

Rayons de Lune du Mahāmudrā

de

Dakpo Tashi Namgyal

Cours 11

Transcription des enseignements de

Lama Tilmann Lhundroup

Titisee

10 - 15 avril 2023

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

Traduction du document : DeepL, révision Christiane Girelli

Remarques concernant la présente transcription

Dakpo Tashi Namgyal, « Les Rayons de Lune du Mahāmudrā » (« Moonbeams of Mahāmudrā », traduit par Elizabeth Callahan, publié aux éditions Snow Lion) – cours 11. Lama Lhündrup avait reçu de son maître Gendune Rinpoché la mission d'étudier cet ouvrage central de la tradition Mahāmudrā, qui décrit l'ensemble du chemin Mahāmudrā, depuis les exercices préparatoires, la première prise de conscience de la nature de l'esprit, la stabilisation de la réalisation jusqu'à l'éveil parfait. La transmission a été donnée au Kurhaus de Titisee en avril 2023.

Dans ce cours, le chapitre quatorze a été expliqué, dans lequel Dakpo Tashi Namgyal utilise à plusieurs reprises l'exemple des quatre yogas du Mahāmudrā pour expliquer comment la réalisation se produit grâce à la méditation continue.

Nous souhaitons à tous nos lecteurs une pratique fructueuse.

Nos remerciements vont à Andreas Makus, Ellen Schmitz, Eberhard Steinbauer et Jakob Dordevic pour la transcription, la relecture et la finalisation de ce texte.

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 nous 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 Brève introduction au Mahāmudrā	5
Méditation guidée : se familiariser avec ce qu'est l'existence	12
1.2 Bref aperçu du tantra et de l'essence Mahāmudrā	13
1.3 Comment la réalisation survient grâce à la méditation continue.....	14
Jour 2	19
2.1 Comment la réalisation se produit-elle chez le type qui saute des étapes et chez le type qui progresse par étapes ?	19
Méditation guidée – un petit exercice lorsque l'esprit est agité	26
2.2 Explications sur la différence entre une méditation conceptuelle sur la respiration et une méditation expérientielle sur la respiration	27
2.3 Différence entre compréhension, expérience et réalisation – Partie 1	29
2.4 Questions et réponses	33
2.5 Différence entre compréhension, expérience et réalisation – Partie 2	36
Méditation guidée	43
2.6 B) Comment se manifeste la réalisation des quatre yogas	43
2.7 B) 2) Présentation générale de la signification des quatre yogas	45
2.8 Questions et réponses	49
Jour 3	52
3.1 Enseignement libre sur la pratique courte dans la routine quotidienne et sur la pratique prolongée	52
3.2 Le deuxième yoga de la simplicité	59
3.3 Le troisième yoga de l'avant-goût	66
3.4 Le quatrième yoga de la non-méditation	69
Méditation silencieuse	76
3.5 Autres citations sur les quatre yogas	76
Jour 4	81
4.1 Remarques préliminaires sur la voie directe et progressive dans le Mahāmudrā	81
4.2 Autres citations sur les quatre yogas	83
Méditation guidée à la manière d'un petit enfant.....	88
4.3 Résumé et autres citations sur les quatre yogas	88
Méditation guidée	93
4.4 Conclusion du premier sous-chapitre : comment les sūtras et les tantras enseignent la signification des quatre yogas.....	93
4.5 B) 2) Présentation générale de la signification des quatre yogas	94
B) 2) La présentation générale de la signification des quatre yogas	94
B) 2) a) L'identification de la nature de ces quatre yogas, p. 430	95
4.6 Autres citations sur les quatre yogas – la concentration	98

4.7 Questions et réponses	102
4.8 L'authenticité	106
Jour 5	109
5.1 Remarques préliminaires	109
5.2 Le goût unique	109
5.3 Non-méditation	113
5.4 Questions et réponses	114
5.5 Explication du refuge	117
Méditation guidée	118
5.6 2) b) Explication des caractéristiques particulières des quatre yogas	118
5.7 2) b) 2. Le champ des expériences méditatives	123
5.8 Questions et réponses sur le domaine des expériences méditatives	128
5.9 3. Comment la conscience post-méditative se manifeste dans les quatre yogas	129
Méditation guidée	133
Jour 6	135
6.1 Remarques sur l'approche des cours sur les rayons de lune	135
6.2 4. Les imperfections ou voiles à purifier	137
Méditation guidée – Mahāmudrā Shine	140
6.3 5. Comment purifier l'acquisition post-méditative	140
6.4 6. Les caractéristiques particulières de la méditation et de la post-méditation	143
Jour 7	146
7.1 Les huit types de conscience et autres particularités des quatre yogas	146
7.2 Mots de conclusion	154
Méditation finale guidée	155

JOUR 1

1.1 BREVE INTRODUCTION AU MAHAMUDRA ¹

Bienvenue à tous ceux qui ont trouvé le chemin jusqu'ici et à tous ceux qui sont présents sur Zoom. Je suis très heureux que nous puissions continuer à étudier ensemble ce merveilleux texte.

Nous entrons maintenant dans la dernière année, la septième année de cette transmission, et pendant les prières, j'ai réalisé une fois de plus à quel point je souhaite que ces explications sur le Mahāmudrā aient un effet durable sur nous tous. Bien sûr, cela n'est possible que si nous le pratiquons personnellement, si nous l'appliquons constamment.

Ce que nous allons partager cette fois-ci portera sur les expériences et les réalisations en cours. On nous décrit toute la carte : le chemin qui nous attend et tout ce que les pratiquants ont vécu jusqu'à présent sur ce chemin. On nous explique également quand et où, approximativement, on peut parler de la fin du chemin. Pour comprendre cela, il faut énormément de pratique personnelle. Voyons si tout cela a un sens pour vous et si cela vous aide réellement dans votre pratique quotidienne.

Je voudrais commencer par un petit aperçu, un petit résumé :

Il s'agit du « Mahāmudrā ». Le « Mahāmudrā » signifie d'ailleurs, si l'on traduit correctement du sanskrit, « féminin ». C'est la nature de l'être, l'être tel qu'il est, l'être naturel, réalisé par une pratique assidue tout au long de la journée. Cette pratique se poursuit également pendant la nuit et nous permet de nous libérer de tout ce qui est artificiel, de tout ce qui est superflu et qui nécessite une énergie supplémentaire. Cette énergie supplémentaire que nous utilisons dans notre vie est une tension, une tension inutile. Et c'est le but de tout ce cheminement : nous libérer de toute tension inutile.

Le Bouddha appelait cela *dukkha*. Ce terme est généralement traduit par « souffrance », mais il serait peut-être plus approprié aujourd'hui de le traduire par « stress ». Partout où nous sommes tendus et stressés. Tout ce qui nous cause de la souffrance. En plus du fait que la vie est déjà assez difficile comme ça, nous arrivons à importer un peu de stress même dans des situations relativement détendues et heureuses. Même en méditation, nous nous stressons en voulant atteindre des objectifs et en nous accrochant à des expériences agréables. Nous sommes assez doués pour nous stresser un peu partout, parfois même beaucoup.

Nous appelons les formes grossières, les schémas de stress grossiers, les « émotions pesantes ou oppressantes », les *kleśas*. C'est ce que nous voyons clairement. Ce sont des états émotionnels dans lesquels le stress est très évident et qui nous gênent.

Mais il existe également des schémas beaucoup plus subtils, des formes de tension que nous ne percevons pas dans notre état normal, que nous considérons comme allant de soi. Vous savez, d'après les enseignements précédents, que les schémas de stress plus subtils se manifestent par exemple lorsque vous écoutez, observez et réfléchissez à ce que dit la personne en face de vous, et que ces processus, qui se déroulent tout seuls, s'accompagnent d'un sentiment de séparation. Un sentiment du type : « moi ici » et « ce qui se passe là-bas ». Nous appelons ce stress subtil, cette tension subtile, la dualité – une tension due à une fixation dualiste.

¹ Audio 1-1_01

Les gens normaux ne remettent pas en question cette tension fondamentale de notre être. Il est tout à fait naturel que nous fonctionnions ainsi. C'est un fait avéré que « je suis ici », « séparé de tout le reste ».

C'est précisément ce que remettent en question les êtres éveillés. C'est précisément cela qui semble ne pas être vrai et qui semble être la cause de tout le reste du stress. Toujours cette tension du moi, au milieu d'une expérience dans laquelle nous sommes en réalité une partie intégrante du tout. Nous ne sommes pas séparés. C'est cela, le Mahāmudrā. Le Mahāmudrā est le moyen de dissoudre cette illusion fondamentale de la séparation. Cette illusion d'un moi individuel, séparé, existant indépendamment, qui revendique une certaine durée, une certaine existence.

Ces enseignements subtils du Mahāmudrā tournent donc tous autour de ce que le bouddhisme du sud appelle le « non-soi » – *anatta, anātman* : pas d'âme fixe, pas de soi stable. Ce sont tous des enseignements sur *anicca, anitya* – sur l'impermanence de l'existence. En d'autres termes, ce sont toutes des enseignements sur la nature processuelle de notre être, sur le fait que tout est processus, partout, où que nous regardions.

Il s'agit d'un seul et unique grand enseignement sur la nature de l'existence, qui traite de cette existence interconnectée dans laquelle nous ne sommes pas séparés, dans laquelle nous sommes nous-mêmes dynamiques et où tout le reste est dynamique, et où ces dynamiques s'influencent toutes mutuellement.

Au fond, on peut dire que le Mahāmudrā traite de la même chose que ce que nous appelons aujourd'hui une approche systémique, cette compréhension qui s'est répandue dans tous les domaines de la société au cours des trente ou quarante dernières années. Avec cette compréhension, le Bouddha était déjà en chemin il y a deux mille cinq cents ans et appelait cela « l'origine dépendante » ou « la conditionnalité mutuelle », « l'interdépendance ».

C'est exactement ce dont nous parlons aujourd'hui. Tout influence tout ce qui nous entoure. Aucun d'entre nous ne peut rester assis ici sans avoir une influence sur les autres qui l'entourent. C'est impossible. Tu occupes une place. Personne d'autre ne peut s'asseoir à ta place. La façon dont nous sommes présents influence notre environnement. Nous respirons, ensemble nous veillons à ce que cet air soit consommé. Heureusement, la ventilation fonctionne. Tout cela a des conséquences. Nous ne pouvons pas être quelque part sans avoir d'impact. Aucun d'entre nous. Où que nous soyons, où que nous allions, quoi que nous disions, nous avons un impact.

C'est aussi cela, le Mahāmudrā. Le Mahāmudrā n'est pas une simple description du fait que « nous sommes interdépendants ». Non, non. Le Mahāmudrā – vous vous en souvenez : « vision, méditation, action » – concerne *l'action*. En fin de compte, toute la pratique vise à contribuer à façonner ce monde en tant que bodhisattvas, bodhisattvis – dans un monde marqué par la souffrance et le stress.

Ce n'est pas quelque chose de nouveau aujourd'hui. Cela a toujours été ainsi. Les êtres humains ont toujours été stressés. Mais ils parviennent peut-être encore à aller plus loin. Le stress chronique augmente peut-être, mais les gens se sont toujours battus et ont toujours pris les ressources les uns aux autres – les terres, le bétail, les récoltes. Ce nombrilisme, avec ses conséquences dramatiques en termes de manque de respect pour les besoins des autres, pour *leur* espace vital, était déjà un sujet d'actualité à l'époque.

La première fois que l'expression « Mahāmudrā » a été écrite et entendue dans l'enseignement bouddhiste, c'était probablement au deuxième siècle après Jésus-Christ. Mais en réalité, Mahāmudrā se trouve déjà dans les tout premiers enseignements du Bouddha, dans les sūtras. Je vous ai déjà expliqué ici et là comment, dans *le Satipaṭṭhāna Sūtra*, dans *l'Anapanasati Sūtra*, etc., cette attitude d'être naturel – sans manipuler, en s'épanouissant dans cette interaction – était déjà décrite à l'époque et comment elle a fait ses preuves.

Cette semaine, nous partagerons à nouveau des descriptions de ce chemin vers la libération. Le Mahāmudrā est un chemin vers la libération, et plus précisément vers la libération dans l'interdépendance. Je le dis délibérément. Cela semble paradoxal. Mais c'est la libération vers notre place ancestrale dans cet univers. Nous sommes un champ d'énergie parmi d'autres. Rien de spécial, mais rien à négliger non plus. Nous avons un impact.

Le chemin de la libération enseigné par le Mahāmudrā est un chemin qui passe par la méditation profonde vers l'être créateur et agissant, avec pour résultat la prise de conscience de la création des relations avec les autres et avec notre environnement. C'est ce que l'on entend par activité de bodhisattva ou de bouddha : tout ce que nous apprenons est mis au service de la situation dans son ensemble.

Dans le Mahāmudrā, nous allons plus loin : avec la compassion, la pratique compatissante, nous ne restons pas au niveau où il s'agit simplement *d'aider l'autre*, c'est-à-dire une compassion avec un point de référence, mais nous allons plus loin. Notre compassion prend conscience de la nature de l'être, de la nature des choses, et sait que l'aide véritable consiste à ouvrir à tous la voie de la libération, à les soutenir dans cette voie. La compassion des bodhisattvas va finalement si loin qu'elle abandonne tout point de référence – il n'y a plus de « quelqu'un » qui aide les autres, qui se sépare de ceux qu'il considère comme différents.

L'activité Mahāmudrā pour le bien de tous – comme nous venons de le chanter dans les prières – est une activité spontanée, qui se produit d'elle-même, créatrice, sans entrer dans la séparation, dans la division : moi, celui ou celle qui aide, ici, et toi, là – il y a quelque chose qui se passe entre nous. Non, non, non. Cette illusion du sujet, de l'objet et de l'action qui se déroule entre les deux, c'est précisément cela qui est dissoute dans le Mahāmudrā. L'action Mahāmudrā – ce dont il s'agit en fin de compte – est une action libre de cette fixation erronée sur le sujet, l'objet et une relation entre les pôles supposés exister.

Cela fait maintenant six ans que nous explorons cette voie. Dix cours, plus l'année du coronavirus, où je vous ai simplement enseigné par vidéo.

La question qui se pose sans cesse est la suivante : comment passer de notre état actuel de confusion – où nous sommes certes très inspirés lorsque nous entendons de telles choses, mais en même temps confus et ne sachant pas comment les mettre en pratique – vers la direction où se trouvent les bodhisattvas ? On nous répète alors sans cesse : « Tu n'as nulle part où aller. N'essaie pas de partir d'ici, mais trouve tout cela dans ton propre esprit. Tout est déjà là. »

Dans le Mahāmudrā, l'accent est mis sur : « Tout est déjà là ». Tu n'as pas besoin de parcourir un chemin qui mène ailleurs, car le chemin est en fait la description de la manière dont nous devenons pleinement ce que nous sommes, notre potentiel originel. Le chemin est la pleine réalisation de l'être humain dans le sens de « manifester pleinement le potentiel libéré qui réside en nous ». C'est arriver dans son propre esprit, dans son propre être. C'est cela qui importe. Même si les représentations sont quelque peu différentes dans d'autres traditions, il ne s'agit jamais d'autre chose que cela. Il s'agit toujours d'arriver à son propre être véritable. Il n'y a aucune exception.

Si le but est d'arriver à notre propre être et que notre principal problème est le stress que nous nous imposons constamment, alors la voie logique à suivre est d'arriver à notre être profond sans stress, de manière naturelle, ou plutôt d'apprendre à rester dans cet état afin qu'il s'ouvre. C'est la logique fondamentale du Mahāmudrā : une analyse approfondie de ce qui nous restreint. Ce sont toujours les objectifs, les espoirs, les désirs, l'attachement ou les craintes, l'aversion, ce que nous ne voulons pas – qui nous restreignent constamment. C'est pourquoi la mise en œuvre cohérente consiste à prendre tout tel quel et à accepter tout *ce qui vient* dans la vision de la vraie nature de ce qui se passe actuellement – de ce que nous vivons actuellement.

Mahāmudrā est ainsi défini comme la « pratique de la vision de la vraie nature de l'être ». On appelle cela aussi la « nature vide », la « nature intangible et insaisissable de l'être ».

Mahāmudrā – ce que nous allons partager ici – est un chemin qui est en fait présenté étape par étape pour nous aider. En fin de compte, il s'agit toujours de reposer dans la conscience claire, *ici et maintenant*, telle qu'elle est. Toutes les instructions que nous recevons servent à entrer dans cette vision – à dissoudre les œillères, tous les voiles qui nous empêchent de percevoir clairement, de voir clairement, afin que cette vision intérieure, cette vue, puisse se révéler d'elle-même. Elle n'est pas créée, elle ne *doit* pas être créée. Elle se révèle d'elle-même par la disparition de tout ce qui est contraignant, artificiel, de toutes les lunettes artificielles.

Cette voie du Mahāmudrā ne peut être suivie sans une certaine base, une condition préalable. Il se peut que certains d'entre vous soient tombés ici par hasard et souhaitent simplement écouter. « Soyez les bienvenus ! » Ce n'est pas seulement un cours pour les avancés, mais aussi pour ceux qui sont « tombés ici par hasard ». Je dois bien sûr dire quelques mots sur les conditions préalables. Sinon, nous ne savons pas vraiment à quoi nous avons affaire. Pour pratiquer le Mahāmudrā, nous devons d'abord en avoir marre, non pas du café, mais du saṃsarā.

Le terme « saṃsarā » est dans toutes les bouches, mais beaucoup ne savent pas ce qu'il signifie. En avoir marre du saṃsarā signifie que j'en ai marre de cette égocentricité. J'en ai tellement marre que je veux vraiment changer quelque chose. Pas seulement pour moi, mais aussi pour être un peu plus agréable pour mon entourage. C'est le début de la compassion, le fait de me rendre un peu plus agréable. Moins de chaos autour de moi, moins d'émotions.

Ce n'est pas si simple. Je m'y exerce depuis de nombreuses années. Mais je n'y arrive toujours pas. C'est un énorme pas en avant que de dire humblement : « Je ne veux pas causer plus de dégâts ».

D'un point de vue écologique, vous savez à quel point c'est vrai. Nous n'avons pas une empreinte écologique très écologique. Vous le savez très bien. Rien que les dégâts que nous causons. Sans parler du fait que nous nous déplaçons partout avec nos kleśas, nos émotions, nos désirs et nos refus. Ce que cela provoque à lui seul, même si nous ne disons rien. Rien que notre attachement silencieux et notre rejet, tout ce que cela déclenche. Mais nous ne pouvons pas nous taire, nous parlons – et beaucoup – et nous mettons encore plus d'émotions dans le monde.

Il faut vraiment être motivé pour sortir de ce cirque. Il faut aussi voir que ce cirque que nous appelons saṃsarā, selon toute vraisemblance – nous ne pouvons pas le savoir avec certitude –, risque de se poursuivre indéfiniment si nous ne faisons rien pour y remédier. Donc, que cette vie n'est peut-être pas suffisante, mais qu'elle se poursuit après cette vie, après l'existence dans ce corps, et qu'elle n'a pas tendance à se dissoudre d'elle-même. Le saṃsarā a tendance à se renforcer. Les schémas auxquels nous nous adonnons, que nous alimentons, deviennent de plus en plus forts. Ils ne sont pas obligatoires. Nous pouvons nous en sortir. Il faut une très forte motivation pour sortir de tout cela. Alors, une motivation peut déjà se faire sentir à l'horizon, poindre à l'horizon, celle de pouvoir un jour mettre cela au service des autres, celle d'une perspective à long terme qui consiste à contribuer de manière vraiment salutaire à ce monde. Agir pour le bien de tous.

C'est une condition préalable à la pratique du Mahāmudrā. Sans cette profonde détermination – je dirais qu'elle vient du plus profond de notre être – cela ne fonctionnera pas. Le Mahāmudrā restera alors quelque chose d'agréable, auquel on s'adonne, dont on parle peut-être parfois et sur lequel on lit des livres. Mais son application restera timide.

