** parce que cela commence vraiment à prendre effet – **et où peut-être même votre corps réagit par des tremblements ou des frissons. –** Même avec le désir, jusqu'à ce que nous ressentions vraiment une attirance sexuelle dans notre corps et que nous soyons excités – **Observez alors la nature de cet état, de cette agitation mentale.**

On dit souvent que plus l'émotion est forte, plus nous pouvons la mettre en mouvement efficacement, et plus il est facile d'en voir la véritable nature. **Bien sûr, l'effet purificateur est alors plus fort que dans le cas des enchevêtrements émotionnels habituels, un peu plus faibles. Comme le dit Maitrīpa :**

> **L'enchevêtrement émotionnel est la grande conscience intemporelle : tout comme le bois d'une forêt alimente le feu –** alimente l'incendie de forêt **–, les émotions aident les yogis et les yoginis à développer la conscience intemporelle.**

Nous avons déjà décrit comment savoir si vous avez réussi à vraiment mettre l'émotion en mouvement.

Vous faites alors l'expérience de cette ouverture sans centre, cette conscience fraîche, claire et vivante dans laquelle il n'y a plus d'attachement. Cela a déjà été décrit hier.

Questions et réponses[38]

***Participant/e** : Est-il judicieux d'aller très loin dans les émotions fortes, même si quelqu'un a une structure du moi faible ?*

Pour les personnes ayant une structure du moi faible, c'est au moins aussi bénéfique que pour celles qui n'ont pas encore développé une structure du moi forte. Nous parlons ici d'autre chose. Si j'ai grandi dans l'insécurité et avec de nombreux traumatismes, si j'ai dû vivre beaucoup de choses blessantes, si je n'ai pas pu développer une personnalité saine et intégrée, alors la souffrance de cette personne est immense en raison de son désir de trouver enfin la paix et d'être aimée.

C'est l'égocentrisme dont parle le Dharma. Cette souffrance, qui provient de la recherche de ce que je ne trouve pas à l'extérieur, disparaît lorsque je dirige mon attention et ma conscience vers l'endroit où elle est la plus intense. Il se produit alors quelque chose de tout à fait merveilleux : les personnes ayant un caractère aussi

[38] *Audio 7-06*

difficile font l'expérience d'une plénitude intérieure et d'une paix qu'elles ne connaissaient pas auparavant, ce qui renforce leur moi *sain*.

Si vous souhaitez comprendre cela plus en détail, consultez le chapitre G du livre *Psychologie essentielle* sur le « non-soi » et le « moi sain ». Il y est clairement expliqué que ce que nous appelons, du point de vue de la psychanalyse, « la construction d'une structure du moi *saine* » est extrêmement favorisée par la dissolution de l'égocentrisme *névrotique*. Ce livre explique clairement comment se libérer de l'égocentrisme et devenir ainsi plus aimant, plus fiable, plus stable et plus confiant dans le monde.

Une petite question pour revenir sur ce point : cela suppose-t-il que cette conscience ouverte existe déjà, dans une certaine mesure ?

Oui, c'est une condition préalable, sans laquelle rien n'est possible. Cela suppose vraiment que même la personne totalement déstabilisée ait cette conscience fondamentalement sacrée, quelle que soit la gravité de sa vie jusqu'à présent, et qu'il soit possible de vivre des moments de détente où un recueillement intérieur peut avoir lieu, même si ce n'est que très brièvement. Cela donne alors confiance : je ne suis pas si fou, je ne suis pas aussi abîmé que je le pensais jusqu'à présent. Il y a quelque chose de fondamentalement sain en moi, et c'est de là que naît un puissant processus de guérison.

***Participant/e** : Pourriez-vous en dire un peu plus sur le thème de la « peur » ?*

Dans les enseignements bouddhistes classiques, on dit toujours que la racine de tous ces enchevêtrements émotionnels est l'ignorance. Ce qui est traduit par ignorance, *avidyā* en sanskrit, est un manque de *vidyā*, un manque de connaissance, un manque de conscience. Ce n'est pas une connaissance que nous pouvons acquérir intellectuellement, c'est une ignorance de ce qui est.

Comparons cela à un exemple de notre enfance : je devais aller chercher une bouteille de bière dans la cave pour mon père. Il faisait noir et j'avais peur car je ne voyais rien. Dès que j'ai trouvé l'interrupteur, puis le deuxième interrupteur plus bas, tout allait bien. Je me sentais alors en sécurité car je pouvais voir.

C'est exactement ce que l'on entend par manque de conscience. Tant que nous ne voyons pas, que nous ne connaissons pas un domaine inconnu, nous sommes inquiets, nous avons peur. Nous ne sommes pas détendus, car nous ne savons pas encore à quoi nous en tenir.

C'est par exemple la peur de l'inconnu, la peur de la mort, la peur de l'avenir, la peur de ce que nous ne connaissons pas encore. La peur d'une nouvelle situation où nous ne savons pas ce qui va se passer. Comment va se dérouler cette conversation ? Comment va se passer cette rencontre ? Nous le ressentons très clairement. Dès que la conscience fait son chemin, nous pouvons nous détendre, car nous commençons à nous familiariser avec la situation.

En fait, c'est là que réside la source de notre tension fondamentale. Sans en avoir conscience, nous soupçonnons que quelque chose ne va pas. Nous protégeons ce moi tout en étant incapables de le trouver. Nous ne savons pas ce qui va lui arriver, comment cela va évoluer et nous ne savons pas du tout ce qui se passera si nous nous détendons, si nous lâchons prise. Que se passera-t-il alors ? L'esprit est-il fou dans sa nature profonde et va-t-il faire n'importe quoi et devenir fou si je relâche le contrôle ? Ou bien les enseignements sont-ils vrais et l'esprit est-il alors plutôt très ouvert et libre ?

Nous sommes *existentiellement* inquiets de ce qui se passera lorsque nous nous aventurerons dans les domaines inconnus de la relaxation. Pour masquer cela, nous nous accrochons à ce qui nous rassure. C'est l'attachement normal. Pour le masquer, nous produisons beaucoup de pensées, de distractions constantes.

Même lorsque nous sommes en colère, nous nous sentons toujours plus en sécurité et moins effrayés que lorsque nous lâchons prise, lorsque nous nous abandonnons au flux de l'existence. Cela joue un rôle dans toutes les émotions : la fierté n'est que l'insécurité de ne pas être quelqu'un : « Qui suis-je réellement si je ne suis pas admiré ? Qui suis-je si je ne me mets pas en avant ? Qui suis-je vraiment quand le silence s'installe ? Qui suis-je vraiment quand les pensées s'arrêtent ? » Dans le cas de la jalousie : « Qui suis-je sans la personne que j'aime ? Qui suis-je sans cette possession ? Qui suis-je sans être aussi fort ? »

Une insécurité permanente au plus profond de notre être : « Qui suis-je vraiment si je ne produis plus rien, si je ne fais plus rien ? » C'est la peur fondamentale à laquelle tous les pratiquants seront confrontés. Dès que nous nous détendons et lâchons prise, nous entrons dans cette zone instable. Nous fuyons généralement cette zone instable où nous ne sommes pas à l'aise, où nous ne savons pas ce que c'est que d'être sans produire quoi que ce soit.

Lorsque nous commençons à méditer plus profondément et plus longtemps, nous nous familiarisons avec cette zone. Nous atteignons la limite et nous ne pouvons plus avancer, mais nous retournons à la limite, nous pouvons y rester un peu et la lumière apparaît.

Cette zone inconnue de relaxation profonde nous devient *de plus en plus* familière. Nous remarquons qu'il ne se passe rien. Cela ne me tue pas. C'est merveilleux, ce n'est même pas désagréable. Nous avons de plus en plus confiance dans les profondeurs de notre esprit. Nous allons plus loin, nous nous détendons de plus en plus et là où il y avait auparavant l'obscurité de l'inconnu, la lumière apparaît.

Je vous ai déjà expliqué qu'il est possible de faire l'expérience de cette « clarté éclairante » même dans l'obscurité du sommeil profond. C'est la même « clarté éclairante » que nous expérimentons dans le processus de la mort, lorsque l'esprit non détendu perd conscience. Il s'en va, il se ferme. Mais l'esprit détendu peut s'ouvrir à cette expérience de dissolution, de détachement du corps, il reste ouvert, reste ouvert, reste ouvert, et même pendant la dernière expérience dans ce corps, l'esprit reste ouvert, détendu, puis entre dans la même « clarté éclairante » fondamentale – la fin de toute peur.

Si nous en sommes capables, nous n'avons aucune peur de mourir et aucune peur n'apparaît pendant le processus de la mort. C'est la fin de la peur existentielle. Si nous pouvons être suffisamment détendus pour ne pas avoir besoin de créer un centre artificiel et de nous dissocier, car toutes ces émotions sont des formes douces de dissociation. Tout le temps, nous sommes en proie au désir, à l'aversion, à l'orgueil et à la jalousie, et cette peur nous pousse à nous détacher de l'ensemble pour nous réfugier dans notre propre bulle émotionnelle.

C'est à cause de la peur, à cause de ce manque fondamental de conscience de ce qui est – être ouvert, sensible, sans rien changer, simplement être en connexion avec tout. Nous en avons terriblement peur. C'est l'ignorance fondamentale et la racine de toutes les émotions.

7.3 iii) Enseignements pour transformer les obstacles en siddhis[39]

Voyons voir ce qu'il y a encore à découvrir. Peut-être pourrons-nous faire apparaître quelques dieux et démons.

iii) Les instructions pour transformer les obstacles en *« siddhis »*, en capacités

Page 412 au milieu.

[39] Pages 412-414 – Audio 7-09

On dit que les pensées sont des obstacles. Le mot *gek* en tibétain peut signifier à la fois « esprits obstructifs » et « obstacles intérieurs ». Ce n'est pas défini. **Tous ces obstacles –** ou esprits obstructifs **– proviennent de la pensée, des pensées.**

Nāropa enseigne à ce sujet :

> **Les obstacles de la maladie et des esprits peuvent tous être résumés dans les pensées.**

Le mot *« obstacles »* dans le livre anglais est *bar che* en tibétain. Il signifie « ce qui interrompt un processus », « ce qui conduit à une interruption ». La maladie conduit souvent à une interruption de nos activités normales. Ce que nous appelons ici *« esprits »* est le tibétain *dön*. Il s'agit également de maladies mentales. Nous ne traduisons pas toujours cela par « démons » ou « esprits ». Cela a également cette double signification. On ne peut pas dire avec certitude si cela se trouve à l'intérieur ou à l'extérieur.

Nāropa dit :

> **Tout est pensée, tout est esprit. Si vous êtes malade, la maladie se trouve dans la pensée,** dans les pensées, dans les mouvements de l'esprit**. Si vous sentez qu'on vous fait du mal, ce mal se trouve dans la pensée. Si vous mourez, la mort est une pensée ou se trouve dans la pensée. Si vous naissez, le fait de naître, la naissance, se trouve dans la pensée.**

Le bonheur et la souffrance et tout le reste, tout est pensée – on entend ici à nouveau les mouvements de l'esprit non conceptuels (pré-conceptuels) et conceptuels, tous nos plaisirs et toutes nos douleurs sont des mouvements de l'esprit. **L'esprit n'existe pas en tant que tel. Si tu peux couper à travers la base supposée et la racine de la pensée –** si tu peux couper la racine –, **alors aucune maladie physique ni mentale – aucun démon** – **n'apparaîtra.**

La question est de savoir dans quelle mesure nous pouvons étayer cela par notre expérience. C'est une approche radicalement psychosomatique qui est enseignée ici. Mais cela ne signifie pas pour autant que cela soit vraiment ainsi que *nous* le comprenons. Imaginons que je rencontre un véritable fantôme. Cela se passe dans ma propre perception. Je suis malade dans ma perception et je vis quelque chose d'impressionnant dans ma perception – peut-être effrayant, peut-être séduisant.

Cela ne signifie pas que la maladie n'est pas physique et qu'il n'y a pas autre chose. Mais tout ce que j'en sais, tout ce qui se passe dans mon expérience, est bien sûr de nature mentale. Sinon, je ne vivrais rien. Cela doit être mental. Nous ne pouvons travailler qu'avec ce que nous vivons. Nous ne pouvons pas travailler avec tout ce qui est en dehors de notre expérience.

Ce avec quoi nous pouvons donc travailler dans la maladie, c'est ce dont nous prenons conscience, ce que nous vivons, ce que nous expérimentons. Lorsque nous avons de la fièvre, nous pouvons réagir à cette fièvre. C'est une expérience et nous allons agir de manière à ce que notre expérience change. Le postulat du corps est quelque chose qui se trouve en dehors de notre expérience directe. Nous remarquons seulement qu'il y a un corps qui est malade parce que la température change ou que d'autres expériences changent. Cela ne nie pas autre chose, mais indique que toute expérience, les dieux et les démons, la maladie et la santé, la naissance et la mort, tout cela se trouve dans notre propre esprit. Et ce n'est pas simplement l'esprit, mais des mouvements dans l'esprit. C'est quelque chose qui se forme dans l'esprit, des constructions mentales, et nous avons une influence directe sur cela.

Cela commence déjà par *ce que* nous percevons. Certains perçoivent des esprits là où nous n'en percevons pas. Certains considèrent comme malade quelque chose que nous considérons comme parfaitement sain. Là où je me sens encore normal, d'autres me trouvent déjà bizarre.

Dès que nous faisons le pas de considérer quelque chose comme extérieur – « moi et la maladie », « moi et l'extérieur », par exemple la psychose, la maladie mentale ou l'esprit, les démons qui m'influencent –, nous ne pouvons plus vraiment travailler avec cela, car c'est projeté à l'extérieur. C'est quelque chose de différent de « moi ». Par cette séparation, nous nous privons à ce moment-là de la possibilité de travailler pleinement avec cela. Cela prend une vie propre. C'est comme une « entité » à part entière.

Il y a des gens qui ne se rendent pas compte qu'ils projettent tous ces esprits. Ils croient percevoir partout des entités extérieures. Ils ne se rendent pas compte à quel point leur propre processus de perception y est lié. Tout est comme « extérieur ». Alors, ces forces ont naturellement une influence incroyable. C'est comme une personne divisée. Mais les personnes que nous voyons, les autres perceptions, sont aussi des expériences spirituelles. Nous façonnons constamment, par nos opinions, ce que nous percevons chez les autres et ce que cela nous fait. Laissez cela pénétrer profondément en vous.

Nous donnons parfois des cours entiers sur ce travail avec les dieux et les démons. C'est la pratique du *Tcheu.* Ici, ce monde de projections – les six domaines de l'existence, les différents domaines dans lesquels il y a des êtres vivants – est réalisé comme notre propre monde de perception. Nous pouvons y façonner absolument tout. Nous pouvons laisser la Bodhicitta agir dans ce monde et cela conduit à des changements incroyables dans la perception.

Le grand yogi Milarepa enseignait :

> **L'apparition des démons, la perception des démons et la pensée des démons surgissent, mais elles surgissent du yogi lui-même. Elles se dissolvent, mais elles se dissolvent dans le yogi.**

Tous les esprits qui font obstacle sont le spectacle magique de l'esprit. Si nous ne les réalisons pas – si nous ne les reconnaissons pas comme des apparences vides qui surgissent d'elles-mêmes –**, nous les considérons comme des démons autonomes. Les pratiquants sont alors confus, trompés.**

Il chante cela dans une chanson et en face de lui se trouve une démone carnivore appelée Rākshasī. Elle vit dans le rocher où le yogi Milarepa vient de s'installer. Elle n'est pas du tout d'accord qu'il occupe sa grotte et s'est immédiatement multipliée en plusieurs. Au début, Milarepa la perçoit comme une apparition extérieure, puis il reprend ses esprits et chante ce chant vajra dont nous venons d'entendre un petit extrait.

Cette *Rākshasī*, cette démone, répond : « Si les inclinations de ton esprit confus ne faisaient pas apparaître tes pensées comme des ennemis, comment pourrais-je, moi, la démone carnivore de ce rocher, apparaître comme ton ennemie ? »

« **Tous ces Māras –** ces démons des habitudes **– se manifesteront à partir de ton esprit. Si tu ne connais pas la nature de l'esprit, je ne partirai pas simplement parce que tu me dis de partir. »**

La *Rākshasī*, la démone de la grotte, avec ses yeux énormes et sa bouche qui semble prête à le dévorer, lui donne un enseignement du Dharma et dit : « Cher yogi, tout cela est très bien, mais tu sembles considérer tes propres pensées comme quelque chose de séparé, et ce n'est pas parce que tu penses maintenant que toutes ces perceptions de démons sont ton propre esprit que tu as pour autant reconnu la nature telle qu'elle est de tes propres pensées. Et tant que tu ne l'auras pas reconnu, je resterai ici. »

Elle a raison. Que fait Milarepa ? Il ne discute pas. Il s'approche avec certitude de la projection, sachant qu'il s'agit d'une projection de son propre esprit, et pose sa tête dans sa gorge. À ce moment-là, il n'y a plus aucune démone.