J'ai parlé un peu de compassion envers soi-même, d'en avoir marre et de sortir de la souffrance – un peu dans le sens de la compassion pour les autres. Il y a encore un autre aspect, que nous appelons généralement « renoncement » dans les écritures.

Ce n'est qu'une nouvelle forme de « ras-le-bol ».

Quand on entend parler de renoncement, on pense toujours à des interdictions. Ce n'est absolument pas le cas ici, cela ne nous mènerait nulle part. Il s'agit plutôt de faire preuve d'une grande sagesse pour identifier ce qui ne nous fait pas du bien. Nous renonçons uniquement à ce qui n'est pas bon pour nous, à ce qui *n'a pas* fait ses preuves, à ce qui génère du stress, à ce qui attise les émotions – c'est cela que nous abandonnons. Tout ce qui est superflu, les pensées inutiles, ces identifications émotionnelles, l'excès matériel. Non pas parce que ces choses sont mauvaises en soi – il n'y a rien de mauvais en soi à manger ou à boire ceci ou cela –, mais à cause des *conséquences* de posséder autant, de courir après les choses extérieures, de s'attacher aux huit dharmas mondains : être préoccupé par sa propre reconnaissance, son propre profit, la victoire, le bien-être au détriment des autres. Tout cela a des conséquences tellement catastrophiques que nous devons y renoncer. Comme on dit en allemand : « Nous laissons tomber la patate chaude, sinon elle nous brûle ».

C'est cela, le « renoncement ». Le renoncement est la sagesse qui voit que si je continue ainsi dans tel ou tel domaine, cela n'aura tout simplement aucun effet positif, mais rendra ma vie encore plus difficile. Dans le renoncement aussi, nous remarquons l'influence de la compassion. Cela va même jusqu'à ce que je renonce à quelque chose qui ne me fait pas souffrir moi-même, mais dont je remarque qu'elle fait souffrir *les autres*. Je renonce alors à ce comportement. Dans le langage classique du theravada, nous touchons ici au thème du *śīla*, le comportement respectueux et bénéfique. Cela fait partie du renoncement à tout ce qui ne fait pas de bien.

Ce n'est pas si facile à réaliser avec des règles. Cela peut parfois aider. Parfois, une décision ferme peut nous aider à surmonter un obstacle lorsque nous avons clairement identifié quelque chose et que nous nous disons : « Maintenant, c'est fini ! » Nous nous y tenons alors, et cela peut mener à une percée. C'est formidable. Mais en fin de compte, le renoncement est une fonction de la sagesse – la sage reconnaissance des effets de nos pensées, de nos paroles et de nos actions physiques. Nous nous abstenons alors des actions qui ne sont pas bénéfiques.

C'est une base absolument nécessaire pour la pratique du Mahāmudrā . Dakpo Tashi Namgyal n'y a pratiquement pas prêté attention dans son livre, car tout cela est considéré comme acquis. Tashi Namgyal écrit pour des personnes qui ont déjà des connaissances de base solides. Qui sont déjà solidement ancrées dans un comportement éthique et respectueux, qui en ont ras-le-bol, qui tournent vraiment le dos au saṃsarā et disent : « Pour moi, j'y vais à fond ».

En étudiant les chapitres que nous allons parcourir, j'ai réalisé une fois de plus que tout ce que nous allons partager ensemble – les différentes étapes de la réalisation, ces quatre yogas du Mahāmudrā – est accessible à ceux qui investissent beaucoup d'énergie dans leur pratique. Cette énergie *n'est pas* une *énergie de volonté*, dans le sens « je veux aller quelque part », mais une énergie de sagesse et de compassion si claire qu'elle dit : « Plus ça, plus ça. Je n'ai pas besoin de cette pensée, elle peut aussi se dissoudre, et cette émotion peut aussi se dissoudre. » Une certitude intérieure vraiment forte : « Là où la plupart des autres vont, je ne vais plus. » Nous prenons une direction différente de celle de la majorité de notre société.

Le mot « société » est facile à prononcer, car il semble abstrait. Mais dans la plupart des cas, il s'agit de la majorité de nos amis et des membres de notre famille qui prennent une autre direction, une direction différente de celle que nous, pratiquants du Dharma, prenons pour dissoudre tout égocentrisme, cette croyance en l'existence supposée d'un moi. Ce soi supposé, qui est séparé et qui se permet de se sentir au

centre du monde, de s'appropriier tout, de mener des guerres, etc. C'est précisément ce centrage sur le moi que nous dissolvons.

Peu de gens le souhaitent vraiment. Il y en a, bien sûr, et ils sont *nombreux* bien au-delà de la tradition bouddhiste. Au sein même des traditions bouddhistes, nombreux sont ceux qui le disent, mais ne le font pas. Le Mahāmudrā est l'enseignement destiné à ceux qui veulent réellement le mettre en pratique. Il s'agit d'un enseignement très exigeant, très subtil. La pratique du Mahāmudrā repose sur une motivation ardente, forte et irréversible à découvrir et à rechercher la voie à l'aide d'enseignements compétents et authentiques dispensés par des maîtres expérimentés.

Nous en arrivons ainsi au dernier aspect, qui est absolument décisif pour le Mahāmudrā . Nous ne pouvons pas trouver seuls cette voie du Mahāmudrā. Nous avons besoin d'aide. On appelle cela « la soumission » – cette disposition à accepter de l'aide. Nous pourrions aussi simplement appeler cela « un orgueil moindre ». C'est la disposition à se laisser guider et l'aveu : « Je ne peux pas y arriver seul. J'ai besoin des enseignements des générations précédentes. J'ai besoin de la présence exemplaire des maîtres qui vivent actuellement. J'ai besoin de modèles et j'ai besoin que les anciens me disent comment suivre le chemin, comment gagner du temps et ne pas commettre toutes les erreurs moi-même. »

Les têtes dures ne cherchent pas de professeurs. Têtus, nous faisons tout seuls, nous lisons ici et là et nous pensons que les livres suffisent. Oui, les livres sont vraiment bien. Il faut bien reconnaître qu'aujourd'hui, nous avons accès à un trésor incroyable. Mais que dois-je appliquer maintenant parmi tous ces livres ? Quelles instructions et dans quelle combinaison sont pertinentes pour moi en ce moment ? Ce n'est pas si simple.

Il est donc bon de s'appuyer sur une bénédiction, sur une inspiration qui vient d'une lignée authentique, par la transmission du *savoir-faire*. Prenons un exemple simple tiré de l'artisanat, ce que nous appelons une entreprise artisanale. Quelqu'un a appris un métier. Il a fait son apprentissage, son compagnonnage, puis son examen de maîtrise et connaît au moins son domaine. Il a suivi une formation claire. Si vous voulez des conseils et un travail vraiment compétents, vous vous adressez à quelqu'un qui a atteint la maîtrise de son métier. Nous serions très stupides de ne pas le faire.

Le contraire de cette stupidité s'appelle le « dévouement ». Le dévouement n'est là encore qu'une expression de la sagesse. Ceux qui sont assez sages s'ouvrent au trésor de l'inspiration et des expériences qui nous sont transmises et qui nous parviennent lorsque nous sommes prêts à nous y ouvrir – c'est cela, la sagesse. Celui qui est sage apprend de ceux qui savent mieux faire, qui ont montré comment faire, et demande leur aide. Les non-sages sont les têtus qui, comme nous lorsque nous étions enfants, veulent faire les choses à leur manière, sans que personne ne leur dise quoi faire. Cette disposition à se laisser guider, à se laisser conseiller, à quelque chose à voir avec la sagesse.

Vous le devinez déjà, la compassion n'est pas loin. Lorsque nous sommes compatissants envers nous-mêmes, nous ne nous rendons pas la tâche trop difficile. Nous ne nous débattons pas dans le vide, mais nous nous rendons là où les autres poissons nagent et apprenons *les uns des autres*. Apprendre en communauté, apprendre des plus expérimentés, c'est l'expression de la compassion pour nous-mêmes. Ceux qui veulent se compliquer la tâche, qui veulent allonger le chemin, qu'ils le suivent seuls. Il est alors plus facile de rester seul. Il est alors aussi très facile de passer de nombreuses années à pratiquer sans résultat.

S'exposer au contact de personnes plus expérimentées – en particulier au contact occasionnel des grands maîtres – est toujours un merveilleux miroir qui nous montre où nous en sommes et nous réveille. Cela nous touche personnellement et nous évite de nombreux mois et années de pratique où nous sommes plus occupés à reproduire nos propres schémas qu'à les dissoudre.

Voilà pour cette petite introduction de ma part. Vous avez remarqué que j'ai repris les thèmes fondamentaux du *śīla* – le comportement éthique – comme base. Le respect des autres, la compassion pour soi-même et pour les autres, la sagesse, le dévouement, telles sont les conditions fondamentales de notre état d'esprit. Il en résulte que dans notre pratique – dans la pratique de la méditation, c'est-à-dire lorsque nous nous exerçons – nous mobilisons l'énergie nécessaire pour traiter radicalement nos chaînes de pensées. Que nous ne nous empêtrons plus dans le contenu de tous ces processus de pensée, mais que nous regardons radicalement leur vraie nature. Que nous restons concentrés sur la vision de la vérité, de l'essentiel.

Le cirque émotionnel n'est pas l'essentiel. La manière dont il apparaît et se dissout de lui-même, voilà le chemin de la libération. Cette concentration, qui est par exemple au cœur de la pratique du calme mental, provient en réalité de l'énergie, de la détermination à sortir du saṃsarā et à suivre véritablement le chemin de la libération pour le bien de tous. Si notre esprit n'est pas calme, s'il n'est pas concentré, c'est le signe que nous ne nous sommes pas encore suffisamment détachés des schémas samsariques. Nous ne sommes pas encore assez déterminés à nous en libérer véritablement.

Cela nous amène au dernier point important pour le Mahāmudrā : la capacité à être non dispersé. C'est encore une fois l'expression directe de « en avoir ras-le-bol ». Ceux qui n'en ont pas encore vraiment assez s'empêtrant constamment dans leurs chaînes de pensées et sont toujours préoccupés par leurs propres histoires. Il est toujours plus important d'être dans les émotions, les projections, que dans le simple fait d'être. C'est normal, c'est le cas pour la majorité de l'humanité, mais ce n'est pas la voie du Mahāmudrā que nous suivons à ce moment-là. Nous devons en être conscients.

C'est tout à fait normal d'être empêtré dans nos turbulences émotionnelles. On ne peut pas appeler cela de la méditation. C'est simplement passer le temps. Ce n'est pas vraiment une pratique. Pratiquer signifie sortir de l'identification. Pratiquer signifie ne pas s'occuper du contenu, mais plutôt de la manière dont il apparaît et disparaît. Nous pratiquons pour aller vers l'étendue, plutôt que vers la fixation. Nous pratiquons pour nous ouvrir à la dynamique, plutôt que de nous accrocher. Nous devons en être conscients. Si nous entrons maintenant dans l'enseignement, ces bases doivent être très claires pour nous, afin que nous puissions classer correctement tout ce qui sera décrit ensuite.

Ce ne sont pas des enseignements destinés à des personnes qui pratiquent de manière tiède. Une pratique tiède ne produira pas ce dont nous allons parler pendant toute la journée. Ce sont des expériences qui se produiront certainement pour les personnes dont la pratique est vraiment comme cette célèbre « pierre chaude » sur laquelle aucun flocon de neige ne peut s'accumuler, car elle est maintenue si chaude de l'intérieur par les forces de la sagesse – le feu de la sagesse –, par la compréhension, par la compassion, qu'aucune fixation ne peut se produire.

Cela nous amène au cœur du sujet.

Participant/e : *Je trouve qu'il est important d'avoir confiance qu'il existe quelque chose de mieux – peut-être même de premières intuitions – et que cette ouverture est plus belle et meilleure que la rigidité.*

Super ! Merci. Tu as mis le doigt sur le point qui manquait : la « confiance ». Sans confiance, rien ne fonctionne.

Si je n'ai pas confiance qu'il existe autre chose, je suis pour ainsi dire condamné à tourner en rond dans ces schémas.

Exactement. La pratique du Mahāmudrā s'adresse tout particulièrement à ceux qui ont cette confiance que l'être naturel doit être la clé de la libération. Ce sont des personnes qui se sentent inspirées à suivre la voie du Mahāmudrā . Lorsqu'elles assistent à un enseignement ou qu'elles lisent à ce sujet, elles ont en quelque

sorte le sentiment : « WOW, enfin quelqu'un le dit. Ça doit être aussi simple que ça. » C'est une intuition en nous, accompagnée de la conviction que c'est bien cela. Cela est lié à des expériences semi-conscientes, en partie conscientes, mais aussi inconscientes, de l'être naturel que nous avons déjà vécu. Elles ont laissé en nous une trace de confiance : « Au fond, plus je suis simple, mieux c'est » – cette confiance fondamentale que le chemin mène à l'être simple, naturel.

Cette confiance fondamentale est en quelque sorte déjà là et nous rend attentifs lorsque le Dharma est présenté de cette manière – non pas comme un chemin semé d'embûches, mais comme un chemin qui s'ouvre sur l'être tel qu'il est. Cela résonne en nous et c'est probablement la raison pour laquelle nous sommes tous assis ici ensemble. Il y a suffisamment de confiance pour croire que ce qui est dit est vrai. La confiance est également la base de ce dévouement. Nous avons confiance que ce que ces enseignants disent est vrai, que cela a du sens. Nous avons confiance en nous-mêmes pour pouvoir déjà mettre cela en pratique. Dans le Mahāmudrā, nous appelons cela « la confiance en sa propre nature de Bouddha ». C'est une expression très forte, mais il s'agit en fait de la confiance que notre être tel qu'il est recèle un potentiel que nous sommes loin d'avoir épuisé et dans lequel sommeillent des qualités telles que l'amour, la compassion, la liberté, la connaissance, etc., qui se manifestent toujours lorsque nous nous ouvrons. Cette confiance est toujours là. Merci beaucoup d'avoir encore une fois attiré l'attention sur la confiance.

Méditation guidée : se familiariser avec ce qu'est l'existence²

Méditer, c'est s'exercer, se familiariser. Se familiariser avec ce que c'est que d'être : ouvert, perméable et, dans cette perméabilité, comme un champ d'énergie ouvert, connecté à tous les autres processus dynamiques de l'univers.

Ressentir, nous ressentons cette connexion dans nos sensations. Il s'agit des sensations physiques les plus grossières qui nous permettent de ressentir cette connexion, par exemple avec notre siège, c'est-à-dire avec la terre.

Les sensations respiratoires, le lien avec l'air.

Les sensations pulsatoires, les battements du cœur, le lien avec l'élément eau.

La chaleur et le froid, le lien avec l'élément feu et l'espace qui rend tout cela possible.

Cette énumération d'éléments n'est qu'un pont vers une expérience qui nous permet de comprendre que les énergies de l'univers nous imprègnent de part en part. ...

Il y a tellement plus. Nous sommes imprégnés d'influences dans le domaine spirituel et intellectuel, notre perception du monde, les informations, nos connaissances, imprégnés émotionnellement par nos propres émotions en interaction avec celles des autres, imprégnés par des facteurs situationnels, des processus sociaux. Ce ne sont que des mots abstraits. Mais comment puis-je le ressentir maintenant ?

La manière dont j'interprète mes sensations – comment cette conscience donne un sens à ce qui est vécu – tout cela est imprégné de nos schémas. ...

² Audio 1-1_02

Le Mahāmudrā consiste à accepter, à ressentir ce « devenir ». Accepter cette imbrication, l'ouvrir encore davantage et trouver cette dimension de l'être où toutes ces influences se dissolvent à nouveau. Cet être naturel dans lequel toutes ces formations se libèrent d'elles-mêmes. —

Quand je me sens agité, je n'ai pas besoin de lutter contre cela. Je veille plutôt à devenir encore plus perméable, à m'accrocher encore moins. À laisser de la place, l'espace qui est déjà là. —

Ne cherchez pas quelque chose de spécial à l'intérieur de vous. C'est simplement ainsi. C'est toujours là.

Merci beaucoup.

1.2 BREF APERÇU DU TANTRA ET DE L'ESSENCE MAHAMUDRA³

Nous sommes au milieu de ce texte fondamental intitulé « Les rayons de lune du Mahāmudrā », écrit par un maître du XVI^e siècle qui s'appelait Tashi Namgyal et qui faisait partie de la lignée Dakpo. Il s'appelait Dakpo Tashi Namgyal. Gampopa s'appelait Dakpo Rinpoché, car il était le maître de la région de Dakpo. Ces enseignements remontent à Gampopa. Gampopa a rendu le Mahāmudrā accessible aux pratiquants qui ne suivent pas la voie du Vajrayana, la voie de la pratique tantrique.

Cela existait déjà en Inde, où cette voie ne devait pas nécessairement être suivie avec l'initiation et la pratique du yidam. Cependant, en plus des pratiquants qui pratiquaient également le Vajrayana avec lui, Gampopa a ouvert la voie à ceux – en particulier les jeunes pratiquants – qui étaient capables de suivre la voie directe.

Certains d'entre vous dans cette salle diront peut-être : « Oh oui, la voie directe, c'est génial. » En réalité, c'est la plus exigeante. La voie avec la pratique du yidam, avec la pratique des visualisations, offre beaucoup plus de méthodes et de possibilités. Elle offre de très nombreuses indications sur la manière dont nous pouvons, à l'aide de l'auto-visualisation en tant que yidam et en invitant les aspects du Bouddha devant nous, nous connecter à cela et boire le nectar des enseignements du Dharma sous une forme condensée, en fait en permanence. Simplement en pratiquant cela, en utilisant les mantras, etc.

La voie pure, sans Vajrayana, est en réalité très difficile, elle nécessite une grande motivation et une grande présence d'esprit pour persévérer, et elle offre peu de méthodes. Mais les deux voies, le « Tantra-Mahāmudrā » et le « Sūtra-Mahāmudrā », ou « Essence-Mahāmudrā », ces trois voies mènent toutes au même résultat. Mais il faut les suivre avec toute son énergie.

Dakpo Tashi Namgyal était considéré par certains – peut-être même par beaucoup – comme une réincarnation de Gampopa. En tout cas, il était si profondément réalisé et versé dans cette transmission et dans les enseignements du Dharma en général qu'il était considéré comme la continuation de l'activité de ce grand maître Gampopa. Avec cet ouvrage, il s'est donné pour tâche de résumer et d'exposer de manière complète ce qui est en réalité inexprimable et dispersé dans de nombreux petits enseignements. Personne n'avait jamais fait cela avant lui de cette manière. Dakpo Tashi Namgyal a en quelque sorte fait le ménage. Il a rassemblé toutes les citations et les a mises en relation de manière structurée. Au cours des dernières années, nous avons déjà eu le grand plaisir de bénéficier de ses enseignements d'une clarté absolue, qui nous ont été extrêmement utiles.

Nous sommes maintenant à la fin de ce texte. Il ne manque plus que deux chapitres : les chapitres quatorze et quinze.

³ Audio 1-1_03

Il résume maintenant tout cela en nous disant : « Bon, maintenant je vous ai expliqué comment cela fonctionne, comment pratiquer. » Ce n'est pas *moi* qui l'ai expliqué, il ne parlerait jamais ainsi, mais il dirait : « **J'ai résumé tout ce que j'ai pu trouver des grands maîtres. Toutes les citations, les explications, ce que j'ai reçu personnellement, ce que d'autres ont écrit. Je mets tout cela à votre disposition. Il me reste encore une chose à faire, je dois maintenant vous expliquer quels sont les résultats.** »

Je vous ai donc expliqué comment cela fonctionne, je dois maintenant vous expliquer ce qui en résulte. C'est ce dont il sera question dans les chapitres quatorze et quinze.

Le chapitre quatorze s'intitule : « La réalisation et les quatre yogas ».

Vous allez maintenant découvrir en détail ces quatre yogas du Mahāmudrā .

Chapitre quatorze : La réalisation et les quatre yogas⁴

1.3 COMMENT LA REALISATION SURVIENT GRACE A LA MEDITATION CONTINUE

Cela comprend trois parties :

A) Différentes manières dont la réalisation apparaît.

B) Comment se développe la réalisation des quatre yogas

C) Comment les bhūmis et les chemins sont imprégnés par les quatre yogas

Remarque importante : n'oubliez pas que dans la « méditation continue », le regard ne se porte pas directement sur la réalisation, comme si celle-ci se trouvait quelque part. Tout se passe dans un processus continu et ininterrompu de méditation, jour et nuit.

Je suis un peu désolé, car je sais bien sûr que nous sommes ici réunis en tant que pratiquants qui ne peuvent pas méditer continuellement jour et nuit. Beaucoup d'entre nous doivent se contenter d'une ou deux heures de méditation par jour et ont de nombreuses obligations. Ici et là, une retraite est peut-être possible. Ne vous laissez pas décourager, le chemin se poursuit malgré tout. Mais bien sûr, pas avec la même intensité, c'est évident. Cela ne signifie pas pour autant que quelqu'un qui est en retraite obtient de meilleurs résultats et tire davantage de ces expériences et de ces réalisations. Tout dépend de la manière dont le temps passé en retraite est utilisé. On peut aussi simplement le passer à ne rien faire.

Une pratique intensive et ciblée, quotidienne, matin et soir, porte ses fruits. Surtout si, entre-temps, il y a régulièrement des phases de retraite de dix jours, d'un week-end ou peut-être même d'un mois, où la pratique est intensifiée et où l'on reste ensuite dans cette clarté d'orientation au quotidien.

Tashi Namgyal souhaite tout d'abord partager avec nous :

A) Les différentes manières dont la réalisation se manifeste.

Tashi Namgyal écrit :

⁴ page 421 audio 1-1_3

Il est enseigné que lorsque la méditation du Mahāmudrā a été pratiquée de manière optimale, conformément aux explications progressives, sans erreurs ni détours, les quatre yogas apparaissent les uns après les autres. Et ce, en fonction des trois types de réalisation qui apparaissent en accord avec les types de pratiquants individuels. En fonction du niveau de pratique antérieur des pratiquants – élevé, moyen ou faible –, on distingue trois types : le « type de réalisation spontanée », le « type qui saute des étapes » et le « type de réalisation progressive ».

Certains d'entre vous connaissent déjà cette subdivision grâce à *L'océan du sens ultime* du neuvième Karmapa. Il reprend cette classification. Il a vécu un peu plus tard que Tashi Namgyal. Cet ouvrage, *L'océan du sens ultime*, est en quelque sorte le guide pratique de ce que Tashi Namgyal nous explique ici comme principes fondamentaux. On y retrouve sous une forme condensée tous les enseignements importants, puis leur mise en pratique.

Nous avons ici affaire à des explications par étapes. Il existe une autre façon de donner des explications, qui consiste à toujours pointer vers le « présent » et à dire : « Et *maintenant*, soyez conscient – dans *le présent* ! Comment est-ce *maintenant* ? Essayez de trouver le méditant dans *le présent*. Regarde, où se trouve réellement l'expérience dans *le présent* ? Où sont les pensées qui surgissent ? » – Des indications pour trouver l'ouverture dans *le présent*.

Dans ce type de présentation directe, où l'on renvoie toujours à l'essence et où le regard est toujours maintenu dans *le présent*, il existe cette approche qui consiste à enseigner sans étapes : soit uniquement la conscience de ce qui est – nous appelons cela *rigpa* en tibétain – soit, si la conscience non duelle n'est pas présente, alors c'est *marigpa*. Il n'y a en fait que le noir et le blanc.

Nous sommes pour la plupart dans *le marigpa*, dans un manque de conscience, dans l'ignorance. Ici et là, il y a peut-être un moment de pleine conscience.

Une manière légitime d'enseigner et de présenter le Dharma est de montrer les choses telles qu'elles sont – toujours dans *le présent*, sans étapes, afin de ne pas tomber dans la croyance erronée qu'il y aurait un endroit où aller. Il s'agit toujours d'être conscient *maintenant*. L'éveil ne peut avoir lieu que dans *le présent*. Il ne peut avoir lieu ni dans le passé, ni dans le futur. Ni dans un présent construit, mais dans ce *présent dynamique*.

Vous trouverez de nombreux enseignements de ce type dans la tradition Dzogchen – une autre tradition qui a atteint le Tibet – et dans le zen.

Puis, par compassion pour la majorité des pratiquants qui sont quelque peu dépassés par ces indications directes – ces indications sur ce qu'est *le présent* – et qui se trouvent comme devant un mur, des représentations graduelles se sont développées partout. Elles nous montrent comment nous pouvons progressivement atteindre un état d'esprit toujours plus bénéfique. Comment nous construisons progressivement le calme mental. Comment, dans ce calme mental, nous faisons progressivement l'expérience de la vision. Comment nous pouvons continuer à cultiver cette vision. Comment le calme mental et la vision finissent par ne faire plus qu'un et comment les deux facteurs « calme et clarté », « vision et sagesse » se renforcent et s'amplifient constamment.

C'est le chemin progressif que Tashi Namgyal nous a montré dans ce livre. Il a clairement indiqué au début qu'il parlait maintenant de la voie pour ceux qui suivent le chemin progressif, parmi les deux possibilités qui s'offrent à nous. Mais il souligne ici une fois de plus qu'il existe deux autres types de personnes.

Le type qui a atteint la réalisation spontanée

Il s'agit ici d'une réalisation spontanée et *complète*. Ils sont extrêmement rares. Ce sont des pratiquants extrêmement rares qui, dans leurs vies antérieures, ont déjà atteint un niveau de réalisation si élevé – ce que

l'on appelle ici le niveau de pratique préalable – qu'ils n'ont besoin dans cette vie que d'une petite impulsion, de quelques indications, d'un peu de pratique, et à un moment donné, quelque chose se réveille en eux, s'ouvre, et ils accèdent, sans passer par les étapes, à une vision totalement ouverte et libre de l'existence, qui est alors stable. Une telle chose est possible pour un Karmapa. Je précise cela pour que les choses soient claires. Il ne faut pas croire que c'est la voie normale pour atteindre l'éveil. Normalement, l'éveil n'est pas une expérience unique et stable. Non, non, non.

Le type de réalisation par bonds

Il existe un deuxième type, qui est un peu plus proche. Ce deuxième type est appelé « saut ». Il saute des étapes. Il s'agit de pratiquants – également en raison d'une pratique intensive antérieure, dans des vies antérieures – qui peuvent relativement facilement s'accorder à ce qui est signifié, puis faire des expériences directes de l'être ouvert, qui sont tout à fait authentiques. C'est l'être totalement ouvert, non duel. Mais ensuite, ces expériences disparaissent et *ne sont pas* stables. Ils doivent retravailler. Ils doivent alors cultiver cette stabilité et investir davantage d'énergie dans le calme de l'esprit afin de stabiliser tout cela. Mais il s'agit toujours d'un calme de l'esprit dans l'unité, avec discernement.

Il se peut que certains de ces pratiquants – il existe des biographies qui le décrivent très bien – atteignent relativement rapidement un certain niveau de réalisation, y restent un certain temps, puis franchissent les autres étapes à petits pas, fassent un bond en avant grâce à une expérience intérieure et se retrouvent relativement loin. Et ils parviennent aussi à stabiliser cela d'une manière ou d'une autre.

Ensuite, ils font un nouveau bond en avant. Plusieurs bonds sont possibles, et il est possible de faire un bond en avant puis de retomber, puis de faire un autre bond en avant et de retomber. Avec le temps, cela se stabilise. À condition toujours que ces pratiquants ne s'accrochent pas à leur réalisation. Car ils risquent de conceptualiser ce qu'ils ont compris, vu, vécu, et de se créer un refuge conceptuel à partir d'une compréhension de la réalisation. Cela signifie se sentir réalisé alors que la réalisation est de l'eau sous les ponts ou remonte à des années et n'est actuellement pas active dans le présent.

C'est là le grand danger, car il y a bien sûr eu des expériences authentiques de cet être non duel et ces personnes peuvent également les communiquer de manière authentique, mais cela n'est pas vécu dans *le présent*. C'est là que la pratique doit intervenir – toujours et pour chacun d'entre nous, cela vaut également pour nous. Nous devons toujours ressentir dans *le présent* : est-ce ouvert ou y a-t-il un attachement subtil, un positionnement subtil dans le sujet ici, l'objet tout le reste ? Que se passe-t-il réellement en ce moment ? C'est cette honnêteté qui est nécessaire. Ce type de pratiquant instable est également très rare.

Le type progressif

Il existe également des sauts dans le type progressif. Le troisième type, auquel nous appartenons probablement tous, connaît bien sûr aussi des sauts. Mais ce sont de petits sauts. C'est un peu comme : un pas en avant, deux en arrière, trois en avant, deux en arrière. Nous vivons également cela comme des sauts dans notre expérience. Nous nous sentons parfois très ouverts, puis à nouveau assez fermés. Mais ce ne sont pas les sauts dont il est question ici. Tout cela s'inscrit dans le cadre d'une progression graduelle, comme un cours boursier qui grimpe progressivement, une courbe de température ou quelque chose de ce genre. Il s'agit d'une progression graduelle. Car rien n'est stable chez nous. Il n'y a tout simplement rien qui soit stable et je ne m'assois pas chaque jour avec le même degré de calme mental que celui avec lequel j'ai terminé la veille.

Regardez votre propre calme mental, comme elle fluctue. Et les connaissances acquises – elles peuvent sembler stables dans nos souvenirs, mais dans le présent, nous sommes parfois plus perméables et nous nous sentons comme une « pierre chaude ». Parfois, cela se bloque, les émotions sont coincées, puis cela se détend

à nouveau – tout cela sont des signes que notre prise de conscience ne déploie en aucun cas la même force de manière continue.

Après une prière au gourou, aux lamas, la compréhension peut soudainement se rouvrir, être soudainement là, rester pendant un certain temps, puis se refermer soudainement de manière incompréhensible. Nous nous sentons à nouveau dans le brouillard. Ce sont là les fluctuations normales du type progressif.

Je vais maintenant lire les explications de Dakpo Tashi Namgyal, après vous avoir un peu « préparé » à ces explications.

Comment la réalisation se produit-elle chez le type spontané ?

Tout d'abord, la compréhension, l'expérience méditative et la réalisation surviennent simultanément. Soit pendant que nous pratiquons le *sāmatha*, soit pendant la pratique du *vipāśyanā* – la vision intuitive –, soit pendant que notre maître nous montre la vraie nature.

Ce sont là les trois situations fondamentales. Soit nous sommes en train de pratiquer le calme mental, soit nous pratiquons la vision intuitive. En fait, je ne devrais pas utiliser le mot « nous » ici, car il ne s'agit pas vraiment de nous. Ces personnes qui ont en elles ce potentiel issu de vies antérieures – un potentiel cultivé – sont en quelque sorte en train de pratiquer une méditation calme, une méditation de vision intuitive ou de recevoir un enseignement de leurs maîtres, et il arrive alors que leur esprit s'ouvre complètement.

De plus, il arrive que seule la concentration, seuls les deux premiers yogas jusqu'à la simplicité, seuls les trois premiers yogas jusqu'au goût unique ou les quatre yogas jusqu'à la non-méditation apparaissent simultanément.

Vous allez découvrir ces quatre yogas qui viennent d'être mentionnés. « L'attention unique » est principalement pratiquée dans *le sāmatha*, le calme mental. La « simplicité » est ce que vous connaissez dans d'autres textes sous le nom de « simplicité ». *Être simple* signifie : ne pas être compliqué, ne rien avoir d'artificiel, ne rien fabriquer – être donc simple. La traduction « *simplicité* » vient de Trungpa Rinpoché et est une traduction très fine. Mais en tibétain, cela signifie « non fabriqué », « libre de projections ».

Dans la plupart des explications, « absence d'artifice » signifie entrer dans la vision de la vraie nature de l'esprit. Celle-ci passe par différentes étapes. Nous arrivons ensuite au « goût unique », où toutes les expériences, qu'elles soient difficiles ou agréables, sont vécues avec le goût unique de leur nature intangible, voire illusoire. Il s'agit là d'une réalisation très avancée.

Dans la « non-méditation », cela est si clair et si profondément ancré qu'il n'est plus nécessaire de s'en souvenir. Il n'est plus nécessaire de se souvenir de la pratique, c'est pourquoi il n'y a plus de méditation, plus de pratique. À partir de là – c'est un niveau très élevé de réalisation – tous les voiles les plus subtils qui subsistent peuvent se dissoudre d'eux-mêmes. Tout simplement parce que la conscience est si naturelle et que le travail se fait tout seul.

Dans ce « type spontané », le premier yoga, le deuxième yoga, le troisième yoga et le quatrième yoga peuvent être atteints spontanément. Cela se produit lorsque nous reprenons directement contact avec la pratique complète de notre vie antérieure, libérés de tout voile. Nous nous retrouvons directement là où nous étions dans notre vie antérieure. C'est un grand cadeau lorsque cela se produit.

On dit que la réalisation qui en résulte est stable et semblable à l'exemple du soleil qui brille dans une vallée profonde. D'un seul coup, l'obscurité est éclairée, les pierres sont réchauffées et tout se passe simultanément.

On peut alors parler d'« *illumination* ». C'est un mot qui n'existe pas dans le bouddhisme. C'est un mot des traducteurs européens. Il vient de l'histoire de la philosophie. Il ne figure dans aucun texte bouddhiste. Mais l'exemple du soleil montre à quel point nous sommes proches de cela. Il en résulte une telle clarté intérieure que tout ce qui était auparavant sombre, incompréhensible, invisible, devient clair d'un seul coup. Comme si la lumière du soleil pénétrait jusque dans les profondeurs du ravin. C'est le cas du type spontané.

JOUR 2

2.1 COMMENT LA RÉALISATION SE PRODUIT-ELLE CHEZ LE TYPE QUI SAUTE DES ÉTAPES ET CHEZ LE TYPE QUI PROGRESSED PAR ÉTAPES ?⁵

Nous reprenons directement le texte là où nous nous sommes arrêtés hier. Nous avons vu l'introduction et comment la réalisation se produit chez le type spontané. Il s'agit de pratiquants exceptionnels qui ont un très, très fort bagage issu de vies antérieures, grâce à une réalisation élevée dans leurs vies passées. Lorsque les conditions favorables se réunissent et qu'ils se reconnectent à ce qu'ils avaient déjà réalisé auparavant, il se produit alors un bond en avant dans leur développement. La compréhension qui s'ouvre alors chez eux est stable. Peu importe l'ampleur du bond. Cela est simplement stable grâce aux nombreuses vies de pratique qu'ils ont probablement vécues.

Passons maintenant au sous-chapitre suivant.

Comment se produit la réalisation chez le type qui saute des étapes

Il existe ici des variations extrêmement importantes.

La compréhension, l'expérience méditative et la réalisation, ainsi que les quatre yogas, peuvent d'abord être instables, puis apparaître soudainement, sans que les étapes ultérieures ne s'appuient sur les étapes précédentes. Même si la réalisation apparaît, cela ne signifie pas qu'elle est stable. Elle augmente ou diminue constamment et est soumise à de fortes fluctuations. C'est comme lorsque le soleil brille par moments dans un ciel nuageux. Cependant, on enseigne que les pratiquants de ce type atteignent une réalisation stable s'ils passent beaucoup de temps dans l'isolement et en retraite, s'ils développent de la dévotion envers leur gourou, s'ils font des prières intensives et s'ils méditent avec beaucoup de persévérance. On leur assure également que même si leur réalisation n'est pas stable dans leur vie actuelle en raison de la courte durée de leur méditation, ils atteindront la réalisation véritable pendant le bardo de la mort.

Je vais maintenant expliquer cela un peu plus en détail. Revenons en arrière. Ce qui est important ici, c'est qu'il n'y a rien de stable, tout fluctue. Néanmoins, comme pour le premier type, des sauts ont lieu. Mais ces sauts ne mènent pas à une réalisation stable, c'est comme lorsque vous marchez dans le sable et que vous glissez, vous vous enfoncez à nouveau. La tâche de ces pratiquants est très difficile, car leurs visions intuitives occasionnelles sont très convaincantes, très claires. Elles sont authentiques, mais c'est comme s'il manquait une base. C'est pourquoi ils doivent absolument se mettre dans des conditions qui leur permettent de stabiliser leur pratique. Le plus important est qu'ils développent le calme mental.

Le calme mental signifie qu'ils développent des états mentaux si détendus qu'ils ne reviennent pas constamment à ce qui déclenche l'instabilité. L'instabilité ne vient pas d'elle-même, elle n'est pas inhérente. Elle survient malgré la prise de conscience que lorsque l'esprit rencontre à nouveau des déclencheurs émotionnels, ils retombent dans un fort égocentrisme, se laissent emporter par les émotions, s'identifient à elles. Le manège recommence. Il faut beaucoup de pratique pour atteindre le calme mental. Dans le calme mental, ces pratiquants vont naturellement chercher, à mesure que leur esprit s'apaise, à se souvenir de ce qu'ils ont compris afin de le redécouvrir dans leur expérience actuelle. Le simple fait de se souvenir ne suffit

⁵ page 422 – Audio 2-2_01

pas. C'est un pont qui permet de redécouvrir quelque chose de nouveau. Cela leur permet de stabiliser encore davantage le calme mental : la compréhension et le calme mental travaillent alors en étroite collaboration.

Ces pratiquants ont souvent une certaine aversion pour le calme mental. Parce que leur esprit s'envole déjà vers les sphères supérieures et comprend tant de choses. Alors, le petit travail consistant à s'asseoir et à travailler avec l'esprit tel qu'il est à ce moment-là leur est plutôt désagréable. C'est une question de fierté. Une certaine identification se construit toujours autour de ce qui est reconnu, et c'est précisément la raison de l'instabilité. S'ils étaient détendus et ne s'identifiaient pas, il n'y aurait pas d'instabilité.

La médecine est un peu difficile à avaler pour eux, car ils doivent pratiquer exactement comme les débutants. Malgré des moments de vision plus large, de grande prise de conscience, ils doivent commencer par compter leur respiration et rester concentrés pendant cinq minutes sans se laisser distraire. Peut-être n'y parviennent-ils pas – alors une minute. Bon, si cela ne marche pas, une respiration. C'est agaçant, car ils ont déjà eu de telles prises de conscience. Mais elles ne sont pas accessibles pour le moment. En ce moment, je suis agité. Il est alors important d'accepter cet esprit agité et de se demander : « De quoi a-t-il besoin maintenant ? Il a besoin d'être traité avec douceur. Il n'a aucune prise de conscience pour le moment, il doit simplement se détendre. Je vais le sortir de toute cette chaîne de pensées, de ce chaos émotionnel. Voilà, c'est déjà ça. Une respiration – inspirer et expirer – sans se laisser distraire. Et encore.

C'est exactement ainsi que nous devons tous pratiquer. Ce qui vaut pour ce type impulsif vaut pour nous tous. Chaque fois que nous ne sommes ni sereins ni lucides, nous devons nous prendre par la main et pratiquer exactement la méthode qui nous est accessible à ce moment-là. Pas une autre qui ne fonctionne pas, mais un exercice qui fonctionne. Cela peut aussi être la méditation en marchant et en prêtant attention à ses pieds.