Connaissez-vous cela dans vos cauchemars ? Avez-vous déjà réussi à vous retourner dans un cauchemar et à vous diriger vers la force qui vous poursuit au lieu de fuir ? C'est exactement ce qui se passe alors. Elle a disparu. Personne n'est jamais mort en se retournant dans un cauchemar et en osant regarder au cœur de l'illusion, en s'orientant vers elle.

Allez, qu'ils viennent, ces démons, non ? Êtes-vous prêts ou pas encore prêts ? Pas tout à fait ? Encore un peu de pratique, encore un peu de caresses et peut-être qu'un jour j'aurai le courage de regarder au moins ma propre colère en face. Ce que nous percevons à l'extérieur est la projection de notre propre adhésion à nos propres schémas. Voyez s'il y a des limites à cette affirmation. Examinez-la au cours des prochaines années.

Comme je l'ai déjà dit, toutes les perceptions de démons sont le spectacle magique de notre propre pensée. Ce qui se présente sous la forme de dieux ou de démons sont les visions d'un esprit qui réifie ses pensées. Comme dans l'analogie de la corde qui ressemble à un serpent.

La corde apparaît ici comme un serpent. Quand je crois voir une corde, je regarde toujours si ce n'est pas un serpent. Il vaut mieux regarder deux fois. Cela fonctionne dans les deux sens. On peut aussi prendre un serpent pour une corde. Cela m'est déjà arrivé. Chaque fois que je vois quelque chose d'enroulé sur le chemin ou dans un atelier, je repense à cet enseignement. C'est ce que tu penses que c'est.

Nous pouvons commencer là où nous remarquons qu'il s'agit de nos propres projections, que nous ne pouvons pas être sûrs que ce que nous *pensons* voir est réellement ainsi. Nous mettons cela de côté. Nous restons ouverts et ne sommes pas tout à fait sûrs que ce que nous percevons est exactement comme nous l'interprétons. Nous restons ouverts ! La pratique du Dharma consiste à rester ouvert et à voir sans cesse avec un regard neuf qui est réellement là, ce qui est réellement là, quelle est la situation, afin de percevoir toujours plus, avec un peu moins de distorsions.

Cette perception est le résultat de causes et de conditions – des conditions mentales et physiques. **Lorsque, à la suite de la maturation d'un karma antérieur, les énergies subtiles pénètrent dans le corps au niveau de certains chakras** – certains endroits – **dans les canaux énergétiques liés aux trois grands enchevêtrements émotionnels** – l'attachement, l'aversion et l'ignorance –**, nous faisons l'expérience d'une illusion intérieure –** des apparences trompeuses **– et nous interprétons nos perceptions de manière conceptuelle, d'une manière qui correspond exactement à ces émotions.**

En bref : celui dont le karma fait circuler les vents de telle manière que cette disposition alimente la colère percevra le monde comme agressif. À l'inverse, lorsque tout circule harmonieusement et que l'amour et la joie sont palpables, nous percevons le monde comme bienveillant ou joyeux. Lorsque les énergies circulent de manière à stimuler l'énergie du désir, nous voyons tout sous l'angle du désir.

Nous le savons, c'est effectivement le cas et cela disparaît immédiatement lorsque nous traitons notre esprit avec bienveillance ou lorsque nous parvenons, grâce à notre corps, à un autre flux d'énergies subtiles et à un autre courant d'interprétation mentale, c'est-à-dire à une autre vision.

Un manque de conscience nous amène par exemple à percevoir *les nāgas*, des êtres spirituels vivant dans l'eau**, les seigneurs de la terre. L'aversion, la colère nous font percevoir des expériences d'esprits dominateurs et une autre forme d'esprits masculins dominateurs. Le désir nous amène à percevoir des esprits féminins tels que *les rākshasīs*. Plus tard, lorsque toutes ces perceptions, ces apparences auront été mises en mouvement, nous percevrons tout cela comme faisant partie de notre propre pratique du Dharma. Les pensées effrayantes se dissiperont, l'atmosphère deviendra chaleureuse et notre découragement se dissipera également. Dès que le mal qu'elles causent sera dissipé,** apaisé, **elles passeront sous ton pouvoir.**

Tout cela se passe exactement comme le mouvement de montée et de descente des deux bras d'une balance.

Plus le désir est fort, plus l'aversion est forte, plus les visions de ces esprits seront fortes. Un esprit plein de désir voit partout ces esprits féminins et masculins merveilleux, cette extase, etc. C'est l'esprit qui s'attache qui voit cela partout. L'esprit excessif voit partout des esprits excessifs. Et lorsque l'esprit est mélangé, il voit un peu d'esprits bienveillants, un peu d'esprits excessifs. Ils sont toujours en lutte les uns contre les autres, expression de la lutte intérieure entre nos tendances bienveillantes et excessives. Tout cela se produit simultanément. C'est une projection vers l'extérieur, une projection dans ce monde.

À la page suivante, Tashi Namgyal explique :

Comment nous mettons en scène ces démons, ces dieux et ces démons *(page 414) :*

Bien que le texte « La dissolution des quatre Māras » de Gampopa explique que son approche consiste à reconnaître que les démons n'ont pas d'essence, ce n'est pas exactement ce que l'on entend ici par « le goût unique équilibré ».

Mais dans sa présentation de la voie, il s'agit de pénétrer le point clé en relation avec les démons, où il est dit : « Restez sans artifice dans la dimension où la pensée qui se manifeste comme un démon et votre propre esprit ne sont pas deux. » Ce passage sur la mise en route des dieux et des démons est exactement ce qui est signifié ici dans ce contexte.

Cela signifie que quoi que ce soit qui apparaisse, traitez-le comme votre propre esprit.

Commençons par les projections habituelles : je ne me sens pas bien parce que « untel » ne va pas bien. Je ressens cela en moi ou je ressens sa colère en moi. C'est exactement cela, la projection habituelle. Il y a quelque chose à l'extérieur qui entre en moi et maintenant, je ne peux m'empêcher de ressentir de la colère.

Nous sommes très souvent confrontés à des personnes désespérées parce qu'elles perçoivent beaucoup de choses chez les autres et ramènent ensuite beaucoup de choses chez elles. Elles sont complètement dépassées par tout ce qu'elles vivent, ce qu'elles croient voir chez les autres et ce qu'elles perçoivent de la part des autres. Elles sont alors les pauvres qui ramènent tout cela chez elles et doivent ensuite s'en occuper.

L'approche qui consiste à penser que cela vient des autres et que cela est maintenant en moi est absolument fausse et empêche de mettre en mouvement précisément ces sentiments et ces projections qui nous sont propres. Ce qui se passe réellement, c'est que oui, les autres ont des émotions, oui, les autres ont leurs traumatismes, oui, les autres ont leur fierté, etc., et s'il y a chez nous des zones en désordre qui correspondent à cela, cela nous déclenche. Alors, notre propre colère, notre propre traumatisme, notre propre désir, notre propre fierté sont stimulés. Nous ne vibrons pas avec l'autre, mais ce qui vibre chez l'autre rencontre ce qui n'est pas résolu en nous. Nous ne sommes pas perméables et toute notre propre histoire, notre propre monde de projection est stimulé.

Il ne s'agit pas du tout des sentiments de l'autre personne, mais de ce qui a été déclenché en moi par la rencontre avec l'autre personne ou par le fait de penser à elle. Ce n'est que lorsque j'accepte que ce que je projette habituellement sur les autres est en fait mon propre vécu que je peux travailler dessus. C'est l'attitude cohérente du Dharma. Il ne s'agit pas d'essayer de changer les autres et le monde extérieur, mais de dire que si quelque chose résonne en moi et continue à me préoccuper, c'est manifestement quelque chose qui m'appartient et je me tourne vers cette émotion comme si elle était mienne, sans prétendre qu'il s'agit de l'émotion de quelqu'un d'autre que je ressens maintenant avec bienveillance, mais que je préférerais ne pas ressentir.

Les flux mentaux perméables n'emportent rien avec eux, même s'ils rencontrent de nombreuses difficultés en chemin. Rien ne s'y accroche. Si quelque chose s'accroche, si quelque chose continue à agir, c'est parce qu'un schéma similaire est en mouvement en nous. C'est très important.

C'est cela, le Tcheu. Le Tcheu, la pratique qui consiste à couper l'attachement à soi, signifie que nous pratiquons tout ce que le monde extérieur a à offrir en termes de dieux, de merveilles, de démons et de choses effrayantes – lorsque nous les expérimentons ainsi – comme notre propre esprit et que nous voyons sa nature vide.

Nous voyons à travers notre propre perception. Milarepa n'a pas vu à travers la *Rākshasī*, cette démone cannibale, dans la grotte. Non, elle parlait dans son propre esprit. Il a vu à travers sa propre perception et sa peur de celle-ci. Cela l'a rendu intrépide. Il est ensuite entré dans la grotte vide, où il n'y avait aucune démone. C'est très important de comprendre cela.

Même s'il existe des démons extérieurs, tout comme il existe des personnes extérieures – je ne prétends pas que vous êtes tous une projection de mon esprit et rien d'autre. Vous êtes là, mais je ne vous connais qu'à travers ce que mon esprit crée en ce moment même à partir de cette combinaison de couleurs et de visages – ce que j'interprète comme un visage et un sourire ou un doute, ou une réflexion, etc. – tout ce mélange est mon propre monde.

Je ne peux pas savoir ce qui se passe réellement en vous. Même si j'ai une petite idée, je ne perçois toujours qu'une infime partie de l'expérience globale que vous vivez. C'est avec cela que je travaille, et si je parviens à le dissoudre en moi – si vous existez réellement –, je suis alors beaucoup plus ouvert à une rencontre directe qu'auparavant. C'est toujours un avantage, il n'y a aucun inconvénient à pratiquer comme « sien » ce que nous pensons percevoir dans le monde extérieur. Cela nous rend simplement plus ouverts.

Si cela permet de développer cette conscience spatiale et intemporelle, avec un cœur plein de compassion, c'est la meilleure chose qui puisse arriver. Nous verrons alors ce qu'il reste réellement à expérimenter à l'extérieur, ce qui se passera ensuite.

Il n'y a que des avantages à ramener systématiquement la projection à soi-même. Si je ne me plais pas ici, je me demande ce qui se passe, pourquoi je ne me plais pas ici. Et je ne cherche pas les nombreuses raisons pour lesquelles je ne peux pas me plaire ici. Une fois que j'ai résolu cela, je peux déjà me sentir très bien l'instant d'après. Et inversement, tout peut arriver. Je deviens libre.

Le chemin exact,* l'*actual path :

Si le spectacle magique des dieux et des démons apparaît réellement, ou si ton esprit est clairement déprimé par la crainte qu'ils apparaissent alors que rien ne se passe, ou si tes peurs te submergent et que tu paniques, reconnais *immédiatement* cet esprit – cet état mental dans sa véritable nature. **C'est précisément cet esprit sur lequel tu peux compter comme pratique spirituelle authentique.** C'est exactement ainsi que l'on pratique le Dharma authentique. C'est précisément cet esprit paniqué, cet esprit déprimé, quelle que soit la confusion qui règne à ce moment-là, qui est le refuge. Tu peux compter sur lui. **Cultive exactement cela, comme cela a été expliqué précédemment.**

Un autre conseil : ***accorde moins d'importance à ce spectacle magique dans ton esprit, quelle que soit son ampleur.*** **Imagine par exemple une expérience intérieure encore plus effrayante, des spectacles magiques presque inimaginables. Par exemple, que le ciel et la terre s'entrechoquent, que tu es frappé et massacré par des armées de démons armés, que tu es brûlé par des feux, que tu es traîné dans l'eau et noyé. Gonfle ces apparitions effrayantes et fais-en ta propre pratique, exactement comme expliqué ci-dessus.**

Joue avec toutes ces projections. Rends-les encore un peu plus terribles. Cool, non ? Mon patron est déjà terrible, mais il pourrait être bien pire. Ce type est vraiment sexy, sa femme est vraiment sexy, mais elle pourrait l'être encore plus. Fais-en tout un plat. Fais-en une projection vraiment énorme. Et puis regarde dans ton propre esprit. Le petit peu qui était peut-être réellement là au début est alors contenu dans la grande projection gonflée et se dissout immédiatement.

Au lieu de fuir, entre dans un processus de « gonflement » pour ensuite tout laisser s'effondrer. C'est comme retirer l'air des projections. C'est une approche très amusante. Cela procure beaucoup de joie. Nous l'avons spécialement pratiqué dans le yoga du rêve.

Le yoga du rêve et les cauchemars sont liés. Dans le yoga du rêve, on fait exactement cela : on n'imagine pas seulement des choses agréables et on ne transforme pas seulement les éléments les uns en les autres, mais on imagine aussi des choses terribles afin de percer l'illusion du rêve, même la nuit. La nuit, tout comme Milarepa dans l'histoire, on se met directement dans la gueule de la démone pour se laisser dévorer, etc.

Nous faisons tout cela dans le cadre du yoga du rêve. Il n'y a pas si longtemps, j'ai fait un rêve dans lequel je me laissais simplement dévorer par une projection quelconque et bien sûr, il n'y avait rien. Cette approche devient alors tout à fait familière : « D'accord, tout est esprit. » Si tout est esprit, nous pouvons aussi jouer.

Quand je suis parfois un peu agacé par ce que dit ou fait ma compagne – ne croyez pas que cela arrive souvent, je ne sais même pas si elle m'écoute –, je fais parfois cela intérieurement, j'imagine que c'est bien pire. C'est la pire chose qui puisse m'arriver. Alors je ris et ce qui s'est passé devient insignifiant. On peut vraiment jouer avec ça *dans la situation*. C'est très utile et amusant.

Vous pouvez le faire avec tout. Exagérez simplement, puis remarquez que tout cela n'existe que dans votre tête. Imaginez simplement une attaque personnelle d'un essaim de moustiques dans votre chambre et prenez tout personnellement. Ils veulent juste votre sang. Au final, ce ne sont qu'un ou deux moustiques qui volent dans la pièce. Prenez cela avec humour. Cela a pour effet immédiat de révéler la part de projection mentale, d'importance accordée et d'interprétation. Nous considérons toujours comme une attaque personnelle lorsqu'un moustique vient nous piquer. Où est l'attaque personnelle dans tout cela ? Il n'y en a aucune.

Avant de passer au chapitre suivant, méditons encore un peu.

Méditation[40]

——Imaginez simplement à quel point c'est horrible. Prenez n'importe quelle petite projection négative sur ce qui se passe ici en ce moment et rendez-la vraiment horrible. ——Maintenant, essayez de faire la même chose avec quelque chose qui vous fascine, qui vous attire, qui vous donne envie, et amplifiez cela à l'extrême. ——— Merci beaucoup !

7.4 Comment utiliser la souffrance : l'enseignement sur la Bodhicitta[41]

Le Bouddha a enseigné un moyen de dissoudre toute souffrance, de trouver la liberté de la souffrance et de libérer toutes les qualités inhérentes. Il a appelé cela la voie de l'éveil, car il avait l'impression de se réveiller d'un sommeil d'ignorance, d'un sommeil de manque de conscience, pour entrer dans une pleine conscience

[40] Audio 7-10
[41] Page 414 – Audio 7-11

sans filtre, libre des projections habituelles. Il voulait dire exactement ce que dit cette tradition Mahāmudrā, à savoir que nous pouvons tout mettre en mouvement en reconnaissant sa vraie nature, en reconnaissant également la vraie nature de celui qui pratique.

Il appelait cela la découverte du « non-soi » : ce centre supposé, ce noyau supposé de notre être n'existe pas, et tout le reste n'est pas des choses, mais tout est impermanent, tout est processus. Ces deux aspects de la connaissance contiennent tout le chemin de la libération. C'est tout : ne trouver aucun noyau essentiel, tout est processus. Les projections n'ont pas de substance, tout est processus. Et si quelque chose est un processus, alors il y a des effets, alors des forces sont à l'œuvre. Dans chaque processus, des forces agissent, sinon il n'y aurait pas de processus. Cela a des conséquences. Les conséquences de nos pensées, de nos paroles et de nos actions physiques sont devenues connues sous le nom de doctrine de l'action et de la création. Une nouvelle version de la conception du karma qui existait déjà à l'époque. Cependant, il y a deux mille cinq cents ans, la conviction que nous étions victimes de notre karma semblait prévaloir.

Le Bouddha a dit : « Non, non, non, nous ne sommes pas simplement des victimes. Tout d'abord, ce que nous vivons est façonné par nous-mêmes. C'est le résultat d'un processus dans lequel de nombreuses forces sont à l'œuvre, notamment tous nos schémas et nos tendances, nos opinions, nos interprétations, toutes ces forces créatrices. Elles déterminent ce que nous vivons actuellement. Si nous restons conscients, dans cette expérience, qu'il n'y a pas de noyau – quelque chose de fixe, qui serait ici un moi immuable – ni rien de fixe dans tout ce que nous percevons – tout est également processus, tout est en mouvement constant, même les choses les plus solides, les métaux, les rochers, etc., changent sous l'influence des conditions – alors nous restons mobiles dans le présent.