Lorsque nous sommes complètement bouleversés, nous avons besoin de quelque chose de concret que nous pouvons sentir. Nous pouvons alors retirer nos chaussettes et marcher pieds nus afin de bien sentir le contact avec le sol. Nous parcourons ensuite consciemment une distance, nous nous arrêtons, nous nous retournons consciemment et nous revenons sur nos pas. Nous ressentons cela et nous nous arrêtons à nouveau. Nous nous prenons vraiment par la main. Lorsque nous remarquons que notre esprit s'apaise, nous pouvons nous asseoir, puis peut-être continuer à respirer en faisant de petites pauses. Ensuite, nous continuons à nous exercer. Cette patience dans la pratique est toujours nécessaire lorsque l'esprit n'est ni calme ni lucide. Voilà pour ce deuxième type.

Maintenant, nous nous posons la question suivante :

Comment la réalisation se produit-elle dans le type progressif ?

Ici, la compréhension, l'expérience méditative et la réalisation, ainsi que les quatre yogas – qui décrivent ensuite cette progression – apparaissent progressivement. Les étapes ultérieures s'appuient sur les étapes précédentes. Quant à la manière dont les différentes étapes de la réalisation apparaissent, cela se fait lentement et avec peu d'aperçus de l'essence ou de la nature essentielle. Même alors, ce qui doit être abandonné ne peut l'être immédiatement. Et on n'acquiert aucun contrôle sur les contre-mesures, c'est-à-dire sur les outils à utiliser. Comme on le dit, cela ressemble à l'exemple du soleil levant à l'horizon. Lorsqu'il vient de se lever, il n'a pas encore la force de réchauffer le sol et les pierres ou de faire fondre la glace.

Reprenons lentement ce premier paragraphe. Cela s'applique à la plupart d'entre nous.

Dès le début du cheminement, des prises de conscience apparaissent. Lorsque nous entendons parler de prise de conscience, nous ne devons pas toujours penser immédiatement à la non-dualité, mais plutôt à une

compréhension des liens qui existent entre les choses. Nous comprenons alors comment, parfois, des émotions surgissent de nulle part, alors que je suis simplement assis là, et je réalise que les émotions n'ont pas toujours besoin d'un déclencheur concret et extérieur. Les émotions surgissent aussi tout simplement. Quand je suis seul avec moi-même, je passe par différents états émotionnels. Je commence à comprendre que les émotions n'ont pas besoin de déclencheurs extérieurs. Si je ne m'énerve pas et que je continue à pratiquer, je remarque qu'elles se sont dissipées, qu'elles ont disparu. J'ai compris que sans avoir fait grand-chose, simplement en continuant à pratiquer, ce qui était encore si fort s'est dissipé.

Je découvre que toutes les pensées qui surgissent se dissolvent, et qu'elles le font aussi bien pendant la séance de méditation que pendant le reste de ma vie. Toutes les pensées que j'ai jamais eues se dissolvent. Ce sont des compréhensions qui émergent. On ne peut pas vraiment pratiquer sans que cette compréhension émerge. Cela arrive tout simplement. Il ne s'agit pas toujours de grandes révélations qui ouvrent l'esprit, d'expériences qui font que tout notre système – notre corps – se ressent différemment, mais plutôt de ces intuitions très importantes sur les causes et les effets : comment une certaine posture physique, par exemple, conduit à plus de clarté mentale et une autre posture à plus de confusion. Ces liens deviennent clairs. On comprend mieux pourquoi ce que l'on a fait le soir devant l'ordinateur ou regardé à la télévision nous préoccupe encore le lendemain matin. Comme on ne se laisse pas immédiatement distraire, on se rend compte que même des choses auxquelles on n'avait pas accordé beaucoup d'importance ont tout de même un impact. Et avec le temps, on comprend que tout a un impact. On se rend compte qu'il n'y a rien qui soit insignifiant.

Ce sont des compréhensions qui surgissent tout simplement lorsque l'on prend le temps d'être un peu plus calme afin d'apprendre à lire un peu dans son propre esprit. Nous comparons nos expériences avec ce qui les a précédées et ce qui les suit, et nous remarquons qu'il existe des liens clairs.

Avec le temps, nous comprenons la paix de l'esprit, comment elle naît et comment elle ne naît pas, et bien d'autres choses encore. Tout cela, même ce que je viens de décrire, sont déjà des expériences méditatives. C'est aussi une expérience méditative que de ressentir soudainement une forte colère pendant la méditation. C'est une expérience méditative formidable. Nous pensons peut-être que nous devrions maintenant ressentir de la joie, mais non, l'expérience méditative est différente. Une émotion intense surgit, se manifeste pleinement et disparaît à nouveau si nous ne nous y attardons pas.

Guendune Rinpoché disait toujours : **« Vous ne voyez que le côté agréable des expériences méditatives. Vous voulez de la joie, du bonheur, vous voulez des états sans pensées, vous voulez de la clarté. Mais ici, regardez, vous avez une multitude d'expériences méditatives. »**

On les appelle « expériences méditatives » parce qu'elles se produisent en pleine conscience. Vivre une émotion en pleine conscience est incroyablement éclairant. Vivre des émotions en pleine conscience de manière répétée nous permet de les comprendre avec le temps. Ce sont des expériences essentielles sur le chemin du pratiquant.

Tout ce que je vous décris maintenant, ce sont les classiques. Vous les connaissez. Vous avez déjà vécu beaucoup de ce que je viens d'évoquer. On appelle cela « progressif », nous pouvons nous appuyer dessus. Tout le monde vit cela, cela se fait progressivement, cela évolue, puis, tout naturellement, les premières intuitions sont suivies d'autres intuitions. Celles-ci ne peuvent venir qu'une fois que les précédentes ont été acquises. Certaines expériences de paix mentale ne peuvent survenir qu'après avoir fait l'expérience d'une paix mentale approximative. Les expériences sont ensuite suivies d'une paix mentale très profonde qui peut se transformer en dhyânas, en contemplation méditative. Tout cela a sa logique interne. Ceux qui sont sur la voie de la réalisation progressive font l'expérience de cette logique interne.

Je suis d'ailleurs moi-même de ce type, je suis aussi ce chemin progressif. À l'époque où nous avons commencé, il n'y avait pas encore tous ces textes qui décrivent si merveilleusement tout cela. Puis on suit son chemin et ensuite on lit : « Ah oui, c'était comme prévu, c'est exactement comme les autres l'ont déjà décrit, c'est un chemin progressif typique, c'est clair.

Les choses se succèdent et lorsque nous comprenons que nous en faisons partie et que nous trouvons cela décrit ainsi, une confiance incroyable se développe. Nous nous rendons compte que tout cela a un système. Le fonctionnement de mon esprit n'est pas le fruit du hasard, mais même dans les couches les plus subtiles, des lois sont à l'œuvre.

Nous découvrons les effets de l'attachement, les états de confusion auxquels il conduit et dans quelle mesure l'attachement à certains contenus conduit à des états de confusion typiques. Nous découvrons comment la relaxation et l'ouverture conduisent, de manière tout à fait légitime, à des expériences que tous les pratiquants font en réalité. Nous commençons à découvrir les lois de l'esprit. C'est un cadeau pour ceux qui progressent étape par étape, car ils apprennent peu à peu à tout connaître en détail.

Guendune Rinpoché nous a dit un jour : « **Vous savez, j'ai du mal à enseigner le calme mental. Je ne sais pas vraiment comment faire. Mon esprit était naturellement très calme. Je ne sais pas comment on y parvient. J'ai appris cela. Avec le temps, j'ai appris à vous y conduire.** »

Il faisait partie de ceux qui, grâce à leur pratique intense dans leurs vies antérieures, avaient directement atteint une paix mentale stable et la vision intuitive. Il n'avait pas eu besoin de franchir les petites étapes qui permettent de guider progressivement les autres. Il faut bien comprendre cela. Mais grâce à sa grande sensibilité, il pouvait nous ressentir et voyait naturellement comment cela se passait pour nous. Car il avait cette capacité de percevoir notre esprit en profondeur et il a en fait appris avec nous, il a lu en nous comment cela fonctionne, à quel point on peut être confus, comment cela se dissout, puis il nous a donné les explications correspondantes. Son enseignement principal a toujours été cette voie directe, être simplement dans le présent et tout est là. C'est ainsi qu'il l'a expérimenté et c'est ainsi que cela s'est poursuivi pour lui.

Le cadeau pour nous, c'est que nous savourons tout cela pleinement. En fait, cette savouration est parfois si lente et, comme on le dit ici, avec peu d'aperçus de l'essence – cela signifie qu'il faut beaucoup de temps avant que nous puissions clairement expérimenter la nature de l'esprit pour la première fois et que tout cela nécessite une bonne préparation.

Même avec ces aperçus qui apparaissent, nous avançons plutôt timidement. Malgré ces aperçus, nous n'abandonnons pas ce qu'il faut abandonner. C'est justement ce qu'il a décrit. Nous voyons bien que cela ne nous fait pas du bien d'avancer ainsi, mais cela ne signifie pas pour autant que nous allons arrêter. Il y a un manque d'énergie. Il y a aussi un manque d'énergie de sagesse et d'énergie de compassion. C'est certes une prise de conscience, mais ce n'est pas une prise de conscience profondément transformatrice. Il manque de la puissance.

Pour qu'une prise de conscience ait un effet véritablement transformateur, elle ne doit pas seulement être une prise de conscience, mais être associée à une clarté et une intensité et trouver un terrain fertile, c'est-à-dire se produire dans un réceptacle. Appelons ce réceptacle notre esprit, notre flux mental est comme un réceptacle et ce réceptacle doit être bien préparé. Dans un réceptacle bien préparé, où tout est déjà prêt pour laisser derrière soi ce qui cause la souffrance. Lorsqu'une telle prise de conscience survient, elle peut alors prendre son envol. Il y a alors tellement d'énergie positive, le réceptacle est si bien préparé, il y a tellement de confiance et si peu d'attachement à ce qui cause la souffrance que cette prise de conscience peut déclencher une véritable transformation. En revanche, si le réceptacle n'est pas encore bien préparé et que notre flux mental n'a pas encore accumulé autant d'énergie positive – nous appelons cela les mérites, cette

force salutaire qui affaiblit l'égoïsme –, la prise de conscience peut tout de même se produire, mais elle ne se concrétise pas. Il y a encore trop de choses en désordre et l'énergie nécessaire pour mettre en œuvre cette prise de conscience est un peu faible.

Vous le savez, je parle d'expérience, je sais à quel point je suis faible pour mettre en pratique mes prises de conscience. Je le sais. Mais je vous parle aussi parce que je sais, grâce à nos nombreuses conversations, combien vous avez de mal à vivre vos prises de conscience. Nous savons bien que si vous viviez toutes vos prises de conscience existantes, la salle serait vide – et Zoom aussi. Personne n'aurait plus besoin d'enseignement. On pourrait se retrouver de temps en temps pour voir ce dont on a besoin.

C'est précisément ce manque de mise en pratique de nos propres idées qui détermine la vitesse du progrès. Plus nous hésitons à mettre en pratique nos idées, plus notre chemin sera long. Plus nous mettons d'énergie dans la mise en pratique de nos connaissances, plus le chemin est rapide. Même si nous avançons par étapes, nous progressons rapidement. Mais si, à chaque petite étape, nous retournons dix fois notre connaissance dans tous les sens et nous demandons : « Est-ce que je veux vraiment ? – Bon, je vais essayer. – Finalement, peut-être pas. »

À chaque petite étape, nous retardons le chemin de manière si décisive que nous pouvons finalement avoir le sentiment de n'avoir pas avancé du tout. Mais cela n'a rien à voir avec le fait que les idées n'étaient pas bonnes, mais plutôt avec le fait que nous ne les avons pas mises en œuvre. Car seule une idée mise en œuvre permet la suivante. Les idées ne viennent pas toutes seules, peu importe que nous les mettions en pratique ou non, elles doivent être vécues pour que les suivantes puissent émerger.

Sinon, nous restons prisonniers de nos schémas, et cela nous ferme des portes. Si, grâce à certaines prises de conscience, nous parvenons à sortir de certains schémas – sans avoir encore vu les autres –, alors la liberté qui se crée dans ce domaine est la condition préalable pour que notre conscience puisse glisser vers les domaines suivants et y faire le ménage. Mais cela n'est possible que si nous ne lions pas constamment notre conscience – notre énergie mentale – à des domaines que nous avons déjà clarifiés. S'attarder là et continuer comme avant est un véritable obstacle à la progression sur le chemin. C'est ce qui rend le chemin si difficile.

C'est pourquoi la tâche la plus importante de la Saṅgha – la communauté des pratiquants du Dharma – est de s'entraider pour mettre en pratique ce qui a déjà été compris et reconnu. Notre tâche principale en tant qu'amis spirituels est de nous soutenir mutuellement pour mettre réellement en pratique ce que nous avons déjà compris.

En ce qui concerne la réalisation, il y avait encore cet exemple du soleil levant à l'horizon lointain. Depuis les fenêtres de Raitenbuch, nous pouvons souvent observer très clairement que le soleil, lorsqu'il vient de se lever, n'a pas encore la force de faire fondre directement les cristaux de glace qui se sont formés pendant la nuit, par exemple sur le toit. Cela prend un certain temps. Ce « soleil de la compréhension » est encore si faible qu'il lui faut un certain temps pour développer la force nécessaire pour faire fondre la neige, le givre matinal ou même la glace.

Nous devons donc veiller à ce que les nuages ne viennent pas recouvrir le soleil. Sinon, le gel reviendra. C'est la pratique quotidienne. La pratique quotidienne et tout au long de la journée sert à maintenir et à réchauffer les connaissances déjà acquises, à en acquérir de nouvelles, afin que le soleil – le feu intérieur de notre connaissance – brûle de plus en plus fort. Le feu n'est pas toujours aussi chaud, nous l'avons encore constaté il y a deux jours avec le feu de camp. Il faut ajouter un peu plus de bois pour qu'il développe sa puissance pour réchauffer et faire fondre. C'est cela, la pratique.

La pratique, l'entraînement, cela signifie renforcer sans cesse cette force de sagesse, ces forces de compréhension et de compassion, afin qu'elles développent une véritable puissance. C'est pourquoi nous faisons autant de prières. Nous prions de tout notre cœur et nous faisons des sadhanas qui nous y aident. Tout cela pour augmenter ce pouvoir de fusion. Ce qui doit fondre, ce sont nos schémas réducteurs, les schémas cristallisés en nous qui sont tellement ancrés que nous sommes comme gelés à l'intérieur. Il y a en nous des schémas qui nous paralysent. Nous ne pouvons pas y toucher. Seul le soleil chaud de la compréhension compatissante, la conscience aimante, peut atteindre ces schémas, et il faut alors persévérer.

Par exemple, lorsque nous avons très peur, lorsque de nombreuses peurs nous dominent intérieurement, nous n'osons pas nous approcher de ces peurs lorsqu'elles sont actives. Les domaines auxquels nous n'osons pas nous approcher sont ceux qui ne sont pas accessibles au moment où nous les traitons. Ils sont comme figés par la peur. C'est ce que j'entends par « structures cristallines ». Il s'est produit un tel durcissement que personne ne veut entrer dans cette cave froide.

Mais cette conscience aimante doit trouver le moyen d'y pénétrer et de faire fondre le tout. Lorsque le soleil de la compréhension se lève, nous voyons plus clairement. Nous ressentons et osons alors nous aventurer dans les peurs où nous n'osions pas aller auparavant – pas dans tout, ce n'est de toute façon pas possible ; seulement dans la mesure où cela nous est possible, c'est-à-dire la première couche de glace. Il s'agit en partie de couches qui se sont accumulées au fil des années, des décennies, voire de toute une vie. Cela demande toute notre attention. Ceux qui ont l'énergie nécessaire pour affronter ces peurs feront des progrès très rapides.

Il est bon d'être accompagné dans cette démarche, afin de ne pas en demander trop à soi-même. Mais dans tous les cas, il faut du courage et je vous conseille de ne pas hésiter à regarder en face les émotions désagréables. J'ai pris la peur comme exemple, mais il existe de nombreuses émotions désagréables qui ont pour origine la peur. Elles ont besoin de notre attention. Chaque fois qu'elles apparaissent, c'est en fait un cadeau. Si cela se produit en pleine conscience, c'est une expérience de méditation. Si nous accueillons cette émotion qui surgit avec une conscience aimante, cette expérience devient alors très précieuse. Nous apprenons alors quelque chose. Nous n'apprenons pratiquement rien en restant simplement dans des états d'esprit calmes. Il faut que nos voiles se lèvent. C'est alors que la pratique devient fructueuse.

Dakpo Tashi Namgyal poursuit :

Il est également assuré que les deux derniers types – le type « saut » et le type « progressif » – atteindront le cœur de la bénédiction s'ils développent la dévotion et la détermination et deviennent aussi faciles que le « type réalisation spontanée ».

Le dévouement et la détermination – je viens de parler en détail de la détermination. Le dévouement, c'est un peu comme lorsque nous allons à la station-service. Nous puisons notre force dans de superbes modèles. Nous nous connectons à une ligne de bénédiction. Je me souviens de situations où différents enseignants ont comparé le flux de bénédictions de la lignée à un pipeline. Je vais maintenant réduire un peu l'échelle : une station-service. C'est ce que l'on entend réellement par dévouement. Pour nous qui sommes un peu faibles de cœur, le dévouement est la possibilité de nous connecter à quelque chose de beaucoup plus grand et avec lequel nous avons un lien.

Vous avez un lien avec cela, sinon vous ne seriez pas ici. Alors profitez de ce lien et allez faire le plein de temps en temps. Vous devez dévisser le bouchon du réservoir – ne le laissez pas fermé ! – le dévisser et laisser couler. Le dévissage se fait par la prière, par une véritable ouverture, par un tournant sincère, puis par le fait de ne plus rien faire et de simplement rester dans le flux de bénédiction. Nous avons alors à nouveau accès à une plus grande partie de notre potentiel. Nous ne sommes plus en proie au doute. Cette séparation

est terminée, nous sommes connectés. Nous avons à nouveau confiance. Nous découvrons alors de nouvelles choses. C'est le chemin de l'abandon. L'objectif est de devenir aussi naturel que le « type de réalisation spontanée ».

Il est également enseigné que différentes particularités peuvent apparaître. Ainsi, il se peut que la réalisation survienne à un moment indéterminé et soit suivie d'une certitude. Ou bien la réalisation survient, mais on ne la reconnaît pas, on reste inconscient et on ne sait pas l'apprécier. C'est pourquoi il est important pour les pratiquants des deuxième et troisième types de consulter des gourous et des accompagnateurs spirituels ayant une expérience de la méditation.

Je vais maintenant reprendre lentement. Par moment indéterminé, on entend que chez de nombreux pratiquants, la réalisation ne se produit pas à un moment précis. Ils ne peuvent pas dire quand ils ont compris. La réalisation s'est faite progressivement. Personne ne sait quand cela s'est produit au cours des dernières semaines ou des derniers mois. Mais d'une manière ou d'une autre, elle est là. C'est le processus le plus courant. Ici, cela apparaît comme une exception. Mais de nos jours, la grande majorité des gens n'ont pas de séance de méditation claire au cours de laquelle ils peuvent dire « ça a fait tilt ». Au lieu de cela, la lumière s'est progressivement levée, comme un matin d'hiver gris où le soleil s'est levé sans qu'on s'en aperçoive. On l'a remarqué parce qu'il faisait plus clair. Mais personne n'a encore vu le soleil. C'est pourquoi on ne peut pas dire exactement quand il s'est levé.

La deuxième chose qu'il décrit ici existe également : **cela se produit à un moment indéterminé, mais cela développe une certitude.** Ces pratiquants ont néanmoins une certitude quant à ce qu'ils comprennent. Cela ne vacille pas. Cela s'est produit. Les doutes se sont dissipés.

Mais il y a aussi ceux qui ont fait l'expérience de la réalisation sans s'en rendre compte. J'étais présent lorsque Guendune Rinpoché a dit à quelqu'un : « **Tu l'as déjà reconnu. Tu le sais très bien.** » – Oui, comment ? – « **Tu l'as vraiment réalisé, c'est là. Tu peux maintenant avoir confiance. À partir de maintenant, tu devrais pratiquer différemment, comme une pratiquante qui sait de quoi il s'agit.** »

Cela a été très, très éclairant pour moi. Cela a vraiment fonctionné : une connaissance s'était développée sans que cette personne ait pu la relier aux enseignements du Dharma qu'elle avait déjà reçus. Ce qui s'était développé n'avait pas encore été relié. Il n'était pas clair que c'était exactement ce dont parlaient constamment les enseignements.

Cela peut arriver assez souvent, car ce Mahāmudrā – cette expérience – est très discrète. Ce n'est pas comme si l'on mettait le doigt dans une prise électrique. Cela n'a rien à voir. C'est une expérience imperceptible. Elle n'a rien de particulier, c'est pourquoi on l'appelle aussi « conscience ordinaire ». La conscience tout à fait normale. Comme il s'agit d'un état d'être sans observation, nous ne remarquons pas cet état, car il n'est pas observé. Il n'est pas observable. Nos fonctions normales d'observation ne remarquent pas du tout quand un tel vide apparaît.

Or, des maîtres tels que Guendune Rinpoché peuvent remarquer que de tels espaces, de tels moments ouverts apparaissent constamment dans l'esprit des pratiquants. Il s'agit alors d'y porter son attention : « Hé, cela se produit tout le temps. Tu es déjà tellement détendu que cela se produit tout le temps. Mais tu ne remarques pas que cet état discret et discret que tu vis est la porte vers la libération. Tu dois la franchir. C'est exactement cela. »

Cela a à voir avec le fait que la luminosité de l'esprit n'est pas encore pleinement développée, c'est-à-dire qu'elle n'a pas encore été pleinement libérée dans le flux mental des pratiquants. Il y a des voiles actifs, mais ils sont actifs ailleurs et peuvent être dissous par le gourou – un accompagnateur spirituel expérimenté – qui

établit la connexion nécessaire avec l'intellect – l'esprit observateur – afin que l'observation perçoive ce qui lui échappait jusqu'à présent.

C'est pourquoi il est si important d'avoir des accompagnateurs. C'est important dans tout. Nous ne parlons plus ici de la façon dont on considère ses expériences méditatives comme une réalisation sans qu'il s'agisse d'une réalisation. Nous en avons parlé dans les derniers chapitres. Le cas le plus fréquent est que l'on se surestime et que l'on se fixe sur quelque chose qui n'est pas du tout une réalisation, simplement parce que cela fait du bien. Là aussi, il est important d'avoir à ses côtés des enseignants qui peuvent nous aider à progresser.

Méditation guidée – un petit exercice lorsque l'esprit est agité⁶

Je vais vous proposer un petit exercice pour quand votre esprit est un peu agité. Comme ici, dans cette salle, juste après une pause. Utilisez votre respiration comme support. Ressentez où vous percevez le mieux les sensations provoquées par la respiration. Où les ressentez-vous le mieux dans votre corps ?

Nous commençons par une inspiration très consciente, puis l'expiration se fait d'elle-même. La prochaine inspiration est à nouveau très consciente et l'expiration se fait en toute détente.

Puis une inspiration et une expiration ensemble... et à nouveau une inspiration et une expiration ensemble... Entre chaque respiration, il y a toujours des pauses pendant lesquelles je ne donne aucune tâche à mon esprit. Ensuite, je suis peut-être à nouveau prêt : maintenant, inspire et expire...

Maintenant, observons simplement comment notre respiration change ou comment elle est lorsque nous n'avons plus aucune intention, lorsque nous *respirons* normalement...

Comment est votre respiration en ce moment ? S'agit-il de respirations profondes, plutôt superficielles ou quelque part entre les deux ? ...

Passons maintenant à une respiration consciente, comme si nous montions à cheval. Nous laissons notre conscience chevaucher notre respiration... Vous savez, sur un cheval, cela se fait en quelque sorte tout seul, par moments – ou vous pouvez aussi prendre un vélo. Nous devons simplement veiller à ne pas tomber. ... C'est ce que nous faisons maintenant avec notre respiration. Nous veillons simplement à ne pas tomber. ... Il suffit de rester connecté, avec un minimum d'effort. —

Si nous glissons, nous nous remettons immédiatement en selle. —

Les instructions classiques pour méditer avec la respiration nous encourageraient maintenant à percevoir très finement : le début, le milieu et la fin de l'inspiration, le début, le milieu et la fin de l'expiration et éventuellement les transitions. Nous commençons à nous intéresser à *chaque* instant du cycle respiratoire. *Toutes* les sensations qui apparaissent à un moment donné du cycle respiratoire. —

Accordez-vous une pause de temps en temps, pendant laquelle vous n'exigez rien de votre esprit. —

Puis nous revenons toujours à notre soutien... Notre organisme est déjà un peu plus calme... L'esprit est également plus calme. Mais parfois, il est distrait tout en restant calme, et nous le ramenons alors à lui-même. Nous le sortons de ses rêveries pour le ramener à l'expérience *présente*.

La respiration signifie en fait des sensations corporelles – des sensations en mouvement, changeantes, à différents endroits du corps, déclenchées par l'inspiration et l'expiration. —

⁶ Audio 2-2_02

Chaque fois que vous en ressentez le besoin, prenez-vous un peu par la main et ramenez-vous dans cette simple présence avec votre respiration.

Merci beaucoup

2.2 EXPLICATIONS SUR LA DIFFERENCE ENTRE UNE MEDITATION CONCEPTUELLE SUR LA RESPIRATION ET UNE MEDITATION EXPERIENTIELLE SUR LA RESPIRATION⁷

Encore quelques remarques sur cette pratique. Il y a quelque chose à laquelle nous devons faire attention. En effet, lorsque nous pratiquons ainsi avec la respiration – inspiration et expiration –, beaucoup d'entre nous, en raison des mots utilisés pour l'expliquer, se trouvent en réalité dans le domaine conceptuel. Si vous observez votre propre pratique, vous constaterez que nous pensons en partie l'inspiration et que nous pensons l'expiration. Nous suivons une idée conceptuelle.

Par exemple : maintenant, c'est l'inspiration, et maintenant, c'est l'expiration. C'est de la pensée. Je n'ai encore pas ressenti l'inspiration, ni l'expiration. Je les ai pensées. Comment sont-elles réellement ? Il n'y a en effet pas du tout d'inspiration et d'expiration. C'est une construction pure et abstraite. On ne peut pas méditer sur la respiration. C'est impossible. Ceux qui le font méditent sur une idée.

Ce que nous appelons « respiration » est un concept qui désigne quelque chose. Essayons maintenant de découvrir ce qui se passe exactement. Qu'est-ce que nous décrivons lorsque nous parlons de respiration ? Qu'est-ce que c'est exactement ? Revenez-y, ressentez-le à nouveau. Qu'est-ce que c'est vraiment lorsque je ne pense pas à ma respiration, mais que je la vis...

Vous remarquez la différence ? Il y a maintenant une sensation de fraîcheur. Cela n'a plus rien à voir avec l'air. Ce sont des sensations corporelles à différents endroits de l'organisme qui augmentent et diminuent selon un certain rythme, qui se déplacent. Ce rythme – sensation croissante de ce type, sensation décroissante de ce type – ces sensations qui se produisent selon ce rythme, nous les regroupons. Nous laissons de côté les autres. Les picotements dans les jambes, la pression dans le dos et le poids des fesses sur la surface d'assise – nous laissons tout cela de côté, car cela n'appartient pas à ce groupe de sensations croissantes et décroissantes que nous appelons respiration. Mais celles qui ont à voir avec l'expansion, les différences de température, les frottements – c'est-à-dire avec le contact dans la trachée, dans les bronches, avec tant de choses. Revenons-y. Sur quoi méditons-nous exactement lorsque nous méditons sur la respiration ? Qu'est-ce que c'est exactement ? Revenez-y très précisément. ...

OK, merci beaucoup.

Lorsque nous méditons ainsi, nous entrons vraiment en contact. Nous sommes alors dans les sensations. Nous ne pouvons plus garder nos distances. Nous ne sommes plus à distance de notre respiration, dans nos pensées. Nous ne sommes plus « sur » notre respiration, comme je l'ai dit au début, mais nous sommes dedans. Nous nous glissons dans les sensations, parce que nous voulons toutes les vivre.

Recommençons. Prenons quelques respirations complètes, en les ressentant pleinement de l'intérieur – tout ce qui se passe. ...

Merci beaucoup.

Vous commencez maintenant à comprendre pourquoi la prochaine instruction du Bouddha est : « Ressentez *tout le corps respiratoire*, tout le prāṇakāya » – c'est la troisième instruction de l'Anapanasati Sūtra.

⁷ Audio 2-2_03

En effet, nous ne pouvons plus distinguer où le corps respire. Je suis assis ici, pleinement conscient de ces sensations respiratoires, et mon dos change pendant que je respire. Il y a des fluctuations de pression, des fluctuations de pression dans les fesses pendant que je respire. Tout le corps respire avec moi, sans parler de la respiration subtile. Nous entrons donc dans le phénomène que nous appelons « respiration ». Mais ce n'est plus la respiration, c'est une incroyable richesse de sensations. Cette richesse de sensations ne reste jamais la même. Nous commençons à ressentir, nous commençons à faire l'expérience personnelle directe qu'il n'y a pas deux respirations identiques. Quelque chose change constamment. Revenez-y encore une fois, s'il vous plaît, avec moi, et ressentons précisément cette unicité des sensations dans le processus respiratoire.

Sans aucune limite. Tout le corps est le bienvenu, dans une perception corporelle globale. ...

À chaque instant – donc toujours dans le présent – une richesse unique de sensations. ...

On pourrait aller encore plus loin. Il y a d'autres dimensions à découvrir. Mais cela vous donne déjà une idée d'une pratique purement conceptuelle de la méditation respiratoire et d'une expérience réelle.

La différence est immense. Par exemple, chez certains d'entre nous, l'esprit a peut-être commencé à jouer pendant la première forme de méditation respiratoire. Parce que j'ai dit « cycle respiratoire », notre esprit a peut-être vu un cercle. Lors de l'inspiration, la conscience remontait le cercle et lors de l'expiration, elle redescendait. Ce sont des jeux mentaux qui peuvent se produire en même temps. Mais ce faisant, nous ne faisons pas réellement l'expérience de la respiration. Nous sommes dans un monde imaginaire. Il en va de même lorsque je suis en train d'étiqueter, de nommer – inspiration et expiration – je suis dans un monde conceptuel, je ne le *ressens* pas du tout.

Chaque fois que vous voulez vraiment affiner votre attention, lorsque vous vous sentez peut-être dispersé, distrait, essayez de vous connecter à un aspect de l'expérience réelle. Vous pouvez choisir ce que vous voulez. La respiration n'est qu'un bel exemple. Vous pouvez prendre n'importe quel aspect de l'expérience, sortir de la distance observatrice – de la dénomination, de la réflexion sur cette expérience – et entrer directement dans ce qu'elle est réellement.

Il en va de même pour la méditation en marchant. Nous pouvons penser la méditation en marchant. Je peux penser : lever le pied, le mettre en avant, le poser, dérouler le talon. Je me livre alors à une succession infinie de petites pensées. C'est alors ma méditation en marchant. Je ne ressens alors que très peu de choses. Lorsque nous marchons vraiment, nous marchons de manière si complète que chaque mouvement, chaque contact avec le sol est une surprise. Que va-t-il se passer maintenant ? Et la prochaine expérience, et la suivante. Nous ne savons pas ce qui va arriver. Tout comme nous ne savons pas quelles sensations respiratoires nous accompagneront lors de la prochaine respiration.

Nous sommes toujours ouverts à la nouveauté. Le fait de déjà savoir signifie que l'ennui s'installe dans notre pratique. Si nous sommes ouverts à la nouveauté, à ce qui peut être découvert, à ce que c'est exactement, si nous restons simplement au contact entre nos pieds nus et le sol, à l'intensité de cette sensation. Cela vaut pour les sens corporels.

Il en va de même lorsque nous méditons sur un objet visuel. Nous pouvons penser en permanence : « Je médite sur cette tasse ». Nous méditons alors constamment sur la « tasse ». Il s'agit d'une « méditation pensée ». Lorsque nous *voyons* vraiment, nous cessons de voir quelque chose d'autre avec des idées préconçues. Nous ne voyons plus une tasse. Nous remarquons que cela devient une vision avec tout le corps, une vision spatiale, que la vision se produit simplement, qu'elle ne nécessite aucun effort, etc. Nous nous y abandonnons vraiment. C'est la pratique du *sāmatha*. C'est vraiment la pratique de l'apaisement de l'esprit. Tout le reste n'est que *méditation mentale* avec un peu d'attention, car nous pensons toujours la même chose.

Soyez attentifs à cette fraîcheur. Soyez attentifs à la présence réelle, à l'assouplissement de la distance observatrice jusqu'à ce que nous fusionnions vraiment avec les sensations sensorielles – que nous nous fondions là-dedans.

Ce que je viens de faire avec vous est un exemple d'une voie progressive, d'une voie par étapes. Nous avons parcouru progressivement plusieurs formes de méditation respiratoire. Il en existe beaucoup d'autres, mais celles-ci s'appuyaient les unes sur les autres. J'espère que certains d'entre vous ont pu suivre et ont remarqué qu'il y avait une logique interne à commencer ainsi et à continuer ainsi. C'est ce que nous appelons progressif, par étapes. Cela s'est fait par petites étapes et tout a une logique interne.

Participant : *J'aurais appelé cela de la méditation de pleine conscience. Quelle est la différence avec le calme de l'esprit ?*

Śāmatha est une pratique de pleine conscience. Il n'y a aucune différence. Pleine conscience est le mot qui désigne *drenpa*, *smṛti* en *sanskrit*. C'est l'une des traductions possibles et c'est l'essence même de la pratique du Śāmatha. Il n'y a aucune différence entre la pratique de la pleine conscience et le Śāmatha. Une bonne pratique de la pleine conscience est toujours clairement śāmatha. Parfois, la pratique de la pleine conscience est même Mahāmudrā. Cela dépend de ce à quoi nous prêtons attention, c'est-à-dire de l'objet vers lequel notre attention se porte sans cesse. Lorsque nous nous souvenons de la nature insaisissable de l'être, ce souvenir – qui est la traduction de *drenpa*, *smṛti* ou *sati* : *se souvenir de l'essentiel* – est même *Vipaśyanā*, c'est-à-dire Mahāmudrā. L'essence de toute pratique est la pleine conscience ou ce qui est traduit ainsi. Ne te prends pas la tête, ce ne sont que des termes. C'est être pleinement présent avec ce qui est. Cette pleine présence peut prendre de nombreuses formes. Peut-être que ce que tu as appelé jusqu'à présent « pleine conscience » est plutôt une conscience *observatrice*, mais celle-ci évolue vers une conscience qui observe de moins en moins et qui expérimente de plus en plus la nature des choses. Ainsi, ce même facteur de présence mentale devient l'essence même de la connaissance.

2.3 DIFFERENCE ENTRE COMPREHENSION, EXPERIENCE ET REALISATION – PARTIE 1⁸

Quelle est la différence entre la compréhension, l'expérience et la réalisation ?

La différence est toujours similaire. Quel que soit le domaine de pratique et le niveau atteint jusqu'à présent, lorsqu'une image mentale générale correspondant aux objets de la pratique apparaît comme un objet intellectuel et qu'une connaissance déductive se développe à partir de celle-ci, il s'agit de compréhension.

Beaucoup de mots, je vais vous expliquer cela un peu plus en détail. Il s'agit de savoir ce qu'est une compréhension, une compréhension au niveau normal – une compréhension dualiste. Il s'agit de l'esprit qui connaît, dans sa fonction normale – la sagesse normale que nous développons en tant qu'êtres humains normaux. Peu importe alors de quel domaine de pratique, de quel domaine d'expérience nous parlons. Peu importe également le niveau avancé de notre pratique. Si, dans notre compréhension, une image mentale apparaît, une idée ou un mot – un mot est aussi une idée –, un concept ou une image de ce que nous avons compris, par exemple : « Ah, maintenant j'ai compris. C'est comme ça, et si c'est comme ça, alors cela se passe ainsi. » J'en ai une idée – c'est cette compréhension normale qui fait appel à l'intellect. L'intellect est

⁸, page 422 – Audio 2-2_03 19:34

ici très important. C'est l'esprit qui comprend, qui distingue, qui peut parvenir à des connaissances et qui tire des conclusions. Un petit enfant tend le doigt vers une flamme, se brûle un peu, le retire et tire une conclusion. Là où c'est si chaud et si lumineux, ça fait mal. C'est exactement cela, la « compréhension ».

Je me détends en méditant, je ressens d'abord un état d'esprit ouvert, puis je commence à somnoler. Je remarque que c'est systématique. Chaque fois que je fais cela, c'est la même chose. Je commence à comprendre. Je comprends que si je veux rester lucide, je ne devrais peut-être pas continuer à me détendre de *cette* manière, mais essayer quelque chose de différent. Je commence à comprendre.

Tout cela, ce sont des images. Nous avons des expériences, nous avons des images d'expériences, des souvenirs auxquels nous nous raccrochons, que nous comparons entre eux. Ces impressions mémorielles, ces images sont mises en relation les unes avec les autres, conduisent à une prise de conscience, et cette prise de conscience peut même être décrite. Je peux la transmettre. Je peux au moins essayer. Parce que j'ai une idée claire de ce que j'ai compris. C'est la compréhension normale, qui, je l'espère, est en train de se produire en ce moment même.

Les enseignements du Dharma utilisent toute cette force de compréhension. C'est la compréhension qui naît de l'écoute, de la déduction, de la comparaison avec nos propres expériences. C'est ce dont nous avons besoin. C'est ainsi qu'un enfant apprend ce qui fait mal et ce qui ne fait pas mal. C'est ainsi qu'un enfant apprend, par exemple, à associer une séquence sonore à des objets. Une tasse, au début, ce n'était pas une tasse pour nous quand nous étions petits. Nous l'avons appris. Des images intérieures s'associent à des images sonores et elles vont désormais de pair. C'est ainsi que se déroule tout notre apprentissage. C'est cela, la compréhension.

La compréhension du Dharma, c'est lorsqu'il s'agit d'une compréhension qui résulte de la pratique et qui a une certaine qualité déductive. Nous tirons des conclusions de nos expériences. Chaque fois que je m'assois, la clarté de mon esprit augmente. C'est une conclusion, car je l'ai essayé de nombreuses fois. Si je le fais avec trop de tension, j'ai remarqué que mon esprit devient plutôt agité. Il n'y a alors plus seulement de la clarté, mais aussi une agitation croissante due à une tension excessive. Ce sont toutes des conclusions. C'est très important. L'être humain apprend grâce à de telles conclusions tirées de l'expérience. C'est ce qu'on appelle la compréhension. C'est ainsi qu'on devient *sage*, au sens normal du terme. Beaucoup d'expériences bien comprises.

Qu'en est-il des expériences de méditation ? Passons maintenant au paragraphe suivant.

Lorsque les objets d'exercice – c'est-à-dire ce qui soutient notre méditation – apparaissent tels qu'ils sont selon leurs propriétés intrinsèques et que cela s'accompagne de l'expérience de la conscience, il s'agit d'une « expérience méditative ».

Lorsque ce sur quoi nous concentrons notre attention commence à révéler ses qualités intrinsèques et que nous ne sommes plus dans la désignation extérieure, mais que nous commençons à faire l'expérience de l'intérieur, en pleine conscience, il s'agit alors d'une « expérience méditative ».

Vous pouvez immédiatement faire le lien avec notre expérience précédente : la méditation extérieure consistant à penser à l'inspiration et à l'expiration et la perception immédiate de tout ce qui se passe, sans même nommer quoi que ce soit. C'est une énorme différence. L'expérience méditative de l'être qui respire est tout autre chose que de se dire : « Inspire, expire », tout en percevant vaguement quelque chose de la respiration.