Dans cette mobilité, qui a ensuite été appelée l'espace de toutes les possibilités – le Dharmadhātu –, dans cet espace de toutes les possibilités, nous pouvons prendre le karma comme refuge. Nous pouvons agir, nous pouvons façonner d'une manière qui contribue directement à la liberté et au bonheur.

À l'époque, c'était là la grande nouveauté de l'enseignement du karma : comprendre les forces créatrices qui agissent dans le présent et rester ouvert, sans rien fixer. Ce n'est pas le destin qui nous arrive et qui doit être vécu d'une certaine manière. Le destin, par exemple, de tomber malade ou de souffrir, ces forces agissantes, nous pouvons les reconnaître comme des manifestations de l'esprit et continuer à les façonner. Nous pouvons gérer la maladie, les coups du sort, quels que soient les défis, de manière si salutaire que les difficultés ou les défis que nous vivons actuellement deviennent la base même du bonheur.

J'espère que vous avez déjà vu des gens mourir heureux. Pourtant, nombreux sont ceux qui pensent qu'il faut à tout prix éviter cela. S'ils pouvaient y échapper d'une manière ou d'une autre, mourir serait terrible. Ce n'est pas le cas du tout. Cela peut être incroyablement beau. Être malade, parfois, c'est le moment le plus heureux, selon l'état d'esprit dans lequel nous nous trouvons. Les illusions s'effondrent, on ne peut plus faire certaines choses, on n'a même plus besoin d'excuses, elles sont déjà là. On éprouve une liberté grâce à une attitude très ouverte envers ce qui peut être un coup du sort pour d'autres. C'est ce qui est merveilleux.

C'est là que se rejoignent le niveau relatif des forces créatrices – ce qui agit dans le présent et ce qui, à partir du présent, agit sur les expériences futures – et la compréhension de l'ultime. Rien de ce qui se forme actuellement n'a de substance, même si cela a un effet. Cela a des répercussions, mais cela n'a pas de substance.

Chacun peut continuer à le façonner. Chacun peut le façonner à sa manière. S'il le façonne de manière un peu maladroite, nous finissons dans la souffrance. S'il le façonne habilement, c'est le bonheur. Et s'il comprend globalement le processus de création, c'est la libération. Une conception maladroite mène à la souffrance, une

conception habile mène au bonheur. Comprendre la conception elle-même est le chemin de la libération. C'est toujours de cela qu'il s'agit ici, tout le temps. C'est Mahāmudrā, la compréhension de la nature, de l'expérience.

Vous remarquez peut-être dans ces explications que la réalité ultime et la réalité relative sont une seule et même chose. Ce sont des processus dans lesquels notre expérience de ce monde se façonne, dans lesquels ce monde tout entier se façonne. C'est exactement maintenant. Il n'y a pas deux réalités. Maintenant, c'est moins tangible et en même temps plus clairement perceptible. Maintenir en équilibre ce processus en constante formation, continuer à jouer, continuer à façonner de manière fluide, sans fixation, c'est cela la liberté.

Nous ne sommes pas en dehors de ce processus, mais c'est *dans* ce processus que nous sommes libres. *Dans* ce monde, nous n'avons pas besoin de le quitter, nous ne pouvons d'ailleurs pas le quitter, car il continue sans cesse. Rester libre dans ce monde, sans fixer les choses, sans me fixer moi-même, sans fixer les autres, mais contribuer à ce jeu des forces et rester libre, rester fluide. Toujours frais, toujours nouveau, toujours une nouvelle expérience. Toujours ouvert, sans savoir ce qui va arriver.

C'est aussi simple que cela. C'est de cela qu'il s'agit tout le temps. J'ai commencé par cela parce que le titre suivant est : « Mettre la souffrance sur le chemin ». C'est pourquoi j'en suis arrivé là.

Mettre la souffrance sur le chemin : enseignement sur la Bodhicitta, l'esprit de l'éveil.

Tashi Namgyal dit :

Dans le Grand recueil de leçons sur le Dharma, le vénérable Gampopa enseigne que nous mettons la souffrance sur le chemin en considérant la souffrance du Saṃsāra comme bienveillante, en amenant l'essence de cette expérience douloureuse dans l'être non né et en cultivant l'amour, la compassion et la Bodhicitta sur la base de ces expériences douloureuses.

Bien que tout cela soit en accord avec le point soulevé ici dans le livre, je vais maintenant présenter l'enseignement tel qu'il est généralement présenté lorsque nous parlons de « mettre sur la voie ».

D'une manière générale, tous les êtres vivants dans le Saṃsāra, moi-même et tous les autres, sont tourmentés par trois types de souffrances.

Remarque : les trois types de souffrance :

La ***première forme de souffrance*** est appelée « souffrance supplémentaire » : il s'agit du stress dans notre propre esprit dû à des situations difficiles et éprouvantes qui s'ajoutent à ce qui est déjà difficile. Par exemple, lorsque je suis fatigué et que je suis également agacé parce que je suis fatigué. C'est la souffrance supplémentaire.

La ***deuxième forme de souffrance*** est « liée aux expériences agréables » : elle survient lorsque nous nous accrochons à une expérience agréable et que nous remarquons qu'elle change, que je ne peux pas la retenir. Il en résulte alors du stress, de la souffrance, parce que ce qui est agréable nous échappe.

La ***troisième forme de souffrance*** est la souffrance due à « l'identification aux différents processus de l'être », à ce que nous appelons les « skandhas ». On appelle cela aussi la « souffrance inhérente au sentiment du moi ». Il s'agit d'un stress qui survient lorsque nous séparons un sujet de tout le reste, ce que l'on appelle les objets. Un stress qui résulte du fait que je dis « je », « mon », « moi ».

Cette souffrance subtile apparaît lorsque j'entends, je vois, je pense, je parle avec un fort sentiment du moi. Il y a alors toujours un effort supplémentaire, car cela vient du moi. Cela va jusqu'aux mouvements les plus subtils de l'esprit. Chaque fois qu'ils sont alimentés par un sentiment du moi, c'est du stress. C'est la forme la plus subtile de *dukkha*.

Tous les êtres, dans tous les domaines de l'existence, font l'expérience de ces trois types de souffrance.

Tu peux voir directement avec tes propres sens que les êtres vivants se causent de la souffrance en s'entretuant, en s'exploitant et en se massacrant. Même s'ils ne se torturent pas mutuellement de cette manière, tu peux voir qu'ils sont tourmentés par toutes sortes de souffrances en réalité insupportables – qu'ils sont en proie à cette souffrance – **qui est entièrement le fruit de leur propre karma, de leurs propres actions. Lorsque vous entendez parler de cette souffrance, de toutes ces choses, sans éprouver de sentiments chaleureux pour ces êtres vivants, vous pouvez être effrayé à l'idée que cela vous arrivera aussi en raison de votre propre karma et de vos enchevêtrements mentaux. Tu deviens terriblement désespéré de dissoudre ton karma – tout cet égocentrisme qui t'empêche même d'éprouver de la compassion lorsque tu entends parler de la souffrance des autres – et pour obtenir la liberté, tu te sens poussé à pratiquer le Dharma, à suivre la voie. Cette attitude s'appelle le « petit véhicule ».**

Mais lorsque vous percevez que tous ces êtres qui souffrent sont intimement liés à vous, tout comme vos parents bienveillants, vous ressentez alors une grande affection pour eux et vous étendez votre amour et votre compassion à tous les êtres vivants. C'est l'attitude du « Grand Véhicule ». Nous emmenons alors tous les êtres vivants avec nous sur notre chemin.

Quelle que soit votre attitude mentale – que vous ayez simplement peur pour vous-même ou que vous souhaitiez emmener tout le monde avec vous par compassion –**, lorsque vous éprouvez une douleur concrète, une souffrance, regardez dans votre esprit, là où semble se trouver le centre de la souffrance, et mettez-la sur le chemin, comme cela a déjà été décrit. Enfin, tout en maintenant cette expérience ouverte de l'être, éveillez la Bodhicitta avec la motivation fondamentale de l'amour et de la compassion pour tous les êtres vivants et formulez des vœux extraordinaires pour le bien-être de tous les autres.**

C'est très beau, vous vous en souvenez : identifier l'émotion et abandonner le moi étaient les deux premières étapes. La troisième était de ne pas tomber dans l'espoir et la peur au cours du processus précédent.

Cette troisième étape est maintenant remplacée. Au lieu de tomber dans l'espoir et la peur, ouvrez simplement votre cœur et développez la Bodhicitta, l'amour, la compassion, faites des vœux pour tous les êtres vivants et, de cette manière, vous serez naturellement libéré de l'espoir et de la peur. Ces vœux, ces bénédictions ne sont pas empreintes d'espoir et de peur, c'est comme offrir un cadeau sans regarder quel sera le résultat. C'est une bienveillance sans intention qui s'étend dans toutes les directions.

C'est également ce qu'enseigne le très vénéré Nāgārjuna, vers le IIe siècle après Jésus-Christ :

> **Si vous et tous les autres êtres de ce monde souhaitez atteindre l'éveil suprême, vous avez besoin de la Bodhicitta, car c'est sa racine. Aussi stable que le puissant roi des montagnes** – le mont Meru, la montagne centrale du cosmos **–, aussi stable, aussi claire et immuable, il faut une compassion qui s'étend dans toutes les directions et la conscience intemporelle qui ne repose pas sur la dualité –** la conscience non dualiste et intemporelle. C'est ce que disait Nāgārjuna à l'époque, réunissant ainsi la Bodhicitta et la conscience intemporelle.

Si, en plus de cela, tandis que ta bienveillance rayonne dans toutes les directions, tu es conscient, avec le sentiment de ne pas pouvoir supporter la souffrance des innombrables êtres, que la vraie nature, l'essence même de cette compassion, est vide, alors tu es libre et cette compassion n'est pas alors vécue comme une chose, elle n'existe pas en tant que telle.

Cette Bodhicitta n'existe pas comme quelque chose que nous cultiverions, mais c'est une force de l'être qui est libérée, ce n'est pas une chose.

On dit que c'est l'unité de la compassion et de la nature vide, ou de la Bodhicitta – la Bodhicitta qui est la nature vide, avec le cœur de la compassion.

Il manque ici une petite phrase qui figure dans le texte tibétain, où Dakpo Tashi Namgyal écrit encore :

C'est le cœur du Mahāyāna – *c'est le cœur du grand véhicule*.

C'est ce que dit le Tantra Hevajra en deux parties :

> **La nature vide et la compassion, inséparables, sont appelées Bodhicitta.**

La compassion avec la conscience de sa nature vide, c'est l'esprit de l'éveil.

Dans le Vajra Pañjarā, il est dit :

> **Chaque fois que l'esprit médite sur l'inséparabilité de la nature vide et de la compassion, c'est l'enseignement du Bouddha, du Dharma et du Saṅgha.**

Dans le Samputa, il est dit :

> **Cette « véritable existence », libre de projections, libre de complications, est également connue sous le nom de Prajñā, la sagesse. La compassion est ce qui profite aux êtres vivants, tout comme un joyau qui exauce les vœux.**

Le grand brahmane Saraha remarque :

> **Ceux qui demeurent dans le vide, sans aucune compassion, ne découvrent pas la Voie suprême. Mais ceux qui méditent uniquement sur la compassion ne se libèrent jamais du Saṃsāra.**
>
> **Mais ceux qui peuvent unir les deux ne demeurent ni dans le Saṃsāra ni dans le Nirvāṇa –** ils ne sont pas liés au monde de la souffrance, mais ils ne sont pas non plus dans une paix unilatérale, ils se déplacent librement dans tous les mondes de l'existence sans connaître la souffrance.

Śavaripa dit :

> **Dans la dimension non jugeante de la réalisation, les larmes coulent naturellement d'une compassion écrasante lorsque la souffrance des êtres ignorants devient si évidente. Change de place avec les autres et fais ce qui est nécessaire.**

Magnifique citation. À partir de l'éveil – cet état d'être ouvert et sans jugement – nous ne sommes pas dans une bulle d'existence ouverte et sans jugement, mais nous sommes en plein milieu – pleinement ici – et nous percevons la souffrance des êtres vivants et le caractère *inutile* de cette souffrance, car ils manipulent leur propre esprit de manière maladroite, parce que cette structure intérieure est tout simplement erronée. Ils cherchent le bonheur là où ils ne peuvent le trouver. Ils font des choses qui génèrent encore plus de tension, encore plus de souffrance.

Les larmes coulent naturellement. Nous sommes profondément touchés parce que nous voyons à quel point ils sont prisonniers de leur manque de conscience. Il en résulte une compassion écrasante, accompagnée d'une

profonde connaissance de l'existence, qui nous permet de nous identifier complètement à eux, de prendre leur place dans notre expérience et de faire ensuite ce qui est nécessaire – parce que nous le ressentons de l'intérieur – pour les libérer tous de cette souffrance.

Bodhicitta, l'unité de la compassion et de la reconnaissance de la nature vide.

Jour 8

8.1 Comment utiliser la maladie pour progresser sur la voie[42]

Comment utiliser la maladie pour progresser : ce qu'on appelle « l'équilibrage des éléments »

Nous sommes à la page 416, au milieu, où nous arrivons au cinquième sous-point de ce petit chapitre sur « tout mettre en route ». Il s'agit ici de la maladie. Les enseignements pour équilibrer les éléments.

D'une manière générale, la maladie est causée par l'action en nous de forces karmiques et d'enchevêtrements émotionnels, dont la cause commune est un manque de conscience.

C'est déjà une phrase très claire pour commencer. Nous ne parlons pas de quelque chose d'abstrait. Nous avons tous déjà été malades et avons parfois souffert de troubles graves. Quand je suis malade, quelle est la part du karma dans cette histoire ? Le karma signifie toujours que ce flux mental, dans ses pensées et ses sentiments, dans ses paroles et dans ses actions physiques, a fait quelque chose qui contribue à me mettre dans cette situation où je suis maintenant malade.

Commençons par quelque chose de simple. Si j'ai attrapé un rhume parce que je n'étais pas assez habillé pour affronter la pluie et le froid, alors le karma immédiat est ma stupidité de ne pas m'être habillé plus chaudement. C'est très facile à comprendre. Mais pourquoi est-ce que je contracte une maladie comme le cancer ? Pourquoi des personnes qui vivent beaucoup moins sainement que moi ne développent-elles pas de cancer ? Comment est-ce possible ? Pourquoi certains fumeurs invétérés vivent-ils plus de cent ans et d'autres développent-ils un cancer bronchique après avoir fumé seulement trois cigarettes ? Que se passe-t-il ?

Les enseignants bouddhistes diraient fondamentalement : « Le simple fait que tu te retrouves dans une existence humaine, avec un corps aussi sensible qui peut produire toutes sortes de choses, montre que tu étais assez inconscient. Un mélange d'activités bénéfiques et moins bénéfiques dans votre corps, dans vos paroles, dans votre esprit vous a conduit à accepter cette existence au milieu d'un spectre où le bonheur et la souffrance sont assez mélangés. La base de ce corps si sensible provient déjà de vies antérieures. »

C'est ainsi qu'ils l'expliqueraient. Bien sûr, nous ne voyons pas cela. Nous avons le corps d'un homme ou le corps d'une femme, et cela implique déjà beaucoup de choses. Il n'est pas indépendant de l'environnement et, par exemple, lors de la transcription de l'ADN, du génome, des erreurs peuvent toujours apparaître. Parfois, ces erreurs ne sont pas éliminées et entraînent la formation de cellules cancéreuses qui peuvent ne pas être détectées immédiatement et conduire à une telle maladie.

Bien sûr, une telle maladie est favorisée lorsque des éléments extérieurs, renforcés par mon mode de vie, créent un déséquilibre : manque d'exercice, alimentation inadaptée à mon corps, vie dans des champs énergétiques, électromagnétiques, mais aussi dans d'autres champs avec un air pollué, avec tout ce qui ne convient pas à mon corps. Contrairement à mon biorythme, j'ai appris très tôt des choses qui ne m'intéressaient pas forcément, mais dont j'avais besoin pour obtenir certains diplômes, avec le stress des examens que cela implique.

Nous entrons maintenant dans le domaine émotionnel. Un déséquilibre des éléments, les éléments ne sont pas tout à fait équilibrés. Quand je vois tous ces jeunes – on entendait davantage parler de cela aux États-Unis auparavant, mais cela commence aussi chez nous – qui sont en surpoids. On se rend compte que tout déraille.

---

[42] *Pages 416-417 – Audio 8-03*

Ce qu'ils mangent et ce qu'on leur propose comme alimentation est tellement malsain. Ils en deviennent dépendants et ne veulent plus rien d'autre.

Et puis il y a le stress émotionnel. C'est ce que l'on entend ici par « enchevêtrement émotionnel ». Quelqu'un qui peut prendre tout cela avec une certaine décontraction a bien sûr de meilleures chances de rester en bonne santé. Lorsque nous sommes tendus, lorsque l'attachement et le rejet sont forts, lorsque des traumatismes surviennent tôt, des blessures émotionnelles, des blessures physiques avec la perte de confiance dans le monde et dans l'environnement, dans les relations. Tout cela a des conséquences graves sur notre organisme. Cela peut déclencher des maladies physiques et mentales. En tout cas, c'est un domaine, un terrain où il ne faut pas grand-chose pour que cela se manifeste.

Notre connaissance des schémas émotionnels et du karma ne nous permet pas de tout expliquer. Je n'arrive tout simplement pas, avec ce que je peux percevoir jusqu'à présent, à expliquer à une personne assise devant moi pourquoi elle a maintenant un cancer et pourquoi une autre personne, beaucoup plus excentrique qu'elle, ne souffre pas d'une telle maladie.

Pour pouvoir l'expliquer, il faudrait peut-être être clairvoyant. Peut-être – et c'est aussi ce que disent de grands érudits de la doctrine bouddhiste – qu'il y a aussi une part de hasard. Lorsque nous avons interrogé Khenpo Chödrak à ce sujet, il a répondu : « Au fond, il reste toujours 50 % de hasard, où nous ne pouvons pas tout expliquer par ces corrélations. »

Les liens que nous voyons sont des liens « tissés ». Nous voyons des liens entre nos pensées, nos paroles, notre comportement physique et notre environnement. Comme les éléments – la terre, l'eau, le feu, le vent et l'espace – présents dans la nourriture et dans l'environnement extérieur, et comment ils se reflètent dans notre corps. Nous voyons les liens et comment notre activité mentale influence également tout cela. Ce sont les fondements de la médecine du Dharma. Je ne connais que très peu la médecine tibétaine, mais c'est ce que nous pouvons dire d'un point de vue fondamental sur la maladie.

Pour tomber malade, nous percevons toujours au début de chaque maladie un changement, un déplacement dans nos énergies subtiles.

Les vents karmiques, le *prāṇa* qui circule et qui est influencé par des facteurs extérieurs – « agir » signifie « karma », quelque chose change – et qui se modifie. Quelque chose n'est plus en parfaite harmonie. C'est toujours le premier signe. Certains d'entre nous le remarquent également. Nous sentons que nous entrons dans une phase instable. Il faut alors faire un peu attention. Il est peut-être déjà trop tard, mais je peux encore m'en sortir en me détendant et en prenant soin de moi afin de sortir de cette situation instable qui pourrait me rendre malade.

Ce décalage dans le flux des énergies subtiles perturbe les quatre éléments, la terre, l'eau, le feu et l'air, et crée un déséquilibre dans notre constitution, dans notre état physique. Il en résulte des premières douleurs, un malaise et la sensation de tomber malade, mentalement et physiquement. En matière de maladies, il est bien sûr possible de faire la distinction. On peut suivre le principe de la médecine tibétaine, qui dit **qu'il existe des maladies où l'élément vent est principalement perturbé, puis ce qu'on appelle l'élément bile –** qui a quelque chose à voir avec l'énergie du feu –, **et enfin celles où la lymphe est perturbée –** on dirait ici que ce sont les éléments eau et terre – **et l'interaction de ces trois types de constitution fondamentaux.**

L'Ayurveda propose également une classification similaire. En réalité, toutes les méthodes de médecine naturelle ont recours à une classification en types, en groupes de maladies distincts, dans lesquels l'une ou l'autre

énergie est plus perturbée. On peut toujours dire que l'interaction de ces énergies est perturbée. Il existe des visions dans lesquelles le Bouddha enseignait effectivement le diagnostic et le traitement.

Dans ces tantras médicaux, on parle d'un total de quatre cent quatre types de maladies – des classifications grossières dans lesquelles se trouvent ensuite des sous-classifications plus subtiles.

Cela n'est pas très pertinent pour nous, nous pouvons également utiliser d'autres classifications. Tashi Namgyal mentionne cela pour montrer qu'il existe de nombreuses maladies différentes. Elles se manifestent de toute façon toujours de manière individuelle lorsqu'elles apparaissent chez une personne.

Il poursuit :

Il existe de nombreuses méthodes expliquées dans les différents systèmes médicaux pour traiter les maladies. Dans ce contexte – lorsqu'il s'agit du Mahāmudrā, la voie du Dharma –**, nous devons tenir compte des trois points suivants :**

Premier point : traiter la cause de la maladie.

Du point de vue du Dharma, la cause ne se trouve pas là où notre médecine conventionnelle la trouverait, mais, comme le poursuit Dakpo Tashi Namgyal :

Comme l'ignorance, le manque de conscience, est la cause, la manière la plus profonde de traiter est de cultiver cette conscience intemporelle – cette sagesse – qui élimine le manque de conscience.

Le manque de conscience se manifeste toujours par le fait que nous croyons que les choses et moi-même existons réellement en tant qu'entités. Le manque de conscience réifie, par exemple, la maladie et le malade. *J'ai une maladie*. Deux éléments réificateurs sont immédiatement visibles.

La dynamique du processus que nous appelons « moi » est réifiée. Nous ne nous percevons plus comme une dynamique, mais par exemple comme la victime d'une maladie ou le sujet d'une maladie. Nous pouvons alors regarder à l'intérieur et remarquer que cette expérience, que nous appelons normalement « moi », cette personne, cet individu, est totalement dynamique.

Ou bien nous regardons à l'intérieur de la maladie : nous regardons à l'intérieur de la migraine, du cancer – le cancer du sein, le cancer de la prostate, peu importe – et nous remarquons que c'est aussi un processus dynamique. Cela nous permet de retrouver notre mobilité. Si une maladie potentiellement mortelle se propage dans le processus dynamique que nous appelons « moi », il existe encore des possibilités d'influencer le flux de l'expérience et le flux des énergies subtiles. Bien sûr, cela fait immédiatement une différence radicale si, au lieu de nous inquiéter au sujet de la maladie, nous trouvons la conscience intemporelle, où il n'y a ni peur ni inquiétude, ni égocentrisme.

D'un point de vue énergétique, cela fait une énorme différence dans la façon dont les énergies subtiles, le prāṇa, circulent. Ceux d'entre vous qui en font l'expérience dans leur corps savent, lorsque vous vous souvenez de l'état d'être le plus naturel et le plus ouvert – il n'est pas nécessaire qu'il soit non duel –, à quel point vous vous sentez en harmonie dans votre corps lorsque tout circule harmonieusement. Soudain, les douleurs qui me tourmentent habituellement dans les hanches, la faiblesse, tout cela disparaît d'un coup.

On se sent complètement différent dans son corps, par rapport à une demi-heure avant et une demi-heure après. C'est ce que je veux dire. Ici, nous sommes sortis de la racine, de la cause de toutes les maladies – le centrage sur soi et la réification – et déjà, tout circule différemment.

Mais cela ne signifie pas que le cancer sera nécessairement guéri simplement parce que quelque chose circule différemment pendant un certain temps. Dans toutes les formes de médecine naturelle – c'est ce que j'ai appris

en médecine tibétaine et en homéopathie –, on dit que l'esprit influence le flux des énergies subtiles. Les énergies subtiles influencent, par exemple, la sécrétion des hormones et le fonctionnement harmonieux des organes. Si une disharmonie permanente règne à cause de la colère, de l'orgueil, du désir, de la peur, etc., cela entraîne un dysfonctionnement. Pas seulement dans un organe, mais généralement dans tout l'organisme. Certains organes le montrent clairement.

Si cela persiste pendant longtemps et que notre système immunitaire est affaibli pendant une longue période, par exemple, les conséquences typiques apparaissent : des erreurs se produisent. Le système immunitaire ne trie pas les cellules ou les génomes mal transcrits. Nous attrapons facilement un rhume. Tout peut arriver. Les inflammations se propagent plus rapidement. Il s'agit d'une transition entre un dysfonctionnement et un trouble organique. Si cela persiste, les organes sont alors affectés dans leur fonctionnement.

Les cellules fonctionnent différemment. Des groupes entiers de cellules – que l'on peut alors observer au microscope – ne fonctionnent plus comme elles le devraient et ne ressemblent plus à ce qu'elles devraient être. Le trouble est devenu organique.

Prenons l'exemple d'une cirrhose du foie, une modification complète des cellules hépatiques. Si l'on pensait qu'une cellule hépatique devenue cirrhotique pouvait redevenir une cellule hépatique saine grâce à un flux de prāṇa sain, cela ne fonctionnerait pas. De temps en temps, les cellules se régénèrent, mais la plupart du temps, les cellules malades meurent et sont remplacées par de nouvelles cellules. Il en va de même dans le cerveau. Il peut donc arriver que la réponse immunitaire, qui devient plus forte dans l'organisme, soit capable de dissoudre un cancer qui s'est déjà propagé.

Cela arrive. Mais ce n'est pas simplement parce que le prāṇa circule plus harmonieusement pendant quelques heures ou quelques jours. Les troubles organiques sont beaucoup plus difficiles à résoudre que lorsqu'ils se situent encore dans le domaine fonctionnel. Nous devons en être conscients.

Même si nous allons à la racine du problème et que nous parvenons à modifier la cause de la maladie – le centrage sur soi-même et la réification, l'objectivation de tous les objets de nos émotions, de la maladie elle-même – et que nous faisons l'expérience de l'illumination, de l'éveil pendant le processus de la maladie, cela ne signifie pas que nous ne mourrons pas et que nous ne mourrons pas de cette maladie. Ce serait une croyance naïve et ésotérique. Beaucoup sont déjà morts ainsi et s'étonnent que, bien qu'ils aient tout fait correctement, rien n'ait fondamentalement changé.

Nous ne nous engageons pas dans cette voie. Nous connaissons les liens, nous savons qu'il existe des possibilités, mais nous ne disons pas que nous avons cela en main. C'est l'interaction de nombreux facteurs qui permet ici et là une guérison spontanée, mais dans d'autres cas, malgré les meilleures conditions, une telle guérison spontanée ne se produit pas. Nous n'avons pas cela en main. Nous ne prétendons pas non plus être clairvoyants et pouvoir prévoir l'avenir.

La première chose qui se passe lorsque je tombe malade, c'est que je suis encore plus motivé pour rechercher les causes profondes et les éliminer. Il s'agit de toujours dissoudre complètement la fixation sujet-objet afin de retrouver le flux, la conscience intemporelle, la connaissance profonde de l'être et, bien sûr, la compassion qui y est associée. Je reviendrai peut-être plus tard sur le pouvoir de guérison de la compassion.

Dakpo Tashi Namgyal poursuit :

Deuxième point : éliminer les conditions

Il s'agit ici des facteurs supplémentaires qui, outre la cause fondamentale, à savoir l'égocentrisme et le manque de conscience, conduisent à la maladie.

Étant donné que la perturbation du flux du prāṇa, les vents karmiques, sont les conditions qui rendent la maladie possible, le chemin profond vers la guérison consiste précisément à rétablir ce flux d'énergies subtiles. Cela fonctionne mieux lorsque nous parvenons à maintenir un état d'esprit naturel, intrinsèque et complètement détendu, en utilisant la méthode qui consiste à unir, à rassembler le prāṇa et l'esprit.

Ces enseignements ne s'adressent pas aux médecins qui peuvent nous aider avec des médicaments, des herbes ou des prescriptions. Ici, Tashi Namgyal s'adresse à nous-mêmes, à ceux qui sont malades et qui n'ont peut-être pas de connaissances médicales. Outre le fait de s'attaquer à la cause, à savoir l'égocentrisme fondamental, nous pouvons à tout moment veiller à ce que les énergies subtiles circulent mieux. Cela devrait être notre principale préoccupation.

Nous utilisons tous les remèdes maison. Pour certaines maladies, par exemple, un bain chaud aide, pour d'autres, il est préférable de rester au lit sans rien faire. Pour d'autres encore, une alimentation riche est bénéfique. Pour d'autres enfin, le jeûne est efficace – ce sont là des moyens externes. Nous utilisons tout ce qui est à notre disposition. Tout ce qui nous aide à ressentir ce flux subtil et curatif de nos énergies subtiles dans notre organisme. Le plus important est de se détendre, de s'ouvrir. De mettre en pratique tout ce que nous avons entendu tout au long de la semaine. Ce que nous appelons communément « méditation » est maintenant la chose la plus importante. Maintenant, je devrais, et c'est ce que nous faisons, abandonner toutes les activités qui tendent l'esprit.

Si je tombe malade ou si je suis déjà malade, ce n'est pas le moment de traiter tous mes e-mails. Ce n'est pas le moment de tenir des réunions importantes avec mes dernières forces, juste avant de mourir. C'est un temps précieux que nous gaspillons avec des tâches mondaines qui sont en réalité sans importance.

Si je veux guérir rapidement, je dois mettre toute mon énergie dans un état de détente afin que les énergies subtiles puissent à nouveau circuler harmonieusement le plus rapidement possible. Prier, inviter la bénédiction, laisser couler, aller vers l'amour, vers l'ouverture, vers l'acceptation, abandonner toute résistance, vraiment tout ce qui apporte des solutions intérieures. Cela a alors la priorité sur tout le reste.

Je suis conscient que certains d'entre vous ne peuvent pas méditer avant d'avoir traité leurs e-mails. Mais peut-être que cela peut changer. Peut-être qu'un simple raisonnement peut changer cela. Si j'étais déjà mort, ils ne seraient plus traités. Je suis mort pendant un court instant. Je ne suis plus là pour le moment. Une condition merveilleuse pour guérir. Je n'ai pas besoin de ranger toute la maison avant de pouvoir être malade. Je peux aussi voyager pour être malade. Je peux me permettre tout ce que je veux.

Une partie de la discussion sur l'influence des éléments porte sur le fait que si je développe un cancer, par exemple, ce cancer a commencé précisément dans l'environnement où j'ai passé le plus de temps. Et même si je ne connais pas les conditions qui ont conduit à cela, cela vaut la peine d'essayer de quitter cet environnement, même si je l'aime beaucoup, et d'aller dans un autre environnement où les énergies subtiles circulent différemment de chez moi, ne serait-ce qu'en raison de l'environnement.

La plupart des gens, lorsqu'ils tombent malades, restent précisément dans l'environnement où ils sont tombés malades. Ce n'est pas très judicieux. Nous ne savons pas exactement ce qui a contribué à cela. Est-ce que je sais si je dors à un croisement de courants d'eau ? Le temps de le découvrir, la maladie aura déjà progressé. Suis-je sensible, sans le savoir, aux antennes-relais et aux ondes électromagnétiques émises par mes colocataires ? Lorsque je suis dans des immeubles locatifs normaux, j'allume mon téléphone portable et je vois sept réseaux Wi-Fi actifs. Ce serait formidable si je pouvais accéder à l'un d'entre eux. Mais ils m'influencent tous.

Si vous voulez être en bonne santé, demandez-vous s'il n'est pas temps de quitter l'endroit où vous êtes tombé malade. Sans savoir pourquoi. Nous ne le savons pas toujours. Cela prend trop de temps pour le découvrir. Ce sont les conditions extérieures.

Intérieurement, les conditions sont bien sûr à rechercher dans le stress émotionnel. Le stress émotionnel fait que les énergies subtiles de notre organisme sont marquées par le stress. Même les médecins conventionnels savent qu'il y a une augmentation de la sécrétion d'hormones de stress. Ce n'est jamais particulièrement sain pour un organisme. À court terme, cela le rend un peu plus alerte et éveille ses capacités défensives, ses capacités à repousser quelque chose. Mais à long terme, cela conduit à un épuisement du système immunitaire.

Sortir de tout stress émotionnel et clarifier tout ce dont nous ne pouvons pas nous débarrasser. Le mieux est de clarifier les choses à l'avance, avant même de tomber malade. Si nous menons une vie ordonnée, nous n'avons pas à nous en soucier si nous tombons malade.

Il est d'ailleurs évident que les personnes qui vivent et pratiquent de manière vraiment détendue, qui mettent en œuvre le Dharma, sont moins malades que les autres. Vous n'avez pas à en douter. J'ai pu l'observer pendant plusieurs décennies. Cela ne signifie pas pour autant que les pratiquants du Dharma qui pratiquent un peu ont immédiatement un avantage énorme. Ce n'est pas du tout le cas.

L'un des effets les plus importants est probablement la réduction du tabagisme et de la consommation de viande chez les pratiquants du Dharma. Cela a déjà beaucoup de valeur. Et le fait que nous ayons globalement plus de moments de détente dans notre vie quotidienne a également beaucoup de valeur.