L'expérience *directe* est une *véritable* expérience méditative. Tout comme peut l'être le fait de voir un jour la fameuse goutte de pluie dans la flaque d'eau comme si on ne l'avait jamais vue auparavant – « cette

présence totale ». Les qualités de l'expérience se révèlent en nous. Nous voyons comme si nous n'avions jamais vu auparavant. Nous ressentons comme si nous n'avions jamais ressenti auparavant. C'est là que s'exprime cette intimité.

Toutes les expériences méditatives – y compris, par exemple, la colère ou le désir – deviennent alors une expérience méditative lorsque nous les *vivons intimement*. Par exemple, lorsque je remarque, lors d'une montée de désir, qu'un tel plaisir surgit et que la conscience s'y associe et que cela est *vraiment* vécu, sans être dissocié ou nommé – cela est pleinement vécu et peut s'écouler – c'est une expérience méditative. J'étais complètement dedans. Avec une pleine conscience, c'est quelque chose de complètement différent que lorsque l'on nomme : « C'est maintenant du désir, comment vais-je gérer cela maintenant ? » Ce n'est pas une expérience méditative. Ce n'est que de la pleine conscience. Vous entendez déjà, vous remarquez que ce que l'on appelle ici expérience est en fait une porte vers une vie beaucoup plus épanouie.

Entrer directement dans l'expérience. Par exemple, quand on mange, vraiment goûter, vraiment mâcher, vraiment être dans le jus et ne plus être séparé, ne plus être dans : « OK, je mange des épinards, oui, OK, c'est bon, j'aime bien ça. Je l'ai déjà pensé, j'aime bien ça, mais je ne le goûte plus vraiment. Je ne fais même plus la différence entre les différentes variétés d'épinards. Il y en a qui sont si fades et d'autres si savoureux. Que se passe-t-il donc ? »

Les différences disparaissent lorsque nous observons avec détachement et que nous nommons les choses. Il s'agit donc de vivre *l'expérience*, de s'immerger pleinement dans chaque expérience. Cela nous permet de vivre notre vie de manière intense. Par exemple, vivre pleinement cet instant présent, cet être, ici et maintenant. Pour cela, nous n'avons même pas besoin de nous immobiliser. Il suffit d'être *pleinement* présent.

Nous ne sommes alors plus qu'à un pas de transformer nos expériences quotidiennes en méditation. Imaginez maintenant une présence très forte, une pleine conscience, mais à l'intérieur de vous-même – pas en tant qu'observateur de choses extérieures, mais en tant que sujet de votre expérience – une expérience totale, puis laissez cette conscience s'installer, dans laquelle les choses peuvent se montrer sans être saisies. Nous sommes alors en méditation toute la journée, en *pleine* expérience, sans exclure quoi que ce soit et sans vouloir avoir ou garder quoi que ce soit. Une expérience totale en pleine conscience – cela va en quelque sorte de pair avec cette perméabilité – c'est ainsi que notre expérience quotidienne devient une expérience méditative. Tout le monde peut vivre le quotidien, tout le monde fait des expériences. Mais cela ne constitue pas pour autant une expérience méditative.

Je cite à nouveau :

Lorsque les qualités intrinsèques apparaissent et sont vécues – deviennent expérience – et que cela s'accompagne de l'expérience de la conscience, il s'agit d'une expérience méditative.

Il s'agit donc d'enlever le voile, pour ainsi dire, de ce que nous pensons connaître, ce voile gris qui rend tout si ennuyeux parce que nous pensons toujours connaître la vie. Nous n'avons aucune idée de ce qui va se passer dans la seconde qui suit, et penser que je sais déjà quel sera le goût de mon déjeuner rend la vie si fade. Tout d'abord, je n'ai aucune idée de ce qui va se passer entre maintenant et le déjeuner, ni de ce que je vais goûter exactement, même si je vois et connais le nom de ce qui se trouve dans mon assiette.

La porte est grande ouverte pour mener une vie passionnante. Cette vie n'est pas seulement passionnante et fascinante – ce serait comme pour les artistes ; les artistes ont souvent une grande estime pour l'expérience sensorielle, ils s'y épanouissent et peuvent même la communiquer d'une manière ou d'une autre dans des poèmes, des peintures ou de la musique – mais pour que cela devienne une expérience méditative, il faut

cette conscience large et perméable qui saisit en même temps la qualité insaisissable de cette expérience et reste ainsi dans le non-attachement, dans le non-saisir. C'est cela, l'expérience méditative.

On peut encore décrire cela, mais nous manquons déjà de mots pour décrire ne serait-ce qu'une bouchée de pain, son goût réel. C'est impossible. Nous pouvons essayer, car nous avons une idée claire de ce qui se passe – d'accord –, mais en réalité, la richesse de l'expérience d'une seule bouchée de pain est si grande qu'elle échappe aux mots. C'est ce que nous appelons l'expérience. La bouchée de pain est devenue une expérience méditative.

Maintenant, nous devons encore écouter ce que signifie « réalisation ». C'est passionnant, n'est-ce pas ?

Lorsque l'état d'être réel est directement reconnu, sans erreur quant aux qualités intrinsèques des objets d'exercice, et que cela s'accompagne d'une certitude définitive, il s'agit alors de réalisation.

Reconnaître directement l'état d'être réel, le tel qu'il est, implique ici d'aller au-delà du sujet et de l'objet. La réalisation se fait *sans* observation. Aucun moi supposé, aucun sujet supposé ne se sépare plus de l'expérience. Nous nous fondons complètement dans l'expérience. Il n'y a plus de voiles, d'erreurs, d'hypothèses erronées qui pourraient obscurcir cette expérience directe de l'être. Il en résulte une certitude définitive qui ne naît pas de l'intellect.

Ce n'est pas l'intellect qui est définitivement certain, mais une certitude qui surgit de l'intérieur : c'est exactement ainsi. Et puis l'intellect se met à travailler et dit alors des choses comme : « Oui, si c'est ainsi, alors je n'ai pas besoin d'avoir peur de la mort. » C'est alors l'intellect qui dit cela. Ce n'est plus la réalisation. La réalisation, c'est d'être arrivé à un état d'être totalement libre de toute peur, ouvert. Exactement là, sans aucun doute.

Le contenu de l'expérience est devenu sans importance. Il ne s'agit plus du morceau de pain ou des épinards, ni de la musique que je viens d'écouter, ni de la sensation de la plante de mes pieds nus sur le sol. Nous sommes au-delà – grâce à l'expérience directe, pourrait-on dire – nous avons atteint un état d'être ouvert et insouciant, où il n'y a plus aucune fixation sur les expériences sensorielles, alors même qu'elles ont toutes lieu.

Ainsi, la fascination si typique des expériences, la fascination pour la richesse des apparences, a cessé. Nous sommes allés au-delà, à travers l'expérience totale, dans la plénitude de l'être sans attachement.

Les expériences de méditation ont toujours quelque chose d'incroyablement séduisant, parce qu'elles sont formidables, parce qu'elles sont en quelque sorte très intenses. Mais un désir intense, une colère intense peuvent aussi déclencher un attachement, parce que cela ressemble à la vie dans toute sa plénitude. C'est encore être prisonnier du saṃsarā. Il s'agit alors d'entrer dans la conscience de ce qui est réellement, à savoir : intangible, immatériel. Dans cet être immatériel, nous sommes libres *et* vivons pleinement, mais sans fascination.

C'est là encore la différence entre la compréhension, l'expérience et la réalisation : la sagesse normale qui naît de conclusions tirées de nos expériences.

Vient ensuite l'expérience méditative, comme l'expérience palpitante de quelque chose dans toute sa plénitude, mais avec des activités d'observation dans l'esprit.

Puis vient la réalisation, où cette observation et cette conclusion ont complètement cessé et où cela devient une évidence, une évidence vécue de l'intérieur, une expérience manifeste de l'être tel qu'il est, qui dissipe nos doutes et laisse place à la certitude. C'est cela, la réalisation.

C'est très important. Ce que je viens de vous décrire est le pain quotidien des professeurs de méditation. Nous devons constamment faire la distinction entre ce qui est expérience, ce qui est réalisation et ce qui est compréhension utile. Nous sommes constamment en train de nourrir ces différents aspects. Il est très important de bien s'y connaître et de pouvoir faire la distinction entre expérience et réalisation, par exemple. En effet, elles peuvent être très proches l'une de l'autre.

2.4 QUESTIONS ET REPONSES

Participant/e : *Si je te comprends bien, tu dis que la réalisation est une absence de fascination.*

Exactement.

Que veux-tu dire par « être libéré de la fascination » ?

Au niveau extérieur, c'est s'identifier, être amoureux de ses propres expériences. Je suis parce que je vis tout cela, tout cela fait partie de la fascination. Donc aussi la fascination pour ses propres pensées, ses propres sentiments, ses propres progrès, ses expériences énergétiques, tout cela est de la fascination, c'est un attachement. Quand je parle de fascination, c'est une expression un peu plus forte pour désigner l'attachement, l'identification, la fixation, la saisie, le fait de s'accrocher, tout cela est inclus.

Pour moi, la fascination est aussi une forme d'amour.

Dans ce cas, la fascination serait pour moi, telle que je l'utilise, une forme d'amour possessif. Tout comme l'amour n'est pas simplement de l'amour, mais comporte de nombreuses nuances. Lorsque nous nous détachons de la fascination, nous sommes dans l'appréciation sans saisir. Tout comme l'amour aime, apprécie – sans saisir. C'est la différence. Si tu utilises le mot « fascination » différemment, n'hésite pas, nous avons simplement clarifié que nous utilisons ces mots différemment.

Je ne suis pas le gardien des mots allemands. C'est un mot qui convient très bien, car les personnes ayant une expérience méditative, pleines de fascination, viennent voir le professeur, impressionnées. Et c'est précisément cette fascination, cette impression, qui est un indice essentiel qu'il ne s'agit pas de réalisation. La réalisation n'est pas quelque chose qui suscite la fascination. La fascination suscite le désir de revivre l'expérience. Il est difficile de simplement laisser aller et de dire : « C'était sympa, ça reviendra peut-être, ou peut-être pas. » Là où il y a fascination, nous voulons revivre l'expérience. Tout comme l'amour profond ne peut pas simplement être laissé de côté, mais veut être revécu. C'est ainsi que j'utilise ce terme en ce moment.

Participant/e : *J'ai une question à ce sujet : si je sais que la fascination me mène pour ainsi dire sur une mauvaise voie, il m'arrive souvent de penser que je ne dois pas être fasciné, et je m'empêtré alors dans une sorte de rejet/contact – contact/rejet et je n'arrive pas à m'appuyer sur cela pour explorer plus loin.*

Exactement, tu l'as déjà compris. C'est pourquoi, lorsque tu découvres une fascination, contente-toi de sourire. Rien d'autre, ne fais rien, ne rejette pas.

Participant/e : *Tu as dit tout à l'heure que les émotions vont et viennent et qu'il faut simplement les laisser venir et partir. Mais je constate une différence entre les pensées et les émotions. Donc, quand j'ai une pensée et que je la laisse venir et partir, je peux continuer ma méditation, je suis alors clair et je ne me laisse pas piéger par le contenu. Mais quand une émotion forte et une réaction physique forte sont présentes et que je reconnais le sentiment – peur, honte, envie, jalousie, etc. – et que je peux le nommer, je peux alors immédiatement lâcher prise.*

Oui, le fait de nommer est très, très utile, car cela aide à ne plus s'identifier à ce sentiment à ce moment-là. Dans ce cas, le fait de nommer crée une distance utile, où moi, qui nomme, je ne suis plus ce que je nomme,

et cela facilite les choses. C'est ce qui est utile dans le « labelling ». Le labeling crée une désidentification. Si nous nommons les choses habilement, cela dissout en quelque sorte la colle qui nous lie si intimement.

Exactement, tu dirais donc qu'il est juste, entre guillemets, de faire la distinction entre nommer les pensées et nommer les sentiments.

Vrai ou faux, je n'ai pas encore abordé tout ce qui m'est venu à l'esprit. Tu sais, ce que nous appelons émotions, c'est aussi de la pensée. Elles ne sont pas si différentes. Ce sont simplement des pensées avec une charge émotionnelle plus forte. Je peux difficilement penser à quelque chose sans qu'il y ait une charge émotionnelle qui l'accompagne. Par exemple, prends un mot pour désigner un aliment. Ce n'est pas forcément du chocolat. Ça peut aussi être du pain sec. Dès que tu dis quelque chose que tu connais, ou que tu dis simplement « balle » ou « nuage », ce sont des expressions apparemment neutres, ou encore « amour » ou « philosophie », qui sont abstraits – il y a toujours quelque chose qui résonne. Si je dis maintenant le dernier mot « philosophie », toute l'histoire peut surgir : l'amour de la philosophie, l'aversion pour le fait qu'il y en ait trop à certains moments de la vie... Il y a toujours tout un champ d'associations qui résonne. Ce champ associatif autour d'un concept constitue déjà sa charge émotionnelle. Nous ne pouvons pas penser sans émotions. Nous en sommes capables lorsque les émotions sous-jacentes se sont dissipées, mais la différence entre une pensée conceptuelle normale, une pensée émotionnelle et une émotion condensée n'est que graduelle.

Je veux parler de cette émotion condensée, qui est très forte dans le corps et se manifeste par une contraction.

Exactement, plus elle est condensée, plus la réaction physique est forte. Lorsque vous êtes en méditation profonde et qu'une pensée insignifiante vous vient à l'esprit, ou que vous entendez peut-être seulement un oiseau gazouiller, ou que vous avez seulement un petit mouvement de l'esprit qui perçoit une sensation dans le genou, vous remarquez tout, chaque pensée s'accompagne d'un changement dans la perception corporelle. Nous ne pouvons pas penser uniquement dans notre esprit ou notre tête sans que le corps réagisse. Tout réagit toujours. Toute forme de pensée et de sentiment, tout ce qui est conceptuel, tout a toujours un effet direct. Tout comme le simple fait d'étiqueter, de nommer une peur comme une peur, entraîne immédiatement un changement d'attitude intérieure. C'est parce que le processus de nommage me permet d'avoir une certaine sécurité, c'est tout. Je ne suis plus dans l'incertitude, je suis dans la clarté à ce moment-là. Cette bonne façon de penser crée de la clarté. Ensuite, cela devient hypertrophique – trop – et nous devons alors laisser tomber le surplus. Cela devient alors parfois contre-productif.

Participant/e : *Les qualités intrinsèques des objets d'exercice semblent être contenues dans les objets eux-mêmes. Pourrais-tu clarifier ce point ?*

C'est un passage du texte que j'aimerais retravailler. En fait, Dakpo Tashi Namgyal écrit simplement « sans erreur concernant l'intrinsèque ». Ce qui est inhérent est toujours l'essence même et n'a rien à voir avec le fait que quelque chose soit concret et existe réellement. Ce sont des qualités de l'expérience qui se révèlent lorsque nous sommes connectés à un support de perception quelconque. Quel que soit le domaine sensoriel, tout cela est appelé support ou objet d'exercice.

C'est là que se manifestent les « qualités de l'intrinsèque » : être dynamique, clairement perceptible, intangible, nettement différent des autres expériences, etc. Il ne s'agit donc pas de caractéristiques fixes des objets d'entraînement, ni du fait que les expériences sensorielles issues des objets d'entraînement apparaissent concrètes.

Participant/e : *Que veux-tu dire exactement par « perméabilité » ?*

Cette perméabilité a quelque chose à voir avec le fait que les textes du Dharma prennent toujours l'espace, l'espace céleste, comme exemple de ce que nous sommes vraiment – une qualité de l'être. Comme première orientation, il s'agirait de devenir aussi perméable qu'un espace ouvert dans lequel un feu d'artifice peut avoir lieu sans que l'espace s'en soucie le moins du monde, sans être affecté. Le vent, les tempêtes peuvent également y passer – les tempêtes émotionnelles, les tempêtes conceptuelles.

Au fond, lorsque nous travaillons avec cet exemple de l'espace, nous passons par une étape intermédiaire vers une certaine nouvelle identification. Je peux dire prudemment en moi-même : « En fait, je suis comme l'espace. » Bien sûr, cela n'est pas tangible, c'est une offre d'une vastitude insouciant dans laquelle il devient alors plus facile de faire l'expérience que les pensées – auxquelles nous sommes perméables – naissent et disparaissent sans que nous ayons besoin de faire quoi que ce soit, que des pensées plus chargées, des émotions, naissent et disparaissent sans laisser de traces et que toutes les expériences, telles qu'elles sont, ont toujours suffisamment d'espace. Cet espace n'a pas de limites. C'est ce que l'on entend par perméabilité.

Il y a des exemples dans les écrits, certains utilisent l'espace céleste, parfois l'océan est également utilisé, aussi vaste et perméable que l'océan, qui ne se soucie pas du nombre de pierres que l'on jette en son sein, il reste toujours l'océan. En ce sens, peu importe ce qui surgit, il faut toujours rester ouvert, ne pas se fixer.

Cela signifie-t-il que je suis perméable ou que ce à quoi j'ai affaire est perméable ? La pensée est-elle perméable ou les deux sont-ils perméables ?

Tout d'abord, il s'agit de toi, et j'ai déjà remarqué dans ta question que tu te demandes si les choses sont également perméables. Elles le sont. Même les expériences, les choses supposées, sont perméables. Dans notre propre esprit, les expériences qui surgissent, aussi solides soient-elles, sont perméables. Par exemple, une peur intense qui nous fait trembler et nous angoisse vraiment n'a aucune substance, elle est perméable en soi. Elle doit être constamment nourrie pour pouvoir continuer à se manifester. Elle n'a aucune substance en soi.

Elle est également perméable à d'autres émotions. Au milieu de la peur, une émotion de compassion peut soudainement surgir, ou une émotion de sagesse, ou une prise de conscience. Tu es complètement effrayé, puis tu te rends compte que ce dont tu as peur n'est pas un serpent, mais une corde. Lorsque nous avons vraiment peur, nous ne voyons jamais la corde, car nous sommes dans la projection de la peur – mais nous devons nourrir cette projection pour qu'elle continue, car elle n'a aucune substance. Voilà pour le niveau intérieur.

Peu importe ce que tu perçois au niveau de l'expérience, tout est également impermanent, non solide – c'est un processus. Grâce à la physique moderne, nous savons maintenant que le monde entier, cette planète Terre, avec ses métaux, ses rochers et ses montagnes, est perméable. Il y a des particules qui viennent de l'espace et traversent le globe terrestre sans même être ralenties. C'est à ce point que tout est perméable.

La physique nous a montré que les distances entre les molécules, les atomes et les particules subatomiques sont aussi grandes que les distances entre les étoiles dans l'univers. Ce sont les mêmes proportions. Il y a beaucoup plus d'espace que de paquets d'énergie qui circulent. Ces champs d'énergie, que nous considérons comme des particules subatomiques, ne sont eux aussi que des champs d'énergie, qui sont également perméables et n'ont pas d'emplacement fixe.

Nous savons même aujourd'hui que cela vaut pour le métal le plus dur, qui est totalement perméable, pour les diamants, pour nous-mêmes, pour nos pensées, cela vaut vraiment pour tout. C'est ce que l'on entend par perméabilité, et pour ceux qui sont déjà familiers avec le vocabulaire du Dharma, je parle bien sûr tout le temps de la nature vide des apparences et de la nature vide du soi, de *Śūnyatā*, du fait qu'il n'y a rien de

tangible à trouver. Cette perméabilité, cette intangibilité, sont d'autres mots qui sont davantage issus de l'expérience et qui vont dans ce sens.

2.5 DIFFERENCE ENTRE COMPREHENSION, EXPERIENCE ET REALISATION – PARTIE 2⁹

Nous sommes dans le sous-chapitre qui traite de la différence entre la compréhension, l'expérience et la réalisation. Tashi Namgyal nous a déjà donné la définition de ces termes et il cite maintenant le vénérable Tsangpa Gyare, également l'un de ces anciens maîtres du Mahāmudrā, du début du Tibet. Celui-ci dit et écrit :

Ce qui est analysé, c'est la compréhension. Les hauts et les bas du sentiment de bonheur et de clarté, c'est l'expérience. La connaissance directe de l'état réel, c'est la réalisation.