Lorsque nous avons créé notre assurance maladie bouddhiste en France et que nous sommes allés voir un grand assureur à Paris, nous avons immédiatement obtenu les meilleures conditions, car leurs statistiques et leurs études leur avaient montré que le segment bouddhiste de la société était beaucoup moins malade que le reste de la société. Nous avons négocié d'excellentes conditions sans qu'aucun des assurés n'ait à faire la moindre promesse. Nous n'avons pas eu à promettre d'être végétariens. Nous n'avons pas eu à promettre de méditer. Ils le savaient simplement grâce à leurs statistiques. Une gestion prudente de ses propres émotions, de son environnement et de son harmonie intérieure a en effet des effets démontrables sur des groupes de population plus importants.

Concrètement, je dois dire que même moi, qui pratique intensivement, il se peut que je doive vous annoncer cette année ou l'année prochaine que j'ai un cancer. Dans certains cas, il existe toujours de nombreuses possibilités qu'une prédisposition génétique se manifeste, qu'un facteur environnemental intervienne, que quelque chose ne se passe pas comme prévu. Tout le monde peut avoir une crise cardiaque, même sans avoir de plaques dans les artères coronaires. Il peut y avoir une fibrillation ventriculaire, quelque chose peut mal tourner. Ce n'est pas une garantie que rien n'arrivera si nous vivons de manière détendue et que nous prêtons attention aux énergies subtiles.

Continuons. Jusqu'à présent, nous avons vu : traiter la racine de la maladie et éliminer les conditions.

Troisième point : éliminez leurs effets.

Les effets de la maladie sont des sensations de souffrance. La manière profonde de dissoudre ces sensations douloureuses – la douleur, l'inquiétude, etc. **– sans qu'il ne reste rien, c'est de méditer sur la nature véritable, vide et insaisissable de la douleur et de la souffrance**, d'entrer dans la sensation de douleur, dans la nature fondamentale de l'être.

Cela peut vous sembler impossible, mais c'est en fait possible. Si vous n'avez pas d'autre choix, vous pouvez peut-être faire exactement cela, devenir assez courageux pour entrer directement dans la douleur avec votre

attention, votre conscience. Vous vous rendrez alors compte que même cette sensation forte, la douleur, est introuvable.

Lorsque j'ai eu la grippe au début de l'année, j'ai eu l'occasion de mettre cela en pratique. Pendant deux jours, les douleurs étaient si fortes que j'avais l'impression d'être alité sur un lit de feu. Il n'y avait aucune partie de mon corps qui ne souffrait pas, de la tête aux pieds. Je n'avais pas d'autre choix. Je devais utiliser ma méditation. Cela faisait vraiment mal. Il n'y avait plus aucune position dans laquelle je ne souffrais pas, jour et nuit. Heureusement, cela n'a duré qu'un jour et demi, deux jours.

C'était un état de douleur permanent. Grâce à la méditation, j'ai réussi. En m'immergeant complètement dans la douleur et en m'ouvrant à elle, il ne restait plus que son intensité. Ce que j'avais auparavant vécu comme une souffrance brûlante n'était plus qu'une incroyable intensité d'expérience, dans laquelle je pouvais rester allongé pendant des heures sans souffrir. Je veux juste vous raconter cela parce que c'est encore frais dans ma mémoire. Il y a beaucoup d'autres expériences de ce genre.

Je sais, d'après vos récits et ceux d'autres personnes, que cela est accessible à tout le monde. Nous devons abandonner complètement le rejet de la douleur, de la souffrance, et accepter que la douleur nous envahisse, nous submerge, que nous entrions au cœur de l'expérience et ne restions pas dans une position d'observateur. C'est là, dans l'expérience globale de ce qui était encore appelé douleur, que nous découvrons qu'il s'agit simplement d'un état de vitalité accru. Simplement de la vitalité, au fond une force vitale incroyablement intense, de la vivacité. Certains d'entre vous acquiescent. Essayez de voir si vous pouvez accéder à cette expérience à la prochaine occasion. À part cela, j'ai pris des remèdes homéopathiques, etc. Cela est passé rapidement et n'a pas été grave du tout. En un jour et demi, deux jours, c'était fini.

Voici donc trois indications pour les pratiquants du Mahāmudrā.

Cause : égocentrisme, réification. Conditions : rétablir le flux des énergies subtiles. Effets : sortir du rejet de la douleur et de la souffrance pour prendre conscience de ce que sont réellement ces sensations.

Pour ces raisons, quelle que soit la nature de ta maladie, qu'elle soit récente ou chronique, la manière la plus profonde de la guérir est de la mettre en mouvement de cette manière.

Le vénérable Gampopa explique également en trois points comment intégrer la maladie dans le chemin :

Première possibilité : jouer avec la maladie.

C'est exactement ce que nous avons fait hier. **Imaginez quelque chose de pire et d'encore plus insupportable que votre maladie douloureuse actuelle, votre expérience douloureuse. Gonflez-la et regardez sa vraie nature.**

Deuxième possibilité : couper la maladie.

Ici, le mot est *undermine*, qui signifie *saper*, miner. En tibétain, c'est *tchä*, qui signifie plutôt *undercut the illness* (couper la *maladie*).

Examine son origine, où elle se trouve – où elle va quand elle fait une pause –, **sa couleur, sa forme.**

Ce sont de belles tâches, on ne trouve jamais rien. Nous tranchons l'illusion d'une maladie, d'une chose que nous appelons ainsi, en cherchant si nous pouvons la trouver quelque part. Et quelle que soit la maladie – cela vaut pour toutes les maladies –, elle ne réside nulle part avec son nom. Je m'appelle ainsi. Je suis la « sclérose en plaques ». Non, non !

Ce que nous diagnostiquons est une somme de sensations. Certains groupes de sensations sont diagnostiqués ainsi ou à l'aide de paramètres de laboratoire, qui sont ensuite utilisés – imagerie médicale, etc. Ce que le pratiquant vit est toujours un *changement* d'expérience. Nous sommes dans une expérience différente de celle d'avant. Que faire dans ce cas ?

C'est précisément là que nous intervenons et observons ce qui se passe lorsque nous explorons et découvrons sans cesse la véritable nature de cette expérience, lorsque nous libérons l'esprit. Que se passe-t-il dans ce processus que les autres appellent « maladie », mais qui est pour moi un processus de sensations fluctuantes, parfois plus fortes, parfois moins fortes, parfois plus fluides, parfois bloquées ? Que se passe-t-il dans ce processus ?

Vous savez que la sclérose en plaques, par exemple, fait partie des maladies que les médecins considèrent comme incurables et pour lesquelles ils disent : « Vous devrez vivre avec. » Il existe différentes formes de SEP, dont une forme courante qui évolue par poussées et qui s'aggrave généralement. À un moment donné, on ne peut plus marcher, on devient sensible à la lumière, on doit mener une vie extrêmement recluse, etc.

Pendant mes études, j'ai rencontré un homme d'une vingtaine d'années, atteint d'une sclérose en plaques avancée, qui avait presque perdu la vue et ne pouvait plus marcher, mais qui avait découvert une pratique qu'il appelait le « chant par quintes ». Il avait commencé à chanter des quintes suite à une inspiration.

Quel est l'effet du chant ? Le chant modifie le flux du prāṇa, le flux des énergies subtiles. Il a commencé à méditer en chantant ces sons. Il est entré dans un autre état d'esprit. Ce jeune homme en a fait sa mission. Il a retrouvé la vue, pas complètement, mais il pouvait se déplacer sans aide visuelle ni canne. Il est sorti de son fauteuil roulant. Il était guéri depuis plusieurs années et n'avait plus qu'une légère boiterie. Certaines voies nerveuses dont les enveloppes se sont dissoutes n'ont pas pu guérir complètement.

Ce jeune homme, qui n'était pas seulement en rémission depuis des années, mais dont tous les symptômes avaient disparu, s'est vu interdire par la Société allemande de la sclérose en plaques de parler de son expérience. C'est pourquoi, en tant qu'étudiant en médecine, je lui ai obtenu une audience et invité de nombreux étudiants en médecine afin qu'ils puissent tirer des enseignements de cette histoire documentée.

C'est exactement ce que nous venons de décrire. Cela se produit régulièrement et nous devons y être attentifs. Il existe des exceptions à la règle. Des personnes ont apparemment réussi à influencer leur flux d'énergie d'une manière qui permet des résultats étonnants. Il faut dire que cet homme chantait des quintes plusieurs heures par jour dans la pièce sombre où il était enfermé à cause de sa sclérose en plaques. Ce n'était pas juste un peu. C'était son occupation principale, comme si nous méditions toute la journée. Il faut le préciser.

Je me laisse parfois un peu emporter par cela. Vous voyez, je suis toujours médecin, je ne peux pas complètement mettre cela de côté.

Méditation silencieuse

8.2 Enseignement supplémentaire pour intégrer la maladie dans le chemin[43]

Nous avions les trois points de Gampopa. Nous avons déjà vu les deux premiers : jouer avec la maladie, la gonfler, la voir clairement. Le point du milieu consistait à examiner la maladie dans sa vraie nature et à couper ainsi l'idée qu'il existe réellement une chose appelée maladie. Passons maintenant au troisième point.

Troisième possibilité : enfin, mettre en œuvre la maladie.

Reconnaissez que celui qui est malade est l'esprit, que la perception de la maladie est également l'esprit et que l'esprit lui-même est non né, introuvable, comme l'espace – c'est-à-dire entrez dans la réalisation du Mahāmudrā.

Dans l'ensemble, ce que dit Gampopa correspond à ce qui a été mentionné précédemment, sauf qu'ici, les causes et les conditions de la maladie, la nature de la maladie, ne sont pas examinées et analysées plus en détail en termes d'origine, de localisation, de destination, etc. Il s'agit de ne pas se laisser entraîner dans l'attachement ou le rejet de la maladie.

C'est déjà beaucoup si nous y parvenons. Vous êtes peut-être surpris qu'il soit question *d'attachement* à la maladie, mais si vous avez déjà vu à quel point les gens s'accrochent à leur diagnostic, même s'il s'avère faux, c'est assez étonnant. Une identité se construit autour de la maladie. Le rejet est bien sûr normal.

Il s'agit également de ne pas bloquer ou cultiver les sensations qui y sont associées. Il s'agit de remarquer les sensations perceptibles, claires, douloureuses, physiques et mentales de la maladie et d'en reconnaître la véritable nature. Nous pouvons nous fier à elles comme à une véritable méditation. Maintenez ce type de conscience comme une clarté vivante et vibrante, sans rien changer ni manipuler en raison d'un état d'esprit qui cherche à éviter ou à favoriser quelque chose. Parfois, disséquez chaque sentiment du moi, dissolvez le sentiment du moi, **qu'il s'agisse du sentiment d'être quelqu'un qui est malade, quelqu'un qui éprouve de la douleur ou simplement celui qui fait l'expérience. Restez sans artifice dans une dimension où il n'y a pas d'essence à trouver. Pour relativiser la maladie, jouez avec elle comme décrit précédemment. Enfin, ne nourris aucune espérance ni aucune crainte, comme l'espoir d'être guéri de la maladie ou la crainte de ne pas être guéri. Reste plein de confiance, avec la certitude de reconnaître la grande égalité, le grand goût unique de toutes les expériences.**

De nos jours, pour être bien ancré dans les expériences et faire apparaître la maladie, on enseigne qu'il faut s'entraîner en provoquant des douleurs en restant longtemps assis dans la posture du vajra ou en provoquant d'autres types d'inconfort physique, de malaise physique que nous créons intentionnellement pour nous-mêmes. On dit également qu'en pratiquant ainsi pendant longtemps, en contact direct avec la maladie, sans perdre ces points clés, nous finirons par ne plus considérer la douleur et la croyance en un soi comme des ennemis ou quelque chose que nous devons abandonner ou rejeter. Elles se révéleront simplement d'elles-mêmes comme étant de la méditation. Lorsque les éléments chauds et froids seront équilibrés, une maladie grave et l'approfondissement de notre pratique du Dharma se manifesteront simultanément.

Chaque fois que nous sommes malades, notre conscience nous amène automatiquement à approfondir notre pratique.

Il est expliqué ici que l'équilibrage des éléments nous permet de renoncer au traitement médical de la maladie. Cela est en accord avec les différentes explications sur la culture du goût unique, où l'espoir et

[43] Page 417 – Audio 8-05

la peur sont dissous. C'est la pratique des Mahāsiddhas. Il existe toute une série d'histoires de nombreux maîtres, tels que le vénérable Drikungpa ou le vénérable Geutsangpa, qui étaient très malades et qui ont été guéris uniquement en utilisant cette capacité à équilibrer les éléments.

Mais de nos jours – et nous devons vraiment nous en souvenir –, **cette manière de faire disparaître la maladie est une qualité très particulière, une capacité des yogis et yoginis avancés. Il est faux de suivre le Dharma des imbéciles qui disent que ce support de l'éveil –** c'est-à-dire notre corps – **est au-delà de la mort ou de la non-mort –** des gens qui prétendent que ce corps est tout aussi non-né que l'esprit. **De toute façon, ce n'est que l'esprit, et des expressions telles que « naître » et « mourir » ne s'appliquent pas au corps.** – C'est absurde ! – **C'est pourquoi, sur le plan relatif, nous devons faire confiance à tous les moyens permettant de traiter les maladies et ainsi tirer parti des conditions utiles de l'interdépendance, tout en pratiquant de manière à dissoudre nos espoirs et nos craintes dans la conscience de l'ultime. Cela est en accord avec tous les points mentionnés et a du sens.**

Voilà pour ce petit chapitre sur l'intégration de la maladie sur la voie. Déjà à l'époque, il y a plusieurs centaines d'années, il était important de signaler aux pratiquants naïfs : votre pratique n'est pas celle de Milarepa, Geutsangpa, Drikungpa, etc. Tu as besoin d'un traitement. Veuille à bien recourir aux traitements médicaux disponibles. Tout en faisant cela, pratique. Fais tout ce qui est en ton pouvoir pour guérir et ne sois pas naïf au point de penser que tu peux y arriver avec ton esprit et que tu refuses tout le reste. C'est de l'orgueil ou de la stupidité – à toi de choisir – ou les deux.

Si nous remarquons qu'un certain type de traitement ne nous fait pas du bien, même à long terme, alors nous devons bien sûr y renoncer. Mais ce n'est pas parce que la chimiothérapie est temporairement très difficile que nous devons y renoncer. Nous pouvons travailler simultanément avec notre esprit. Car à long terme, elle donne de très bons résultats, du moins pour certaines maladies. Nous ne devons pas l'essayer partout.

Ne comprenez pas mal tout ce chapitre comme une invitation à dire naïvement et avec foi : « J'ai entendu dire que le Mahāmudrā permettait d'y arriver. Maintenant, je ne pratique plus que cela. » Vous feriez alors partie des mortels les plus rapides. Car la pratique du Mahāmudrā n'est probablement pas encore assez forte pour atteindre ce niveau.

La question est encore plus délicate en cas de troubles mentaux : dans quelle mesure dois-je recourir aux psychotropes et quand dois-je m'en passer ? Là encore, il n'est pas approprié de rejeter radicalement les psychotropes. Ce serait une grande perte. Mais ce sont des béquilles, nous le savons.

Certains psychotropes agissent directement là où notre organisme présente une production hormonale insuffisante. Par exemple, en cas de dépression liée à la sérotonine, il faut savoir comment stimuler soi-même la production de sérotonine dans son organisme afin de sortir d'une dépression hivernale. Comment cela fonctionne-t-il ? Je dois toutefois bien m'y connaître pour cela. Tant que ce n'est pas le cas, il vaut mieux ne pas se lancer dans un rejet aussi radical. Tant que je ne sais pas exactement comment faire sans ce soutien chimique et hormonal, il vaut mieux utiliser cette béquille pour l'instant – c'est un exemple très courant.

Certaines de nos connaissances malheureuses se sont déjà suicidées pendant leur dépression hivernale. Nous ne voulons pas cela. Elles se sentent bien en été et il existe des moyens de compenser cela en hiver, pendant la période où il fait plutôt sombre, où l'activité physique est moindre, etc.

Ne vous méprenez donc pas sur les merveilleuses possibilités offertes par la médecine conventionnelle et les autres traitements externes à base de plantes, d'oligo-éléments et autres. Tout cela est incroyablement utile et important.

Nous pouvons les soutenir et parfois même les rendre superflues en travaillant avec notre esprit. Mais nous devons d'abord accepter tout ce qui peut nous aider, puis, avec le temps, nous devons travailler à ce que notre propre force permette aux énergies subtiles de circuler harmonieusement, à ouvrir notre esprit, à aller à la racine de la maladie et à nourrir notre cœur par l'amour, la compassion et les relations interpersonnelles.

Cette capacité doit se développer, s'accroître et montrer ses effets avant que nous commencions à réduire les aides extérieures. Si nous disons simplement « non, plus d'antidépresseurs, plus de neuroleptiques, plus de médicaments pour le cœur, plus d'insuline » – pour citer quelques exemples extrêmes – sans avoir développé la capacité de pratiquer quoi que ce soit qui aurait le même effet, nous ne pouvons pas nous attendre à ce que les médicaments agissent. Parfois, nous ne sommes pas capables, jusqu'à la fin de notre vie, de libérer, de produire dans notre système ce dont il aurait réellement besoin. Dans ce cas, nous sommes condamnés à prendre certains médicaments jusqu'à la fin de notre vie. D'accord, mais cela n'a encore jamais empêché personne d'atteindre l'illumination.

Si, en travaillant avec notre esprit, nous parvenons réellement à rendre inutile un hypertensif, par exemple, parce que nous remarquons qu'en combinant habilement activité physique et relaxation mentale, nous arrivons à un stade où nous n'en avons plus besoin, c'est génial ! Bien sûr, nous arrêtons alors de le prendre, car notre tension artérielle est désormais stable et dans une fourchette normale.

Nous devons agir avec autant d'intelligence et de sagesse dans tous les domaines. En principe, nous prenons tout ce qui peut nous aider, puis nous regardons ce que nous pouvons faire par nous-mêmes, où nous pouvons devenir plus indépendants. Nous pouvons alors peut-être réduire l'un ou l'autre, voire parfois nous libérer complètement du médicament. Ce serait bien, mais cela ne doit pas devenir une identification, une fixation bornée : « Je dois me passer de médicaments » ou « Je ne vais plus jamais consulter un médecin conventionnel ». Dans ce cas, je vous souhaite simplement de ne pas avoir d'accident de voiture ou autre. Il y a simplement des domaines de la médecine dont je ne voudrais plus jamais me passer. Ce sont des domaines importants et, en réalité, tous les domaines critiqués ont aussi quelque chose de positif.

Restez sages et ne vous enfermez pas dans une naïveté spirituelle. C'est l'avertissement qui devait déjà figurer dans le livre au Tibet, car il y avait déjà à l'époque des personnes spirituelles et crédules, et il y en a encore aujourd'hui.

Cela dit, ce n'est pas notre sujet ici, qui est le domaine médical, mais nous pouvons réellement faire énormément avec notre pratique. Le cours de la maladie est tout autre lorsque cette attitude ouverte et acceptante est présente, lorsque nous ne luttons pas contre la maladie – moi contre ma maladie, moi contre les cellules cancéreuses –, mais lorsque nous comprenons la nature des peurs, lorsque nous nous adonnons régulièrement à la pratique du Mahāmudrā ou au moins à une pratique de calme mental, lorsque nous trouvons l'amour et la compassion.

Il n'y a rien de plus salutaire que de pratiquer le Tonglen pendant la maladie, par exemple. Le Tonglen est une pratique qui nous permet de nous connecter à notre respiration et d'imaginer que nous inspirons dans les symptômes de notre maladie toute la souffrance des autres qui sont atteints d'une maladie similaire à la nôtre, voire pire, et de nous dire : « Que tout cela vienne à moi et, si possible, que mon propre travail sur cette maladie et la compréhension de sa véritable nature se répandent, se propagent à tous ceux qui sont aussi malades ou encore plus malades que moi et leur facilitent la guérison et la vie avec cette maladie. »

L'amour et la compassion favorisent un flux plus harmonieux des énergies subtiles. Tout change immédiatement et cela a un effet direct sur la manière dont la maladie se manifeste dans le corps et, bien sûr, dans l'esprit.

Tout ce qui a été décrit et compilé ici par Tashi Namgyal est un trésor incroyable. C'est un trésor d'instructions importantes. Utilisez-le avec sagesse et énergie.

Une fois que j'ai fait tout ce dont j'ai besoin extérieurement pour mes symptômes – pour ma maladie –, j'utilise le reste de ma journée et de mon énergie pour travailler intérieurement. On peut aussi commencer dans l'autre sens. Je commence généralement par travailler intérieurement. Si je remarque que cela ne suffit pas, je prends un médicament. Mais ce ne sont que des maladies bénignes. Il ne faut pas hésiter.

Questions et réponses[44]

***Participant/e** : Que penses-tu de ce sujet, la dépersonnalisation ou la déréalisation ? Comment pourrait-on aider les personnes qui ont vécu de telles expériences à retrouver un état naturel et détendu sans sombrer dans ce trou ? Une pratique aussi révélatrice que le Mahāmudrā pourrait-elle réactiver quelque chose ?*

Je comprends ces craintes. C'est pourquoi nous empruntons la voie du Mahāmudrā en ouvrant les six sens. Cela signifie que nous commençons en fait par nous ancrer. Nous commençons par ressentir notre corps. Nous commençons par ouvrir les yeux, écouter et être vraiment présents ici. Cependant, nous remarquons – et c'est là que réside la cohérence de ces expériences – qu'il n'y a pas de moi solide au centre de cette expérience. Nous restons toujours bien connectés. Ce qui est peut-être le cas dans ces expériences, c'est que ces personnes se sont retrouvées dans une bulle renforcée par l'intellect, où elles ne sont personne. L'intellect a cimenté cela et a occulté le lien avec tout.

Or, c'est précisément le point important : nous ne sommes personne de spécial en raison de notre connexion avec tout. Nous veillerions à ce que les personnes qui ont vécu de telles expériences soient guidées avec beaucoup de soin afin de ne pas se retrouver dans une nouvelle bulle où elles sombreraient dans le nihilisme. Toutes les instructions qui aident à dissoudre la vision nihiliste seraient alors applicables ici.

***Participant/e :** J'aimerais clarifier quelques termes : il y a quelques jours, tu as assimilé namtog, cette façon de penser, à l'égocentrisme. Dans des conférences précédentes, tu as dit que cet égocentrisme était constitué de ces boucles de pensée supplémentaires.*

Namtog et *tröpa* sont deux expressions qui décrivent la pensée dualiste. Tout comme tu l'as compris, *namtog* désigne cette perception et cette réflexion minutieuses sur les caractéristiques. C'est la pensée égocentrique et discriminatoire. Les maîtres tibétains n'utilisent l'expression *namtog* que lorsqu'ils veulent parler – et c'est maintenant le synonyme – de la pensée *superflue*. Le terme *tokpa* – sans le *nam* qui le précède – est utilisé de manière un peu plus large, tandis que *namtog* désigne toujours ce qui est superflu. Donc ce qui va de pair avec l'attachement aux caractéristiques, ce *tsän dsin*.

Chez les bouddhas, on ne trouverait jamais le terme *namtog*, on trouverait tout au plus les *tröpas* chez un bouddha, jamais *namtog*.

On dit que dans la pratique du Mahāmudrā, on ne fait pas de distinction entre le Saṃsāra et le Nirvāṇa. Tu as dit que ceux qui ne peuvent pas abandonner ce besoin de contrôle ne trouvent jamais la relaxation totale. Mais je me détends pourtant dans ce besoin de contrôle ? Je ne cherche pas la relaxation, l'éveil ailleurs que dans le fonctionnement actuel de mon esprit.

Quel est le problème ?

[44] Audio 8-06

Cette affirmation selon laquelle si l'on ne peut pas abandonner le besoin de contrôle, on ne peut pas se détendre correctement.

Si j'ai besoin de contrôle, je tiendrais la tasse beaucoup trop fermement. Je vais vous montrer cela à l'aide d'une tasse. C'est précisément dans ce besoin que la tasse ne tombe pas que je commencerais à me détendre jusqu'à ce que je remarque ce qui est encore possible. Qu'est-ce qui est possible ? Maintenant, tout le monde attend bien sûr que je fasse tomber la tasse. Ne vous inquiétez pas, on se détend autant que cela a encore un sens. Si je veux me détendre complètement, je pose la tasse. De la même manière que je lâche alors vraiment prise sur mon égocentrisme et qu'il n'y a plus rien à contrôler. C'est précisément là où se trouve le besoin de contrôle que je me détends. Ceux qui veulent continuer à contrôler rendent la détente impossible.

Les deux affirmations sont donc vraies, quel que soit le point de vue.

J'ai alors simplement placé le besoin de contrôle à un niveau plus profond. Il ne s'agit plus de vouloir tout contrôler de manière grossière, mais de percevoir consciemment les sensations, ce qui est aussi une forme de besoin de contrôle.

Oui, exactement, c'est un besoin de contrôle beaucoup plus subtil. Et tu détendrais ce besoin de contrôle en faisant confiance au fait que les perceptions sensorielles deviennent conscientes d'elles-mêmes. Nous n'avons rien à faire. Cela signifie que tu vas explorer ce que cela fait de ne pas faire d'efforts pour percevoir les expériences sensorielles, mais simplement de les laisser apparaître.

Oui, je peux alors me détendre au point de ne plus savoir si ce que je perçois est entendu, ressenti ou vu. Ce ne sont que des perceptions sensorielles.

Exactement, cette distinction n'est alors plus nécessaire. La perception sensorielle a lieu sans que personne ne dise « ça, c'est entendre », « ça, c'est voir », etc. En fait, nous nous détendons dans une perception globale où les différents domaines sensoriels ne sont plus artificiellement séparés.

Et est-ce encore namtog ou n'est-ce plus namtog ?

Tant qu'une étiquette est attachée à l'observation, c'est namtog.

Merci beaucoup

***Participant/e** : Il s'agit de l'enseignement d'hier, dans lequel nous devons exagérer les kleśas afin d'atteindre en quelque sorte une conscience intemporelle. Je peux l'imaginer pour la peur, la colère et l'orgueil. Mais malheureusement pas pour le désir. J'ai essayé toutes sortes de désirs, mais il y a toujours ce point de saturation.*

Cela signifie que le fait de « gonfler » les fantasmes de désir a conduit à une satisfaction, à une saturation. Alors c'est bien. Il y a un aspect intéressant dans le désir et il se peut que tu aies fait l'expérience de cette dynamique. Bien que nous soyons tous pleins de désir et que nous aimions tant désirer, il existe une sorte de tabou autour du désir.

Si nous nous permettons de laisser le désir prendre toute son ampleur, alors ce tabou du désir est levé et une détente s'installe, car nous sommes libérés de cette contrainte qui nous empêche de désirer. Ce qui serait intéressant pour toi, si cela se produit chez toi – tu atteins ce point de saturation et tu ne veux plus rien imaginer, puis cela s'arrête –, c'est d'être conscient, dans la phase qui suit, de la façon dont tout se dissout, y compris le désir qui a tout déclenché. À ce moment-là, l'esprit plonge dans un état d'être profond et satisfait. Tu restes conscient plus longtemps. Tu ne t'arrêtes pas au point de saturation, mais tu remarques ce qui se dissout ensuite, comment tout disparaît et que le désir n'a pas de substance. Est-ce que cela a un sens pour toi ?

Oui, mais je suis encore très loin de la « conscience discriminante ».

Pour la « conscience discriminante », tu devrais regarder en toi, vers celle qui désire. Ce serait probablement le chemin le plus simple ici – vers celle qui veut quelque chose. Tu feras alors l'expérience de la conscience discriminante, voire de la conscience intemporelle, au moment où, dans le désir total, l'illusion du *« quelqu'un »* se dissout. Ce serait probablement plus facile ici que de regarder dans le désir lui-même.

Participant/e : *Dans ma pratique sur le chemin du Mahāmudrā, je suis encore relativement au début. Combien de préparation faut-il pour arriver à l'être simple ? Quel niveau de Śāmatha faut-il ou peut-on commencer directement ?*

Cela arrive parfois directement, mais si vous ne vous y êtes pas bien préparé par une pratique intensive du calme mental vous devrez ensuite y revenir par la pratique du calme mental. Ceux qui parviennent spontanément à ces réalisations ont alors pour problème de ne pas être suffisamment familiarisés avec la manière dont l'esprit se détend. Ils font alors ce genre d'expériences et ne savent pas comment y revenir. Le calme mental, associé à une clarté et une flexibilité croissantes de l'esprit, est précisément le chemin qui nous permet de retrouver le Mahāmudrā. Tout ce que tu pratiques maintenant en matière de calme mental te sera utile avant, pendant et après.

Tu n'as jamais besoin de renoncer à la compréhension. La compréhension t'aidera à pratiquer un calme de l'esprit déjà imprégné de compréhension. Guendune Rinpoché appelait cela Mahāmudrā-Shiné. Mahāmudrā-Shiné signifie être déjà imprégnée de calme mental Mahāmudrā. Tu peux le lire dans *L'océan du sens ultime*. Le neuvième Karmapa a spécialement ajouté tout ce chapitre sur les points clés pour l'esprit, les points clés de la méditation du point de vue du Mahāmudrā, avant même d'enseigner le calme mental.

L'idée est que, dès la pratique du calme mental, nous ne nous fixons pas, mais avons confiance que la nature de l'esprit est telle que l'esprit se libère de lui-même. Toutes ces instructions sont données à l'avance afin que nous ne pratiquions plus ce calme mental fixé, mais que nous remarquions que le calme mental est une préparation au Mahāmudrā, car nous y apprenons à nous détendre, à nous ouvrir. Il y a encore un peu d'observation active, mais ce n'est pas grave. Nous faisons déjà l'expérience d'états d'esprit très ouverts et fluides.

Participant/e *: Pour permettre à ces énergies subtiles de circuler, le mantra du Bouddha de la Médecine serait-il une variante ? Et que signifient les mots du mantra ?*

Le mantra du Bouddha de la Médecine serait un excellent moyen de se mettre en mouvement et a parfois des effets tout à fait étonnants. Comme il fait partie de l'arsenal des méthodes tantriques, je ne l'ai pas mentionné ici. Mais ce mantra [TADYATHA] OṂ BHAIṢAJYE BHAIṢAJYE MAHA BHAIṢAJYE [BHAIṢAJYE] RAJA SAMUDGATE SVAHA signifie quelque chose de très simple :

[TADYATHA] signifie simplement « écoutez » – l'attention est éveillée. OṂ, la sagesse de tous les bouddhas. BHAIṢAJYE signifie « guérisseur ». RAJA signifie « roi ».

OṂ, par la sagesse de tous les Éveillés, BHAIṢAJYE, guérisseur, BHAIṢAJYE, MAHA BHAIṢAJYE, grand guérisseur, RAJA, toi, roi de tous les guérisseurs, SAMUDGATE, conduis-nous au-delà, conduis-nous dans la conscience intemporelle ou tu es passé dans la conscience intemporelle SVAHA, qu'il en soit ainsi pour moi/nous.

Ce mantra est l'invocation de l'énergie curative de notre corps, de notre esprit, de notre organisme et de tous les bouddhas afin de connaître la guérison pour soi-même et pour tous les êtres vivants dans la fusion avec la sagesse, l'ouverture du Bouddha de la Médecine.

Nous disons simplement : Guérisseur, guérisseur, grand guérisseur, roi de tous les guérisseurs, conduis-nous vers la guérison totale, vers la conscience intemporelle. C'est très simple, cela pourrait être une prière d'enfant.

Méditation guidée[45]

Commençons par une méditation. Vous savez déjà que méditer, c'est cultiver le farniente. — Un farniente dans lequel nous restons conscients, sans nous laisser distraire. — Un état dans lequel nous laissons simplement tout se produire, sans nous attacher le moins du monde à ce qui surgit. ——— Pleinement éveillé et profondément détendu à la fois.———

8.3 Les instructions qui nous montrent comment la mère et l'enfant rencontrent Dharmatā[46]

Voyons maintenant comment, du point de vue du Mahāmudrā, nous pouvons faire du processus de la mort un chemin.

iv) Les instructions qui nous montrent comment la mère et l'enfant rencontrent Dharmatā.

Tout d'abord, nous nous habituons à mettre sur le chemin – le chemin de notre pratique du Dharma – **tous les phénomènes et toutes les pensées qui surgissent au cours de cette vie**. **Nous nous exerçons notamment à utiliser pour notre pratique du Dharma le processus de dissolution qui se produit chaque fois que nous nous endormons et la clarté éclairante qui s'ensuit et que nous expérimentons dans le sommeil profond. Si nous faisons cela, nous serons très bien préparés à utiliser également l'expérience de la mort comme un chemin, sans avoir à l'éviter. Ce sera comme un enfant qui sait comment grimper dans les bras de sa mère,** comment rentrer à la maison. **Maintenant, pendant que tu es encore en vie, veille à prendre toute la diversité des pensées et des apparences, qu'elles surgissent de l'intérieur ou de l'extérieur, qu'elles soient claires ou non, comme ton chemin.**

Lorsque le moment de mourir arrivera, cela deviendra le centre de ta pratique. Tu devras abandonner tous tes attachements, tout ce qui peut te lier, comme par exemple ton attachement à ta patrie ou à tes possessions. Si tu es trop riche, si tu as quelque chose à donner, fais des offrandes pour réjouir tes enseignants. Faites des offrandes torma pour réjouir les yidams, les Ḍākinīs et les protecteurs du Dharma. Quant à votre Saṅgha de frères et sœurs vajra, célébrez encore quelques offrandes festives avec eux et donnez-leur tout ce que vous possédez. Soutenez-les avec vos biens afin qu'ils puissent poursuivre leur pratique du Dharma. **Séparez-vous de tout ce qui pourrait être considéré comme des objets ou des situations négatifs –** purifiez tout ce que vous pouvez purifier et abandonnez le reste. **Préparez bien le lieu et le moment de votre mort afin que les *tendrels* –** les interactions dans la dépendance – **soient aussi positifs que possible.**

---

[45] *Audio 8-07*

[46] *Pages 418-420 – Audio 8-08*

Cela signifie que nous devons nous rendre dans un endroit où nous nous sentons bien, où les personnes qui nous entourent sont des personnes avec lesquelles nous avons clarifié toutes nos relations, afin que tous les facteurs extérieurs soient en harmonie et concourent à rendre la transition aussi méditative que possible.