C'est une belle synthèse de ce dont nous avons discuté ce matin. Ainsi, tout ce qui peut être compris par déduction – une compréhension tirée de l'observation – nous l'appelons compréhension ou sagesse ordinaire, et les sensations changeantes de joie, de clarté, d'absence de pensée, etc., sont les expériences de la méditation et l'être direct, la connaissance directe, sans observation active, c'est la réalisation.

La différence peut être illustrée par l'exemple suivant :

Lorsque nous entendons une histoire sur Bodh-Gayâ en Inde, une image générale de cet endroit nous apparaît. Lorsque Bodh-Gayâ apparaît devant nos yeux, nous avons une impression approximative de sa structure. Lorsque nous acquérons une clarté détaillée sur ce qu'est réellement Bodh-Gayâ, nous en avons alors une compréhension complète.

Cela signifie que nous passons de la compréhension à l'expérience, puis à la réalisation, pour arriver à une connaissance toujours plus intime de l'être. Lorsque nous disons que nous avons développé une compréhension de la vie – que nous commençons à comprendre la vie –, la vie ne nous est plus aussi étrangère et, grâce à nos expériences variées, nous avons d'abord une bonne connaissance de son fonctionnement. C'est cela, *la compréhension*.

Lorsque nous faisons l'expérience de ce qu'est réellement vivre pleinement dans la plénitude de l'existence, mais toujours avec une légère observation – un peu comme de loin, c'est déjà à portée de vue, mais ce n'est pas encore tout à fait devenu un avec la vie – alors c'est comme voir Bodh-Gayâ un peu de loin : nous y sommes déjà, mais nous en sommes encore un peu séparés. Ce sont les *expériences de la méditation*.

Dans les expériences de méditation, quelque chose transparaît toujours. Ce n'est plus une compréhension abstraite que des expériences de joie et de bonheur apparaissent dans la méditation, ou de clarté, ou qu'il existe apparemment dans la méditation des états où l'on ne pense plus, où l'on est libéré des chaînes de pensées. C'est ce que nous avons entendu au début, c'est la compréhension intellectuelle. Ces expériences apparaissent ensuite, elles transparaissent et la légèreté naturelle de l'esprit se manifeste dans ces expériences de joie et de bonheur, de bien-être dans le corps, et nous percevons quelque chose de la légèreté qui est en fait notre vraie nature. Mais ce n'est pas encore tout à fait ça, car nous sommes encore un peu séparés, nous observons encore un peu. Ce n'est pas encore la clarté totale, car une certaine distance joue encore un rôle. Il y a encore une petite tension dans ces expériences de méditation.

Lorsque nous nous immergeons complètement, alors nous faisons l'expérience de l'intérieur. Nous le connaissons de l'intérieur et savons que lorsque l'esprit se détend, il est vraiment ainsi par nature, sans que nous ayons besoin de faire quoi que ce soit, sans même avoir besoin d'observer ou de contrôler. Tout cela

⁹ pages 422-426 – Audio 2-4_01

est superflu. C'est ce que signifie l'exemple donné ici : nous nous rapprochons de plus en plus, d'une première idée à un rapprochement – il fait pour ainsi dire de plus en plus chaud – puis nous nous immergeons complètement et abandonnons toute distance.

Tashi Namgyal poursuit en expliquant comment nous pouvons transposer cela dans notre pratique quotidienne.

L'expérience est l'apparition claire, dans la conscience, de ce qui constitue la situation d'exercice – c'est-à-dire ce sur quoi nous méditons à ce moment-là. Le repos équilibré consiste à rester concentré dans cet état, sans être distrait par autre chose.

La réalisation signifie observer avec l'œil de la sagesse qui distingue finement – avec prajñā – et parvenir ainsi à la conviction définitive que tout, les objets observés, l'observateur lui-même, etc., n'existe en aucune manière en tant qu'essence indépendante.

Nous allons encore peaufiner cette phrase. Je vous l'expliquerai à nouveau. L'expérience signifie que, lors de la pratique, des expériences surgissent qui nous font clairement comprendre ce qu'est réellement la pratique. Nous voyons déjà les qualités inhérentes, elles transparaissent. Je décrirais l'expérience de la méditation un peu comme un rideau translucide qui est encore tiré. Mais nous voyons déjà le soleil briller derrière, l'intensité que le soleil peut avoir. Mais le rideau n'est pas encore complètement tiré. Nous sommes encore un peu séparés, mais cela transparaît déjà.

De nombreux méditants ont cette expérience : lorsqu'ils méditent, ils devinent déjà ce que cela peut être. Grâce à leur expérience actuelle, ils devinent, ils ont une idée de ce que cela doit être. C'est comme sentir à travers un rideau qui s'amincit, comme percevoir quelque chose.

Nous apprenons ensuite à nous reposer dans ce qui est d'abord une expérience particulière de méditation. Cela signifie que la fascination dont nous parlions tout à l'heure s'estompe, que tout devient plus familier. Nous réalisons que l'esprit se détend de lui-même, qu'il est joyeux et que les énergies corporelles – lorsque nous ne mettons pas le corps sous pression – circulent harmonieusement ; que l'esprit perçoit clairement, que c'est une caractéristique naturelle ; qu'il n'est pas nécessaire de penser pour continuer à vivre, que nous n'avons pas à avoir peur. Ces expériences s'installent et nous faisons de plus en plus confiance.

C'est ainsi que naissent les expériences profondes du sāmātha, la concentration méditative. Les samādhis apparaissent grâce à une grande confiance dans l'esprit qui commence déjà à se développer et qui montre comment il est réellement lorsque nous nous détendons. Ce sont tous des états d'esprit très détendus, les samādhis profonds, les dhyānas.

C'est en fait ce que nous appelons « repos équilibré ». Lorsque Prajñā, cette sagesse qui distingue finement, apparaît – qui n'est d'ailleurs pas une observation, bien que le mot observer soit utilisé ici ; il s'agit d'une vision intérieure qui nous conduit au-delà du sujet et de l'objet –, il devient alors clair que ce que nous appelons l'observateur, c'est-à-dire le sujet ou l'expérience, ce que nous désignons toujours par *ma* méditation, *mon* émotion, *la* pensée, *la* perception, tout ce que nous considérons normalement comme l'objet observé, n'a alors aucune existence indépendante.

Cela n'existe tout simplement pas. *Cela agit seulement, mais cela n'existe pas.* Ce sont des expériences qui surgissent et c'est un vécu clair et distinct. Cela agit, se manifeste, sans se diviser en sujet et objet pendant l'expérience. C'est une expérience directe, immédiate. C'est ce que nous appelons alors « réalisation ». Nous ne sommes plus dans la petite séparation et nous ne parlons plus de confiance, mais de *certitude*. Grâce à ces expériences que nous appelons réalisation, nous acquérons une certitude au sujet de l'esprit. C'est une forme de confiance beaucoup plus forte, où il n'y a plus de doute.

Tashi Namgyal cite ensuite le vénérable Gampopa, qui enseigne également la différence entre expérience et réalisation. Il dit :

La clarté vivante et présente est l'expérience méditative. Être absorbé dans celle-ci est le repos méditatif. Voir avec l'œil de la sagesse qu'elles n'existent pas en tant qu'essence est la réalisation.

La clarté vivante et présente est l'expérience méditative. C'est ce que nous avons fait tout à l'heure dans ces exercices, où nous avons médité sur la respiration sous différentes formes. Nous entrons dans une présence toujours plus fraîche, toujours plus vivante. Puis vient – ce n'étaient que de courtes séquences que nous avons faites – l'expérience de cette fraîcheur. C'est une courte expérience méditative. Se reposer dans cet état, c'est alors le repos équilibré. Cela signifie que cela devient une expérience beaucoup plus continue.

Une expérience de méditation peut survenir très rapidement et être de très courte durée. Tout peut arriver, car il s'agit de décharges momentanées de notre système énergétique. Quelque chose s'ouvre, quelque chose se passe, il y a une nouvelle découverte. Mais ce n'est pas de la stabilité. Le *sāmatha* stable, la paix mentale stable, signifie s'habituer à ce que les choses soient ainsi et pouvoir s'y détendre, continuer à avancer.

Alors, cette *expérience intense*, cette expérience particulière de méditation, prend fin. Mais la qualité sous-jacente de légèreté, de joie, de clarté, de précision, de fraîcheur, d'ouverture, d'espace, de non-enchevêtrement dans les pensées, ces qualités, elles, persistent. Ce sont les qualités naturelles de notre esprit qui se manifestent de plus en plus à mesure que nous approfondissons la pratique du calme mental et qui suscitent cette confiance. Le passage du *sāmatha* au *vipāśyanā* – à la véritable vision, que nous appelons « l'œil de la sagesse » – c'est lorsque surgit une vision intérieure selon laquelle tout ce qui est expérimenté, tout comme celui qui en fait l'expérience, est introuvable – c'est-à-dire qu'il n'a pas d'existence matérielle. C'est alors la réalisation.

Gampopa poursuit :

Interrogé sur la différence entre l'expérience et la réalisation, il explique que l'expérience est quelque chose qui ne dépasse pas l'objet mental.

Cela signifie que l'expérience méditative reste dans une relation sujet-objet, ne quitte pas la perception du monde au sens de « moi » et « mon expérience » – ne dépasse pas l'objet mental.

« Moi » et ce que je vois, « moi » et ce que j'entends, « moi » et ce que je pense, « moi » et tout cela. Le monde entier ne va pas au-delà. C'est comme les nuages qui voilent le soleil. Les sentiments de bonheur, la clarté et l'abstraction apparaissent parfois à un degré plus ou moins élevé, voire pas du tout. C'est comme lorsque les nuages sont parfois plus épais, parfois plus fins, nous permettant ainsi de mieux sentir le soleil.

En poursuivant l'exercice sans s'accrocher à ces expériences, les voiles de l'intellect sont levés.

La recette est donc la suivante, et vous pouvez la ramener chez vous : continuez à pratiquer sans vous accrocher à quoi que ce soit. C'est ce que tous les professeurs de méditation vous diront : « Continuez et ne vous accrochez pas ! »

C'est vraiment la recette du succès. Restez conscient, ne vous accrochez à rien et ne repoussez rien. Laissez simplement les choses se produire et couler. Les voiles se dissiperont alors. Les voiles sont comme des rideaux. Lorsque les voiles se dissipent, nous arrivons à une expérience de plus en plus directe de ce qui est. De plus en plus immédiate. Le voile devient de plus en plus fin jusqu'à ce que la réalisation survienne – dit Gampopa :

La réalisation est atteinte lorsque l'on parvient à la certitude profonde que les apparences et l'esprit sont « non duels » et qu'il n'y a plus d'interruption dans l'état ou l'être de clarté lumineuse.

Ce que Gampopa décrit ici est déjà une réalisation relativement stable. Il y a déjà une certitude profonde, une certitude irréfutable.

Guendune Rinpoché nous l'avait expliqué ainsi à l'époque : « **Même si le Bouddha était assis devant toi et affirmait le contraire, tu resterais quand même avec ta certitude.** » C'est ce que l'on entend par certitude. C'est *savoir* de l'intérieur, personne ne peut te l'enlever. **Les apparences et l'esprit qui les perçoit sont non-duels.** C'est la certitude dont il s'agit ici.

Il est peut-être très important pour vous de bien comprendre cela intérieurement. La « non-dualité » dont il est question dans le Mahāmudrā – c'est-à-dire dans l'enseignement bouddhiste – est la « non-dualité du sujet et de l'objet ». Il existe d'autres formes de non-dualité, comme l'Atman et le Brahman dans l'Advaita Vedānta, etc. Ce n'est pas ce dont il s'agit ici. Ce dont il s'agit, c'est qu'il n'y a plus de séparation *dans* l'expérience, l'expérience est vécue comme *une unité*.

Ce que l'on appelait auparavant les « expériences sensorielles perçues » est désormais appelé « apparences » – ce qui apparaît, ce qui se montre. Le terme tibétain *nangwa* a également un rapport avec la lumière. Il s'agit donc d'une traduction très appropriée. Quelque chose apparaît comme dans une qualité de lumière totale et, mis à part le fait que cette expérience claire et distincte a lieu, il n'y a pas d'esprit séparé.

L'esprit ne se trouve nulle part ailleurs que dans l'expérience présente. L'expérience présente *est* déjà l'esprit. Il n'y a pas d'esprit supplémentaire qui possède, pour ainsi dire, ce que nous expérimentons ou qui en est l'observateur. L'expérience elle-même est déjà le phénomène que nous appelons « esprit ». C'est ce que l'on entend par « les apparences et l'esprit sont non duels ». Ils n'ont jamais été séparés.

Même les mouvements de l'esprit qui commentent et observent font tous partie de l'expérience, ils ne sont pas un esprit séparé. Il n'y a pas de séparation à trouver. Personne n'a jamais trouvé de séparation et je vous encourage à chercher si vous trouvez quelque chose, jusqu'à ce que vous en soyez certain.

Gampopa écrit maintenant :

La réalisation est alors l'absence totale d'interruptions dans l'état de clarté lumineuse.

« Clarté lumineuse », ce *mot* tibétain, est souvent traduit par « lumière claire ». Nous appelons cela aussi « clarté illuminatrice ». C'est le fait de ne plus être séparé. C'est l'être non duel. En fait, c'est cela la réalisation. C'est la véritable réalisation, lorsque cela n'est plus interrompu. Mais le chemin est long jusqu'à ce stade. Il y a de nombreuses phases intermédiaires à traverser, où cela est parfois présent, parfois absent, puis augmente avec le temps et est de plus en plus présent.

Gampopa poursuit :

Au moment où l'on est libéré de la dualité, de l'objet de méditation et du méditant – le sujet –, ce que l'on appelle « la réalisation et l'atteinte » – c'est-à-dire l'atteinte du but ultime – se produisent d'un seul coup.

Une fois la dualité dissoute, il n'y a plus d'étape suivante. Il n'y a plus rien à faire. C'est alors la réalisation – **d'un seul coup** – il n'y a plus d'étapes à franchir.

C'est assez exigeant. Nous parlons ici de domaines de l'expérience que vous pouvez peut-être deviner, peut-être ressentir. Je le dis en fait à chaque cours, nous connaissons cette expérience, notamment lorsque nous nous endormons paisiblement, lorsque nous lâchons prise complètement. Au moment où nous lâchons prise

sur tout ce qui nous préoccupe et où nous sortons de la séparation entre « moi et ma vie », nous pouvons alors nous endormir. Nous traversons brièvement ce moment d'ouverture, d'être non dual. Comme tout le monde a déjà vécu cela d'une manière ou d'une autre, nous avons tous en nous une intuition de la possibilité d'être complètement ouvert, de se laisser aller, de lâcher prise. Le problème, c'est que nous ne faisons l'expérience de cela que lorsque nous sommes déjà en train de nous endormir, et Mahāmudrā nous permet de vivre cette expérience alors que nous sommes pleinement éveillés. C'est cela qui est important. Être aussi détendu et lâcher prise que lorsque l'on s'endort, tout en *étant pleinement* éveillé.

Je continue un peu plus loin dans le texte, pages 423-424 :

En ce qui concerne ces trois étapes de la connaissance – ou de la sagesse –, une certaine personne – il s'agit à nouveau du critique qui est parfois cité dans cet ouvrage et dont les propos ont manifestement incité Dakpo Tashi Namgyal à s'asseoir et à décrire très précisément ce que signifie réellement Mahāmudrā – dit : « Certains disent qu'il y a trois aspects : « l'expérience, la compréhension et la réalisation ». Ils disent que l'expérience est le plus faible, la compréhension le moyen et la réalisation le meilleur.

Examinons-les maintenant un par un. Lorsque nous parlons d'« expérience » au sens littéral, tous ceux qui ont un esprit ont également des expériences.

Si nous parlons d'« expérience méditative », il existe de nombreuses expériences méditatives différentes, allant du petit chemin de l'accumulation jusqu'au chemin de l'accomplissement, jusqu'à la bouddhité.

Cependant, lorsqu'il s'agit de sagesse individuelle, auto-réalisée – c'est-à-dire la conscience intérieure, intemporelle –, ce sont les Āryas, ceux qui ont atteint la réalisation, qui ont de telles expériences.

Compréhension et réalisation sont en fait simplement des synonymes qui signifient essentiellement la même chose.

Dans la langue indienne, ils ne font qu'un. Il s'agit simplement, comme on dit, de formulations différentes utilisées par les traducteurs.

Ce maître qui dit : « Pourquoi vous embêtez-vous à faire la distinction entre la compréhension, l'expérience et la réalisation ? En fait, tout est expérience. » Il a raison. La compréhension s'expérimente, les expériences s'expérimentent et la réalisation doit également s'expérimenter. On pourrait dire que ce sont des synonymes.

Dakpo Tashi Namgyal écrit :

Ce qui est dit ici n'a pas de sens, car il ne tient pas compte des significations courantes des mots « faible », « moyen » et « meilleur », ce qui conduit à une interprétation complètement erronée. Dans le cas de l'expérience, il n'est pas du tout établi qu'elle doive être faible. Nous pouvons en effet parler de l'expérience d'un Bouddha et de celle des grands réalisés.

Il n'est donc pas implicite qu'il doit s'agir d'expériences de personnes voilées. Il n'est donc pas nécessaire de mentionner spécifiquement l'expérience des êtres nobles, c'est-à-dire des êtres réalisés, les Āryas. S'il le fait quand même, il devrait plutôt souligner la différence entre l'expérience méditative et la réalisation de ces personnes.

L'argument est le suivant : tu dis que ce sont tous des synonymes, mais en même temps, tu introduis l'expérience des Āryas et tu la distingues de l'expérience des personnes ordinaires. Tu fais donc des distinctions. Tu pourrais tout aussi bien dire que les premières sont des expériences dualistes et que les secondes sont la réalisation de la dimension non dualiste de l'existence. C'est la contre-argumentation.

Dans la lignée de transmission pratique – je parle ici des Kagyu avec leur Mahāmudrā –, **nous partons donc d'expériences propres à la réalisation et, en outre, de moments où l'expérience et la réalisation sont indissociables.**

C'est un nouveau point que je n'ai pas encore abordé avec vous. Jusqu'à présent, nous avons réservé le mot « expériences » aux « expériences dualistes ». Mais il existe bien sûr aussi des expériences – qui ne cessent pas simplement parce que la réalisation apparaît – chez les pratiquants hautement réalisés et pleinement réalisés – jusqu'à ce que la réalisation et l'expérience ne fassent plus qu'un. C'est pourquoi, plus tard, lorsque nous passerons en revue les quatre yogas, nous donnerons une description : « Quelles sont les expériences à ces différents niveaux de réalisation ? ». Il y a une réalisation et quelles sont les expériences correspondantes.

Ce terme « expérience » ne se limite donc pas aux expériences faites au début de la pratique.

Si l'on affirmait que la compréhension et la réalisation sont identiques – c'est-à-dire la compréhension intellectuelle –, **il faudrait également redéfinir la distinction bien connue entre le « Dharma des écritures » et le « Dharma de la réalisation » en une distinction entre le « Dharma des écritures et leur compréhension ».**

Beaucoup d'entre vous ont déjà participé à de tels rituels de refuge, certains en ont même été témoins à plusieurs reprises. On nous explique alors que lorsque nous prenons refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Saṅgha, il existe deux formes de Dharma. Le « Dharma des mots », le « Dharma des écrits » et le « Dharma de la réalisation ». Il est souligné que le « Dharma des mots » est trompeur, car les mots ne peuvent jamais représenter la réalité telle qu'elle est. Le véritable Dharma doit être le « Dharma de la réalisation ». Seul le « Dharma de la réalisation » est un refuge ultime.