Lorsque la mort approche, préparez-vous à l'accepter comme un chemin en prêtant attention aux points clés du corps. **Soit vous vous allongez dans la posture du lion –** la posture dans laquelle le Bouddha est mort ; le Bouddha était également appelé « lion » –, **sur le côté droit, les genoux légèrement pliés et superposés, la main droite sous la joue et l'annulaire sur la narine droite. Tu entres ainsi en méditation ou, si tu le peux, tu meurs assis, droit,** éventuellement même dans la posture des sept points. Cela n'arrive que très rarement. Je n'ai encore jamais vu personne faire cela, mais il arrive effectivement de temps à autre qu'un maître, homme ou femme, rende son dernier souffle dans cette posture. **Développez ensuite une grande et profonde dévotion envers les enseignants à qui vous devez le Dharma dans votre vie. Fusionnez-les en un gourou racine, tel que Vajradhara, Dorje Chang, que vous visualisez au-dessus de votre tête.**

Que faut-il faire maintenant ? **Il s'agit de prendre conscience que vous vous séparez de cette vie, de cette vie qui était si importante pour vous, à laquelle vous vous êtes tant accroché. Intégrez également dans la pratique toutes vos pensées anxieuses, tout ce qui concerne la mort elle-même, tout ce qui pourrait vous émouvoir ou vous bloquer dans votre cœur.**

Ensuite, mettez les différentes expériences, visions sur le chemin du processus de dissolution, ce qu'elles ont à voir avec les quatre éléments, puis les phases de la lumière brillante – la « phase blanche » –, **puis le rayonnement de la « phase rouge », et ainsi de suite.**

Je dois ici ajouter quelques mots. J'ai décrit cela en détail ailleurs. J'ai rédigé un texte intitulé « Mort, bardo et renaissance ». Il est disponible en allemand, en anglais et en français. Vous pouvez le télécharger. Les phases de dissolution y sont extrêmement bien décrites, le tout compilé à partir de sources authentiques. Il y a aussi le séminaire à Graz, où j'ai enseigné pendant quatre jours la préparation à la mort. Récemment, j'ai également donné un séminaire de sept jours à Beatenberg.

Je vais donc être bref. Nous nous affaiblissons, de plus en plus, encore plus, et nous sentons que le moment est venu. Nous associons nos derniers souffles à l'abandon et à la Bodhicitta, à la compassion et à la profonde volonté d'utiliser ce chemin quoi qu'il arrive.

Puis nous remarquons que les processus que nous avions déjà remarqués auparavant s'intensifient. Successivement, l'élément terre se dissout dans l'élément eau, l'élément eau dans l'élément feu, l'élément feu dans l'élément vent, puis dans l'élément espace. Ce sont des expériences individuelles. Cela a commencé bien avant, lorsque l'élément terre s'est affaibli, que nous avons eu du mal à lutter contre la gravité, à nous redresser, que nos muscles se sont relâchés. Maintenant, nous nous sentons très lourds, nous remarquons que nous ne pouvons plus bouger.

Mais il reste une expérience intérieure de vitalité, de fluidité. L'élément eau est encore perceptible. Puis tout devient très sec, comme cela peut être le cas plusieurs jours ou semaines auparavant, lorsque la bouche, le nez et toutes les muqueuses s'assèchent et doivent être humidifiées. L'élément eau se retire également. Il passe à l'élément feu et, comme nous l'avons déjà remarqué auparavant, l'élément feu s'affaiblit également, la chaleur corporelle se retire des extrémités. Il ne reste en fait plus que la région chaude du cœur, le cœur bat encore et nous remarquons que lui aussi s'affaiblit et lorsque la force du cœur s'éteint, il y a un dernier souffle, l'élément vent. Puis le souffle s'éteint, le pouls s'arrête et nous entrons dans la phase de dissolution suivante, où notre flux mental se détache progressivement du corps.

On remarque alors une phase que nous appelons la « phase blanche », durant laquelle on perçoit intérieurement comme une lueur, comme si la lune brillait. Cela peut aussi être simplement une expérience brumeuse. Toutes ces expériences ne sont pas fixes, elles sont *à peu près* telles que je les décris.

Cette « phase blanche » se transforme en une « phase rougeâtre », comme des étincelles de feu, une lueur ou une rémanence de l'énergie solaire. Une fois que cela est passé – ce qui ne prend généralement que quelques secondes, voire quelques fractions de seconde –, on entre dans la « phase sombre », où l'on est conscient, mais où l'on ressent une obscurité, une obscurité vivante. À partir de là, ceux qui ne sont pas conscients passent dans l'inconscience, comme dans le sommeil profond où la plupart des gens sont absents et ne perçoivent rien. Pour ceux qui ont déjà pu s'y habituer pendant le sommeil profond, la même « clarté éclairante », la même « lumière claire » apparaissent que pendant le sommeil profond et ils font l'expérience de l'esprit en mode repos : seulement conscient, sans contenu, sans expérience sensorielle, dans une clarté totale, l'ouverture non dualiste de l'esprit qui ne saisit pas.

Il ne peut pas saisir quoi que ce soit pendant ce temps, car c'est précisément là que se produit la séparation du corps et de l'esprit. Une fois celle-ci accomplie, l'esprit est pour ainsi dire arrivé dans l'au-delà, au-delà de cette existence physique. Toutes les expériences de mort imminente ont lieu pendant ces phases et, jusqu'à ce moment-là, il est encore possible de revenir en arrière. Une fois cette phase dépassée, nous sommes libérés de ce corps et notre conscience recommence progressivement à fonctionner.

Ce moment où nous prenons conscience de la luminosité naturelle de l'esprit – ce que d'autres appellent l'inconscience – est appelé la rencontre entre la « lumière claire mère » – qui est l'état naturel fondamental – et la « lumière claire enfant ». C'est la « clarté illuminatrice » que nous avons pratiquée en tant qu'enfant, fils, fille, pratiquant, tout au long du chemin pendant la phase de sommeil profond. Elle se manifeste comme une unité avec la « claire lumière » naturelle, qui est la « claire lumière » originelle qui se manifeste chez tous les êtres vivants lorsqu'ils quittent leur corps. C'est ce dont il sera question dans le prochain chapitre :

Comment nous amenons la mort sur le chemin.

Si tu es tendu et que tu as peur ou que tu n'aimes pas quitter ce corps, ou si tu t'accroches fortement à l'idée d'être un « moi », un soi, et que tu penses « ceci est ici, cela est là » – si tu es toujours prisonnier de cette pensée fixe **– ou si tu te laisses emporter par l'espoir ou la crainte de réaliser ou non la clarté éclairante, cela t'empêchera d'utiliser ta capacité à mettre la mort en route. Quoi qu'il se présente, remarquez d'abord précisément ces mouvements de l'esprit et ces expériences.** Nous en avons déjà parlé, c'est toujours la première chose à faire dans le Mahāmudrā. **Remarquez ce qui se passe, sans distinction, sans rien éviter. Ensuite, tout comme tu as pratiqué le Dharma dans ta vie, suis le processus tel qu'il a été expliqué ci-dessus. Commence par maintenir l'expérience de l'être tel qu'il est, sans aucun attachement, sans aucune manipulation et sans que ton esprit n'essaie d'empêcher ou d'initier quoi que ce soit. Reste aussi détendu et conscient que tu l'as pratiqué dans ta vie. Tu médites maintenant, c'est ta seule tâche au moment de la mort. Accepte ce qui vient tel quel, sois conscient de la nature véritable de cette apparence, tu n'as rien d'autre à faire.**

Ce sujet est abordé dans de nombreuses instructions clés du Mahāyāna qui traitent de l'entraînement de l'esprit. Il existe de nombreux enseignements oraux sur la manière dont nous pouvons **transférer notre conscience au moment de la mort** – ces instructions du Phowa. **Mais rien n'est plus profond que de reconnaître tout ce qui apparaît dans sa vraie nature. Ceux qui en sont capables n'ont besoin d'aucune autre instruction.**

En clair, cela signifie que oui, il existe des instructions sur la manière de tout relier à la Bodhicitta, le Bodhicitta-phowa, le Mahāyāna-phowa. Il existe des instructions sur la manière de rassembler toute l'énergie vitale restante et de l'envoyer du cœur vers le cœur d'Amitābha, l'Amitābha-phowa, vers la lumière infinie. Il existe de nombreux autres phowas, par exemple vers le cœur de Matchigma ou Prajñāpāramitā, la grande mère.

Toutes ces méthodes ne sont pas nécessaires si vous demeurez dans la conscience de la nature de l'être. Dans ce cas, le processus est simple. **Lorsque le processus de dissolution avec les éléments et les trois phases suivantes – blanc, rouge, noir – s'est achevé, la radiance naturelle de l'esprit se manifestera d'elle-même, spontanément et automatiquement, et se mélangera aux expériences de clarté éclairante que tu as pratiquées pendant la pratique du sommeil profond, comme une mère et son enfant qui se retrouvent. Tout comme l'eau versée dans l'eau, ou comme l'espace se mélange à l'espace –** tout comme l'espace d'un vase, lorsqu'il se brise, se mélange à l'espace omniprésent – tout aussi naturellement. Cette enveloppe physique disparaît et ce que nous appelons le principe spirituel, cette conscience spatiotemporelle, ne fait plus qu'un avec la clarté éclairante que nous appelons la mère, la « lumière claire mère ».

Lorsque cela se produit, nous appelons cela « l'éveil dans le Dharmakāya » – dans le corps de vérité – **et c'est également ce dont il est question dans les citations suivantes. Ainsi, dans le Tantra de Laghusamvara, il est dit :**

La mort n'est qu'une pensée. Elle nous emmène dans la dimension de la conscience intemporelle.

Ici, on trouve en anglais *celestial abodes*, les royaumes célestes. Ce n'est pas ce dont il s'agit. La mort nous conduit vers *kachö – yeshe kyi kha la chöpa* –, la mort nous conduit dans la dimension de la conscience intemporelle. C'est ce dont il s'agit, et non pas de royaumes célestes quelconques. Il faut absolument traduire cela autrement !

Ce que nous appelons la mort est en réalité la porte d'entrée vers la dimension de la conscience intemporelle, vers l'activité de la conscience intemporelle et sans espace.

On dit aussi qu'un seul instant – cette petite transition du processus de dissolution, du processus de la mort – fait **toute la différence**. **En un instant, l'éveil complet est réalisé.**

Cela pourrait être aussi simple que cela si notre pratique habituelle dans cette vie consistait à faire l'expérience de la clarté éclairante dans le sommeil profond, alors il en serait de même dans la mort. Mais si nous n'en avons pas encore fait l'expérience dans le sommeil profond et que nous ne l'avons pas encore fait juste avant la mort, alors il n'en sera pas nécessairement ainsi dans le processus de la mort. Nous perdons alors conscience, comme d'habitude, et nous ne nous rendons compte de rien. Nous ne reprendrons conscience que lorsque l'esprit commencera à produire des apparitions, comme dans l'état de rêve pendant la nuit. Ces impressions sensorielles, sons, bruits, images, formes diverses et couleurs apparaissent alors. Une histoire commence à se dérouler et nous avons alors une nouvelle occasion de nous éveiller. Ce serait « l'éveil dans le corps de joie », dans la dynamique de ces nouveaux rêves qui apparaissent alors – les apparitions du bardo.

Revenons aux citations. Le vénérable Gampopa dit à ce sujet :

> **Si un mouvement de l'esprit en suit toujours un autre, comment peut-il y avoir la mort ? La dynamique de la conscience de l'esprit ne s'arrête pas. Comment peut-il y avoir la mort dans le Dharmakāya pur ? Même l'expérience du Dharmakāya, le corps de vérité, est une conscience vibrante et vivante, même s'il n'y a pas de contenu. Il n'y a absolument pas de mort.**

Quand un dessin arc-en-ciel disparaît, y a-t-il une mort ? Dans un esprit que nous ne pouvons même pas trouver et qui ne connaît donc ni naissance ni mort, comment pourrait-il y avoir une mort ?

Notre existence humaine est comparée à un arc-en-ciel, comme si notre vie était un dessin insaisissable par nature, un spectacle magique de différents mouvements de l'esprit qui se dissolvent. Est-ce alors la mort ou simplement une conscience vivante et continue ?

Si l'un de tous ces bouddhas, êtres éveillés et méditants qui reposent dans un profond Samādhis avait jamais trouvé un esprit, alors nous pourrions dire qu'il existe un esprit. S'il existe un esprit, alors il est peut-être né un jour et peut donc mourir.

Si on ne peut même pas le trouver, on ne peut pas dire qu'il s'agit de quelque chose qui peut être trouvé, qui serait né un jour et qui pourrait ensuite mourir. Toutes ces croyances dans notre monde occidental selon lesquelles l'esprit meurt sont uniquement liées au fait que l'on considère l'esprit comme une chose qui a dû naître à un moment donné. Personne ne trouve l'esprit, mais personne ne peut non plus répondre à la question de savoir quand il est apparu. Dans ces conditions, il est tout à fait naturel de penser que l'esprit meurt. Mais on n'a jamais pris la peine de le chercher et de découvrir s'il est jamais né, s'il est jamais apparu comme une chose.

Ne vous laissez donc pas induire en erreur par toutes ces convictions qui ne reposent sur rien d'autre que des suppositions. On pense que l'esprit est quelque chose, on le cherche, on ne le trouve pas, mais on ne se décourage pas et on continue à chercher. Et c'est pourquoi on croit que cette chose introuvable doit naturellement avoir une fin. La fin évidente est lorsque ce corps n'est plus animé – n'est plus animé par une conscience, par un flux mental. On pense alors – selon cette hypothèse – que le reste doit également avoir disparu. Mais cela est dépourvu de tout fondement. Il n'existe aucune preuve de cette hypothèse.

Aucun chercheur en neurosciences ni personne d'autre n'a jamais trouvé l'esprit. Toutes les personnes capables d'introspection n'en trouvent pas non plus. Tout le monde fait l'expérience de cette conscience, tout le monde fait l'expérience de cette conscience et tout le monde fait l'expérience que cette conscience est en partie liée à l'organisme. Cela signifie que la conscience communiquée est limitée lorsque certaines zones du cerveau cessent de fonctionner. Mais il y a tellement de personnes qui, précisément au moment où leur EEG affichait une ligne plate pendant quelques instants, ou lorsqu'elles étaient opérées et n'auraient dû rien percevoir, peuvent décrire avec précision tout ce que les chirurgiens ont dit, comment ils s'inquiétaient que la personne soit morte.

Il peut alors revenir dans le corps d'une manière ou d'une autre. Il existe de nombreux témoignages de ce type qui concordent avec les expériences des chirurgiens et qui indiquent que la conscience, la prise de conscience, est indépendante du corps et que l'étroitesse – par exemple celle causée par une lésion neurologique, les séquelles d'un accident vasculaire cérébral ou la démence – n'est ressentie que lorsque nous sommes de retour dans notre corps et qu'elle disparaît lorsque nous sommes hors de notre corps. Il existe de nombreux témoignages à ce sujet, alors qu'il n'y a que des hypothèses sur la disparition, l'absence.

Ce n'était qu'une petite remarque de ma part, après avoir été en contact avec ces phénomènes de manière intermittente pendant de nombreuses années.

Tashi Namgyal conclut ce paragraphe ainsi :

Si vous êtes très peu familiarisé avec le fait de provoquer la mort – ce qui signifie que vous avez très peu d'expérience du sommeil profond, plus de cette lumière claire – **et que vous n'êtes pas capable de vous réveiller dans cette dimension où l'espace et la conscience ne font qu'un, alors cela signifie que si tu as toujours accompli tout le reste dans ta vie, tu pourras effectivement travailler avec ces apparitions dans le bardo suivant** – lorsque le bardo du devenir se manifestera, le bardo *sipai* – **et soit trouver la libération,**

soit, parce que tu seras capable de travailler avec ces expériences, diriger consciemment ta prochaine renaissance. Le pire qui puisse t'arriver, le minimum que tu obtiendras, c'est que tu seras quelqu'un qui continuera à porter son karma dans sa prochaine vie.

Cela signifie que le minimum auquel tu peux t'attendre est que ta pratique se poursuive dans ta prochaine vie en tant qu'être humain. Si tu as pratiqué le Dharma jusqu'alors, tu t'éveilleras soit dans l'un de ces processus et iras peut-être au Dewatchène, soit tu t'éveilleras complètement, mais le minimum sera, si tout est correct sur le plan éthique, si tout est pur, que tu puisses poursuivre cette pratique dans ta prochaine vie grâce aux forces de l'interdépendance. Ta pratique continue pendant le bardo t'empêchera de t'empêtrer. Lorsque tu renaîtras en tant que bébé – en tant que petit enfant –, tu auras une tendance naturelle à poursuivre cette pratique. Tu t'intéresseras à tout ce que tu pourras trouver, tu auras une tendance naturelle à rechercher le Dharma et à le suivre lorsque tu le trouveras. Tu continueras à suivre les schémas karmiques, les bons schémas karmiques salutaires de ta pratique du Dharma. C'est le minimum.

Cela conclut l'explication sur la manière dont nous pouvons approfondir la pratique en accomplissant cette percée, ce saut quantique ou ce changement fondamental de notre vision, en entrant dans l'état d'esprit non né. **C'est ce qu'on appelle « mettre en route toutes les expériences ».**

Voilà pour les explications sur la mort et sur la manière dont nous pouvons nous y préparer. Je réfléchis à ce qu'il serait important pour moi de vous transmettre encore.

La première chose, c'est que je vous encourage vraiment à être totalement sans peur. Il ne peut rien nous arriver lorsque nous mourons. Je dis parfois de manière un peu désinvolte que tout le monde y est déjà passé. Si nous pratiquons maintenant, et ce jusqu'à la fin de notre vie, que ce soit la semaine prochaine ou à plus de cent ans, si nous continuons simplement à pratiquer, la chose la plus normale qui nous arrivera sera de poursuivre la pratique, où que nous soyons.

En fait, vous n'avez pas besoin de vous faire de souci. Continuez simplement à pratiquer et voyez ce qui se passe, sans adhérer à un système de croyances quelconque. Nous découvrirons bien s'il y a une réincarnation ou non. L'avenir nous le dira. Si vous êtes convaincu qu'il y a quelque chose, il y aura moins de surprises. Même si vous croyez qu'il n'y a rien, soyez simplement prêts à ce qu'il y ait peut-être une surprise et que cela continue.

Soyez bien préparés à toutes les éventualités. Ceux qui veulent un peu plus de sécurité, qui veulent être un peu plus clairs sur leurs objectifs, peuvent se concentrer sur l'atteinte du premier niveau d'éveil pendant le processus de la mort. Utilisez le processus de la mort pour plonger dans cette simplicité dont nous avons déjà parlé à plusieurs reprises, cette liberté par rapport à l'égocentrisme.

Il y avait autrefois un grand bodhisattva qui devint plus tard le Bouddha que nous appelons « Amitābha », « Lumière infinie ». Il avait parfaitement compris ce processus et avait fait le vœu que, lorsqu'il atteindrait l'éveil parfait, grâce à son samādhi, sa méditation profonde, il exercerait une sorte d'attraction sur tous ceux qui avaient confiance en lui. Tous ceux qui nouent un lien de confiance avec lui au cours de cette vie seront attirés dans cette « lumière infinie » au moment de leur mort, où ils feront l'expérience de la nature de l'esprit grâce à leur dévouement et à leur confiance. Même s'il reste encore du karma à purifier, on appelle cela la pratique spirituelle ultérieure dans le Dewatchène, dans le Sukhavatī. C'est ce domaine spirituel proche d'Amitābha.

J'ai souvent fait cette expérience lorsque je rendais visite à Guendune Rinpoché. Beaucoup d'autres l'ont également vécue. C'est pourquoi je tiens à vous en faire part à titre de comparaison. Bien sûr, il suffit de penser à Guendune Rinpoché ou à d'autres maîtres de ce genre. Cela simplifie déjà énormément notre vision des choses.

C'est comme si notre égocentrisme disparaissait. Mais lorsque nous entrions dans sa pièce, où il méditait en permanence, et que nous étions en sa présence, la plupart d'entre nous ne se souvenaient même plus de leurs questions. Tout devenait si simple et le Mahāmudrā allait de soi.

Il parlait du Mahāmudrā et nous le découvrions. Lorsque nous quittions le champ, nous étions parfois aussi hors de l'expérience. Ce qu'Amitābha utilise fonctionne exactement comme si nous entrions dans la pièce, dans la « Terre Pure » d'un tel maître, et grâce à notre confiance, nous sommes si réceptifs que notre propre esprit s'harmonise avec la dimension spirituelle d'Amitābha.

Il a en effet une présence beaucoup plus forte que nous. Notre flux mental aspire tellement à cette simplicité qu'il est tout à fait prêt à faire l'expérience de cette simplicité claire et lumineuse. Je vous recommande vivement de vous orienter vers Amitābha, en tant que source de la pratique du Mahāmudrā, en tant que quelqu'un qui demeure sans cesse dans le Mahāmudrā et incarne cette claire lumière avec une telle intensité que même notre flux mental, qui n'a pas réussi à atteindre une réalisation stable dans cette vie, peut maintenant saisir cette chance, car nous ne sommes plus liés à un corps inerte.

Ce corps a de nombreux avantages, mais en ce moment, par exemple, ma digestion m'a rendu beaucoup plus lent que je ne le suis habituellement lorsque je médite. C'est le corps qui fait cela. Le corps a de nombreux effets bénéfiques, il nous stabilise, etc., mais il nous rend aussi souvent un peu lourd et lent. En particulier, peu avant la mort, il est si faible que nous manquons souvent de clarté.

Dès que nous sommes libérés du corps, toute la clarté potentielle de l'esprit est de nouveau là, à notre disposition, et si nous nous concentrons sur Amitābha, sur cette conscience bouddhique – en fait, peu importe que vous disiez Vajrasattva ou Tchenrézi ou que vous ne disiez rien du tout, que vous ne connaissiez pas le nom des bouddhas –, vous arrivez toujours à la bonne adresse. Cela n'a aucune importance. Ce sont tous des chemins directs vers le premier niveau de bodhisattva, qui s'appelle ici « le pays de la grande joie », car la souffrance est terminée.

Là, nous poursuivons notre chemin, les schémas karmiques ne sont pas terminés, mais nous avons déjà une connaissance de la nature de l'esprit et pouvons alors, grâce à la présence constante d'Amitābha, purifier tout ce qui apparaît. Nous voyons à travers les schémas qui apparaissent encore et les apparences qui les accompagnent, nous nous laissons aider ici et là par Tārā, par Tchenrézi, etc. Ils sont tous là aussi. Karmapa dit aussi qu'il est là, que Guru Rinpoché passe constamment. Il existe une connexion lumineuse directe avec les autres pays purs, comme celui du Bouddha de la Médecine, etc. Tout cela a été très bien pensé.

Il n'y a en fait rien à réfléchir, c'est dans la nature des choses. Ceux qui ont déjà atteint cette ouverture commencent à ressentir une plus grande ouverture et développent avec le temps la capacité de visiter les pays purs des niveaux supérieurs de bodhisattva. C'est simplement dans la nature des choses.

Je vous recommande vivement de suivre ces enseignements sur les Dewatchène et, une fois que vous aurez atteint une réalisation stable, vous n'aurez plus à vous soucier des Dewatchène. Vous pourrez alors revenir directement en tant que bodhisattvas sans vous perdre.

Questions et réponses[47]

Participant/e : *Je voudrais savoir à partir de quel niveau de réalisation on se souvient en détail des expériences de ses vies antérieures.*

La plupart des tulkous ont également tout oublié. Parmi la dizaine de jeunes tulkous que j'ai rencontrés, la plupart n'avaient aucun souvenir de leurs vies antérieures. Ce n'est pas qu'ils vérifient nécessairement cela tout de suite. En fait, se souvenir de ses vies antérieures n'a rien à voir avec la réalisation et peut simplement apparaître comme ça.

Pourquoi oublie-t-on tout ?

L'explication suivante est donnée : le premier processus au cours duquel nous oublions beaucoup de choses est ce processus de dissolution que je viens de décrire, ce que nous appelons la mort. Ensuite, il y a une transition du bardo lors de la conception vers le prochain utérus. Là, un nouvel oubli se produit, non seulement de ce qui s'est passé dans le bardo, mais aussi de ce qui s'est passé avant le bardo, dans la vie précédente. Ensuite, la naissance, le fait de naître, est également un processus intense. Là encore, des souvenirs sont perdus, non seulement ceux de ce qui s'est passé dans l'utérus, mais aussi ceux de ce qui s'est passé avant. Il y a donc trois situations très intenses qui font reculer très loin la vie antérieure, car ce sont des expériences puissantes.

Cependant, quelque chose passe toujours et il est possible de s'en souvenir. Il existe également une pratique pour apprendre à le faire. Lorsque Jigme Rinpoché a dit que les tulkous apprenaient par exemple à se souvenir, il a ajouté : « C'est beaucoup trop difficile de se remémorer tout cela. Nous avons déjà assez à faire avec les identifications dans cette vie. Nous n'avons pas besoin des identifications de nos vies antérieures. Cela ne nous aide pas non plus. » Mais ce triple oubli en est la raison.

Participant/e : *Ma question concerne l'amélioration ou la modification de son propre flux mental lorsque l'on souffre de dépression. Il existe divers enseignants dualistes qui enseignent à intégrer d'autres croyances plutôt que de changer une image négative de soi.*

J'ai moi-même travaillé avec cette méthode par le passé. Quand j'avais ton âge, les affirmations étaient très à la mode. Beaucoup d'entre nous ont travaillé avec des affirmations, ont examiné leurs croyances négatives, mais ne les ont pas simplement remplacées. Nous avons cherché à identifier le point crucial et avons ainsi changé notre vision des choses en utilisant habilement ces affirmations. Cela a eu des effets très positifs. Il y a toujours un petit arrière-goût de vouloir se modeler un peu selon ses propres idées. Si nous sommes prudents et que nous ne nous manipulons pas vraiment, alors on peut travailler avec cela.

Nous devons absolument tenir compte de ces trois premières étapes du travail sur les émotions. Car au niveau où nous en sommes actuellement avec les enseignements du Mahāmudrā, nous ne sommes pas toujours capables de travailler avec l'esprit de cette manière. C'est pourquoi nous nous exerçons à avoir des motivations salutaires, à penser de manière salutaire. Mais pas en excluant ou en refoulant ce qui est supposé être négatif, au contraire, nous devons le laisser se manifester et essayer de le comprendre. Nous essayons également d'en découvrir la racine.

Il existe divers enseignants qui se concentrent précisément sur cette façon de penser, sur le changement des pensées et des schémas de pensée.

---

[47] *Audio – 8-09*

Le problème, c'est qu'ils partent d'une pensée consciente et conceptuelle. Si tu travailles directement sur la motivation, tu travailles aussi sur la pensée pré-conceptuelle, car tu adoptes une attitude complètement différente vis-à-vis du monde. Veille à ne pas travailler uniquement sur la pensée conceptuelle, sinon tu ne travailles qu'un peu sur les symptômes. Concentre-toi davantage sur la motivation. Si tu agis toujours dans le bien-être de toi-même et de tous les autres, et que tu cultives toujours cette attitude – qu'est-ce qui est le mieux pour tout le monde maintenant ? –, alors ton esprit s'orientera progressivement vers autre chose. C'est plus profond que de changer tes croyances. Tu verras le monde d'une manière complètement différente.

Bien, merci.

Participant/e : *L'accès à l'« espace des possibilités » passe-t-il par la Bodhicitta ?*

L'accès à « l'espace des possibilités » – notre traduction du Dharmadhātu – passe par un profond lâcher-prise de toutes les opinions préconçues et un profond lâcher-prise de l'égocentrisme, afin que nous puissions entrer dans cet espace non dualiste, non préformé. En fait, la Bodhicitta résume bien cela. Lorsque nous nous abandonnons complètement au flux de l'être, sans créer de centre, cette expérience du Dharmadhātu, de l'espace ouvert, s'ouvre à nous.

Participant/e : *Dans mon travail dans un centre de consultation sur le cancer, je rencontre souvent des personnes qui veulent retrouver leur ancienne vie et qui ont très peur lorsque la fin approche et s'accrochent très fortement à la vie. J'ai l'impression, contrairement au travail thérapeutique, d'être en quelque sorte sous pression.*

Je peux le comprendre. Normalement, j'essaierais d'aider à laisser les peurs et les résistances être présentes et à les accepter. Il est difficile de dépasser l'intellect et de vouloir leur faire comprendre que leur ancienne vie ne reviendra jamais – ce que nous devrions faire comprendre à chacun d'entre nous, que nous ne pouvons jamais revivre le passé. Souvent, cela ne passe pas. Peut-être peux-tu les aider à découvrir la richesse du moment présent. Quand ils réalisent toute la vitalité qui existe dans le présent, malgré le cancer, malgré les soins palliatifs, quand ils abandonnent toutes leurs idées sur la façon dont les choses devraient être. Alors, quelque chose de fondamentalement nouveau peut réellement émerger.

Participant/e : *Dans mon cabinet, je vis régulièrement des moments de grande ouverture, suivis de quelque chose qui me fait peur et qui me fait me refermer. Que puis-je faire ?*

Tu peux toujours revenir à cet état d'ouverture. Peu importe qu'il y ait encore un peu d'observation ou pas, tu ne t'en soucies pas. Sois aussi ouvert et naturel que possible. Tous ceux qui vivent cette expérience pour la première fois trouvent qu'il est inconfortable de rester longtemps dans cet état d'ouverture et qu'ils se referment. Vous vous habituez à ce processus et vous vous dites : « Oui, d'accord, c'est le retour des schémas habituels. »

Cependant, tu remarqueras que lorsque ces schémas anxieux et restrictifs apparaissent, tu peux déjà y regarder à nouveau, en prendre conscience, et que la prochaine ouverture, le prochain lâcher-prise se produit immédiatement. Cela peut se produire en quelques secondes seulement. Tu peux ainsi osciller plusieurs fois en toute tranquillité et tu remarqueras qu'avec le temps, ces peurs diminuent réellement, car il n'y a aucune raison d'avoir peur. Tu le découvriras par toi-même, car rien de grave ne se passe. Il est alors possible de rester détendu et ouvert plus longtemps.

Participant/e : *Quelles sont les conditions requises pour faire l'expérience de la « lumière claire dans le sommeil profond » ?*

La condition préalable serait que tu passes toute la journée dans un état de calme mental profond, en évitant autant que possible les concepts. Si tu veux faire l'expérience « naturellement » de la claire lumière dans le sommeil profond, tu dois changer radicalement ta façon d'être et vivre dans un état de détente totale et d'insouciance, sans concepts, en pratiquant beaucoup le Mahāmudrā pendant la journée, afin que cela se manifeste également pendant ton sommeil. Ce serait la condition préalable.

Participant/e : *Quel serait le soutien du Dharma pour augmenter le taux de sérotonine dans la dépression hivernale ?*

En fait, cela aide de travailler intérieurement avec des visualisations très lumineuses, de laisser entrer beaucoup de lumière et de ne pas freiner la dynamique de son propre esprit, mais au contraire de la laisser s'exprimer et s'intensifier. On peut le faire au niveau de l'imagination. On pourrait effectivement travailler avec la lumière et la dynamique. Cela aiderait beaucoup. C'est pourquoi de nombreuses guirlandes de mantras tournent à très haute énergie, à très grande vitesse – elles rayonnent et absorbent la lumière. Sinon, il faut toujours examiner au cas par cas ce qui se passe. Car ce n'est pas seulement un problème de sérotonine, qui est le symptôme que nous pouvons mesurer, mais il peut y avoir des attitudes de vie en arrière-plan, des histoires entières, et ce n'est pas seulement une question de taux d'hormones. Il faut alors regarder plus en profondeur.

Cela m'a déjà beaucoup aidé, merci beaucoup.

Participant/e : *Comment gérer cette dimension non dualiste dans la bénédiction ?*

Tu pries avec une attitude dualiste, par exemple en t'adressant à Milarepa. Mais tu sais en même temps que Milarepa est dans ton propre esprit et que ce Milarepa va ensuite se dissoudre dans ton esprit. L'illusion est alors terminée. Et troisième étape : tu t'ouvres à la bénédiction qui en résulte en ouvrant à nouveau ton cœur et en te relaxant dans la conscience de l'absence de toute séparation.

Lorsque nous prions, nous sommes dans le schéma dualiste, nous l'utilisons et le percevons en même temps. C'est pourquoi il est important qu'à la fin de chaque prière, la figure que nous avons imaginée – et qui a existé à un moment donné – fusionne à nouveau avec nous.

********** **FIN** **********