Cela remonte à l'exemple du Bouddha Shakyamuni, qui demanda à ses disciples : **« Comment feriez-vous ? Supposons qu'il y ait un radeau qui vous permette de traverser une rivière dangereuse. Vous voulez atteindre l'autre rive. Une fois arrivés, emporteriez-vous le radeau avec vous ou le laisseriez-vous derrière vous ? »** Les disciples répondent : « Nous le laisserions derrière nous, nous n'en avons plus besoin, nous continuerions à pied. » Il a alors répondu : **« Il en va de même avec le radeau du « Dharma des mots ». Les explications que vous recevez dans les enseignements** – comme maintenant, dans les écritures et les explications qui les accompagnent, ou simplement dans les enseignements oraux – **sont des mots qui vous aident à traverser le torrent du saṃsarā. Lorsque vous aurez atteint l'autre rive, c'est-à-dire lorsque vous aurez traversé le fleuve de la souffrance, vous aurez atteint la réalisation sûre. Alors, le Dharma parlera à travers vous, le Dharma vivra à travers vous. Vous connaîtrez alors le Dharma et n'aurez plus besoin de porter le « radeau des mots », le « Dharma des mots ».**

Vous comprendrez les mots, vous pourrez les utiliser, mais à partir de la réalisation, le Dharma s'exprimera à nouveau en fonction de la situation. C'est la célèbre « parabole du radeau ». Cela a eu un impact extrême sur la tradition bouddhiste – un impact merveilleux – à savoir que la tradition bouddhiste vénère certes totalement les mots eux-mêmes, les écrits – vous voyez bien que j'enseigne constamment à partir de textes –, mais qu'elle les relativise. Ils ne sont pas l'essentiel. L'essentiel doit être expérimenté, vécu.

C'est ce « Dharma de la réalisation » *vécu*. Nous pouvons vraiment y trouver refuge et c'est à partir de là que le Bouddha a essayé de trouver les mots, que toutes les générations ont essayé de trouver les mots qui convenaient à chaque pays, à chaque langue et à chaque situation. À chaque fois, ils ont construit un nouveau radeau. Le radeau avait les mêmes éléments constitutifs – pour être un radeau, il doit être solide et utiliser les mêmes concepts – mais la manière dont il s'exprime exactement dans une situation donnée peut être très différente. C'est ce que cela signifie.

Cette distinction entre le « Dharma des mots » et le « Dharma de la réalisation » est si profondément ancrée dans l'enseignement bouddhiste que cette remarque est tout à fait pertinente, car les mots suscitent une compréhension intellectuelle. C'est d'ailleurs pour cela qu'elles sont utilisées. Mais elles ne constituent pas encore la réalisation de ce qui est dit ou entendu. Cela doit être expérimenté personnellement, au-delà des mots et des concepts. Il existe donc une grande différence entre la compréhension intellectuelle et la réalisation.

Cela est si profondément ancré dans l'enseignement bouddhiste que le critique – s'il avait été présent – aurait eu beaucoup de mal à dire quoi que ce soit. Mais il était déjà mort depuis environ cent cinquante ans. Il s'agit donc simplement d'une discussion qui s'est poursuivie et qui, espérons-le, a maintenant trouvé une conclusion définitive avec cet ouvrage.

De plus, il faudrait qualifier la réalisation des étapes et des chemins de compréhension. Ce serait totalement contradictoire. En outre, les traducteurs érudits et les paṇḍitas avaient de bonnes raisons de traduire du sanskrit vers le tibétain les différents termes désignant la compréhension et la réalisation en fonction de leur signification respective dans différents contextes.

Mais cela n'a pas d'importance pour nous ici. Dakpo Tashi Namgyal dit que ces traducteurs éveillés qui ont travaillé là-dessus savaient très bien ce qu'ils faisaient et n'ont pas mélangé tout cela, mais ont dit : oui, il existe différents aspects de la compréhension : la compréhension intellectuelle, la compréhension née de l'expérience et enfin la réalisation complète.

Dakpo Tashi Namgyal poursuit :

La citation suivante, tirée de la même source, est également absurde. Si les pensées claires et obscures sont qualifiées de compréhension et de réalisation, alors c'est ce qu'ils affirment. Selon cela, la différence entre les pensées claires et obscures devrait être la différence entre la compréhension et la réalisation. Mais cela contredit sa citation ci-dessus, qui dit que les deux êtres ne veulent pas dire la même chose. Car selon l'ordre de la formulation de cette citation, les pensées confuses sont attribuées à la réalisation, ce qui est complètement absurde. Il devrait également accepter que toutes les formes de réalisation dans le cadre de la sagesse originelle non conceptuelle sont également conceptuelles.

Je vous épargne ici de longues explications à ce sujet. Ce sont toujours ces petits passages fastidieux dans notre ouvrage. Vous les connaissez déjà depuis les dernières années. Il y a toujours ces passages où, après avoir tout expliqué à merveille, il réfute ensuite des points de vue erronés.

Je préfère ici clarifier les choses et dire :

Lorsque la réalisation est encore faible, lorsqu'elle commence à émerger, des pensées floues apparaissent naturellement, car des voiles sont actifs entre-temps. Mais dès que les voiles ne sont plus actifs, la pensée est très claire : intérieurement logique, sans voile, sans charge émotionnelle, alors très présente dans la conscience, libre de toute fixation, très mobile – ce sont les caractéristiques naturelles d'une pensée claire en l'absence de voiles. C'est pourquoi les grands maîtres peuvent s'exprimer avec une telle clarté et exposer les choses, comme Bouddha Shakyamuni par exemple – une précision absolue dans chaque mot, très claire et sans aucune émotion.

Bien sûr, l'expérience de cette conscience intemporelle, de cette sagesse originelle non conceptuelle, est une expérience non conceptuelle. Elle n'a rien à voir avec des concepts, elle ne se déroule pas dans l'intellect. Il est difficile de l'exprimer avec des mots. Nous parlons de « conscience cognitive » comme si la conscience était capable de connaître quelque chose. Mais cela ne signifie pas qu'elle connaît comme nous connaissons normalement avec l'intellect. Dans le langage, nous sommes liés au sujet, au prédicat et à l'objet. Cette

séquence dans les phrases, qui sert à se faire comprendre, est si déterminante que même les descriptions de l'état éveillé sont en quelque sorte communiquées dans ce langage, où cela peut parfois donner l'impression qu'une chose que nous appelons « conscience intemporelle » reconnaît une autre chose. Pour clarifier cela, il existe des formulations assez lourdes, telles que « conscience intemporelle qui se reconnaît elle-même », afin de préciser qu'il s'agit d'un processus qui transcende le sujet et l'objet.

Comme je vous ai probablement assez fatigués avec ce passage, méditons un peu afin de libérer notre esprit pour le passage suivant. Que faisons-nous exactement ? En fait, nous disons : « Bon, j'ai compris ce que j'ai compris, je ne m'occupe plus du reste. Je laisse tout cela de côté et je reviens ici, dans le présent... ».

Méditation guidée¹⁰

Nous pouvons toujours faire cela lorsque les choses deviennent difficiles : revenir à notre respiration, sentir notre corps, l'écouter. —

Peut-être remarquez-vous aussi que ce que nous appelons l'esprit – cette dimension de la conscience – éprouve une joie naturelle à se calmer, à s'élargir, à ne plus se fixer, à ne plus faire d'efforts, et qu'il a besoin de cela, au moins pour compenser, lorsque nous avons fourni des efforts pendant un certain temps. —

Lorsque nous restons plus longtemps dans cet état de détente totale, peut-être presque sans pensées, quelque chose d'autre apparaît en nous. Nous découvrons alors une joie dans le dynamisme. Nous remarquons que l'esprit aime aussi créer, penser, percevoir. —————

2.6 B) COMMENT SE MANIFESTE LA REALISATION DES QUATRE YOGAS¹¹

Subdivision en trois sections:

- 1) Comment les sūtras et les tantras enseignent la signification des quatre yogas**
- 2) Présentation générale de la signification des quatre yogas**
- 3) Explications sur la subdivision des quatre yogas**

B) 1) Comment les sūtras et les tantras enseignent la signification des quatre yogas

Dakpo Tashi Namgyal se penche maintenant sur la question **de savoir comment la réalisation des quatre yogas se manifeste**, comment elle se révèle. Il commence par nous donner un aperçu de la manière dont les sūtras et les tantras enseignent la signification des quatre yogas.

Le Laṅkāvatāra Sūtra, le discours du Bouddha à son arrivée au Sri Lanka, présente les quatre yogas comme suit.

Le Bhagavan dit : « Mahāmati, les bodhisattvas-mahāsattvas dotés des quatre qualités possèdent la pratique du maha-yoga, le grand yoga. Quelles sont les quatre ? Ce sont :

- a. La méditation sur les apparences comme manifestation de son propre esprit.**
- b. Le renoncement à la vision selon laquelle ceux-ci naissent, existent et disparaissent – c'est-à-dire que ces apparences, ce que nous expérimentons, auraient une naissance, une existence et une disparition réelles.**
- c. La réalisation que les conditions extérieures n'existent pas en tant que choses.**

¹⁰ Audio 2-4_02

¹¹ page 425 – Audio 2-4_03

d. La recherche de l'intériorisation de la sagesse originelle propre aux Āryas, cette conscience intemporelle.

Mahāmati, bodhisattvas, mahāsattvas, qui possèdent ces quatre qualités, pratiquent le maha-yoga, le grand yoga. »

Si je comprends bien, dans ce sūtra mahayana, le Bouddha s'adresse à un disciple nommé Mahāmati – grand esprit ou grand intellect, grande compréhension – et décrit dans ce Laṅkāvatāra-Sūtra quatre qualités qui appartiennent à la connaissance réelle. Le Laṅkāvatāra-Sūtra est considéré comme l'un des textes fondamentaux du Mahāmudrā. C'est pourquoi cette citation est importante, car elle établit un lien avec les enseignements du Bouddha dans le canon mahayana.

Je vais résumer ces quatre qualités afin que vous puissiez les noter :

La première chose est la qualité de la connaissance, c'est-à-dire comprendre tout ce qui apparaît – donc tous les phénomènes – comme des manifestations de son propre esprit. Cela signifie que lorsque nous regardons autour de nous, que nous entendons et ressentons tout ce que la situation nous apporte, tout se passe dans notre propre esprit, qu'il est clair que le monde entier – y compris ce que j'entends aux informations – se trouve en fin de compte dans notre propre esprit et que chacun vit ainsi dans un monde différent, qui se recoupe dans les domaines de la perception, mais où tout se passe en réalité dans notre propre esprit.

Deuxièmement, le Bouddha dit ici que nous devons nous détourner de la vision selon laquelle ces expériences naissent, existent et disparaissent. Cela contredit à première vue l'expérience normale. Nous pensons qu'il y a *mes* expériences. Nous sommes en train de nous écouter – ou plutôt, vous devez écouter un peu plus attentivement – et nous sommes dans cette situation : nous vivons cela, nous pouvons en discuter, nous trouvons beaucoup de points communs. Nous avons le sentiment que cette situation existe.

Mais en réalité, si nous y regardons *de plus près*, il n'y a même pas un instant où quoi que ce soit de ce que nous appelons « cette situation » est stable. Prenons l'expérience auditive, je suis en train de parler. Il s'agit d'une formation et d'une mise en forme continues d'expériences auditives – d'expériences sonores – qui sont décodées simultanément par chacun d'entre nous en un langage que nous comprenons simultanément et auquel nous donnons également un sens simultanément. Rien que dans ce domaine important de l'écoute et de la compréhension, il se déroule un nombre incroyable de processus.

Nous pouvons seulement dire que ce processus existe, mais il n'y a jamais de moment où une phrase naît. La phrase naît pendant qu'elle est entendue, elle se poursuit sans cesse et on ne sait pas exactement quand elle se termine, car cela pourrait être déjà le cas depuis longtemps, mais peut-être pas encore. Vous voyez, il n'y a pas de moment où la phrase prend naissance. Nous devrions nous demander : est-elle née lorsqu'elle a été pensée ? Est-ce là qu'elle prend naissance ? Est-elle née avec le premier son ? En réalité, ce n'était qu'une suite de sons. C'est un processus constant, mais qui ne donne naissance à rien. Il n'y a jamais de moment où quelque chose de définitif, de permanent naît, où cela prend forme et s'immobilise un instant. À peine la fin de la phrase est-elle prononcée qu'une autre surgit déjà.

Il n'y a jamais un moment où quelque chose s'arrête. Intérioriser cela profondément, en faire l'expérience profonde, signifie que nous plongeons dans la continuité absolue, une mobilité de l'être dans laquelle il n'y a jamais d'arrêt quelque part. C'est pourquoi nous ne pouvons pas dire que quelque chose est apparu. Pour cela, il faudrait qu'il existe au moins un instant sans changer.

Mais tout change. En tout cas dans notre esprit, et lorsque nous examinons ces choses qui semblent un peu plus concrètes, un peu plus substantielles, nous remarquons qu'il s'agit également d'un mouvement maintenu

par des forces qui font que cette table ne se désagrège pas maintenant, ce qu'elle ferait immédiatement si nous la mettions dans le feu ou, avec le temps, dans l'eau, ou si les conditions de pression changeaient. Tant que certaines conditions sont réunies, le même phénomène se reproduit toujours.

Mais c'est un processus continu et le fait que la même chose ou quelque chose de similaire se reproduise sans cesse nous amène à croire que cela existe réellement. C'est une erreur, une conclusion erronée, car cela se reproduit toujours de manière similaire. Tant que les conditions sont stables, nous considérons quelque chose comme concret, durable, immuable. Mais cela cesse complètement lorsque nous avons compris la nature de l'être. La nature de l'être est dynamique de part en part. C'est sa propriété stable.

La troisième réalisation est que les conditions extérieures n'existent pas en tant que choses. Nous allons maintenant plus loin. J'avais déjà franchi cette étape : il s'agit d'abord des apparences du monde intérieur, c'est-à-dire de tout ce qui surgit dans l'esprit, puis il s'agit d'une autre réalisation, à savoir que les conditions extérieures n'ont pas non plus d'existence fixe, qu'elles n'existent pas en tant que choses. Notre physique moderne, notre compréhension de la physique, nous aide à comprendre intellectuellement que tout est constitué de molécules et de particules qui peuvent se fondre les unes dans les autres et former des combinaisons totalement nouvelles. Il n'existe nulle part dans le monde une chose qui soit stable en soi.

Il n'y a donc rien de fixe à l'extérieur. Sans compter que nous ne pouvons rien dire de l'extérieur supposé, si ce n'est ce qui est perceptible dans notre esprit. Nous restons dans les limites de notre perception.

Il y a aussi ce mur. C'est d'ailleurs formidable que j'aie utilisé le mot « mur ». Ce mur est dans notre esprit. C'est une cloison coulissante qui peut être entièrement retirée. C'est ainsi que naissent les illusions. Partout, nous projetons un degré de stabilité que les choses n'ont pas. Cette erreur, qui est la troisième qualité, est éliminée par la réalisation de la nature de l'être.

Il existe encore une quatrième qualité qui va au-delà. Le Bouddha l'appelle « **la recherche de l'intériorisation de la sagesse originelle propre aux Āryas** ». C'est la qualité des bodhisattvas, des mahāsattvas, qui sont encore sur la voie du Mahayana, qui aspirent toujours à une connaissance toujours plus complète de l'existence, qui s'inspirent de ce que leurs prédécesseurs ont déjà réalisé et qui poursuivent leur chemin jusqu'à la libération totale.

Voilà quelques mots pour nous familiariser avec ces quatre qualités.

2.7 B) 2) PRESENTATION GENERALE DE LA SIGNIFICATION DES QUATRE YOGAS ¹²

Le yoga de l'intention unique

Dakpo Tashi Namgyal explique maintenant lui-même :

Si l'on explique ces quatre yogas en détail, le premier yoga est enseigné comme la méditation sur le fait que notre propre esprit se manifeste dans les apparences. La citation suivante, tirée du même sūtra – le Laṅkāvatāra Sūtra – correspond dans son sens à ce « yoga de l'unicité ».

Mahāmati, tu veux savoir comment les bodhisattvas, les mahāsattvas, deviennent habiles dans la méditation qui permet à leur propre esprit de se manifester sous forme d'apparences ? Ils examinent comme suit les trois domaines de l'existence : le domaine du désir, celui de la forme et celui de l'absence de forme. Ces trois domaines ne sont rien d'autre que leur propre esprit, et cet esprit est libre de tout « moi » et de tout « mien ». Il est imperturbable et dépourvu de toute idée d'abandon ou d'acceptation. Il est souillé

¹² Audio 2-4_03

par l'attachement à des schémas habituels négatifs, dans lesquels il s'est enlisé depuis des temps immémoriaux dans des pensées dissidentes. Il est impliqué dans les expériences de multiples formes physiques dans les trois domaines de l'existence et se manifeste sous la forme d'une perception conceptuelle figée du corps – ou de l'existence –, de la possession, des espaces de vie et des êtres vivants.

Pour moi, ce passage est particulièrement intéressant, car les quatre yogas du Mahāmudrā, que je connais bien – le premier s'appelle « l'unicité » –, sont associés à une citation du Bouddha. Le Laṅkāvatāra est un texte très ancien du Mahayana et « l'unicité » est expliquée ici comme suit : travailler avec le fait que toutes les expériences sont notre propre esprit. C'est la base commune de notre pratique. C'est exactement ce que nous pratiquons.

Nous pratiquons « l'unicité de l'esprit » en comprenant que tout ce qui apparaît est notre propre esprit. Que nous pouvons travailler avec tout cela *parce* que c'est notre propre esprit et que notre vision du monde dépend uniquement de l'attitude, de la vision intérieure que notre propre esprit adopte.

C'est la base de la pratique śāmatha depuis le début. Cela implique déjà une bonne compréhension. Nous avons déjà parlé des émotions : de la peur, de la honte ou de la colère. Ce qui se passe, c'est que dans ma colère, dans ma peur, dans mes doutes, je vois toujours une partie de *moi-même*, mais une partie est à l'extérieur. Dans ma peur, je projette un grand danger à l'extérieur. Il y a peut-être quelque chose de dangereux qui nécessite notre attention, mais je pense que tant que c'est dangereux, je ne peux pas ne pas avoir peur. Je transfère donc la responsabilité de ma peur à ce qui constitue réellement un risque. Un précipice, il y a un risque de tomber, c'est dangereux. Mais je n'ai pas besoin d'avoir peur pour autant. Je pourrais rester détendu et sage, et rester hors de la zone de danger avec une attention sage et compatissante, sans peur, sans me crispier. Il n'y a aucune raison d'avoir peur.

Il en va de même pour la colère. Une partie de nous dit : « Oui, c'est ce que je ressens, mais ce type s'est comporté de manière stupide. Tant qu'il se comporte ainsi, il est évident que je vais me mettre en colère. » Nous transférons donc une partie de notre expérience – la partie essentielle, la raison de notre expérience – vers l'extérieur. Nous ne pouvons alors plus travailler correctement avec cette émotion, car elle est ancrée à l'extérieur, et je suis en réalité impuissant, et je dois ressentir cette émotion. Vous pouvez ainsi passer tout en revue.

Vous pouvez prendre n'importe quelle émotion, même la honte. Par exemple : « Parce que les autres pensent ainsi – projection, supposition, affirmation – je dois avoir honte, ou que se passera-t-il s'ils l'apprennent ? » On a tendance à transférer une partie de la raison de notre expérience émotionnelle vers l'extérieur et on ne peut alors pas vraiment travailler avec, seulement lorsque nous l'acceptons pleinement comme *notre propre esprit*. Oui, les autres peuvent penser ainsi, c'est réaliste, c'est possible. Mais pourquoi dois-je alors avoir honte ? Le sentiment revient alors à sa place.

Oui, quelqu'un peut se comporter de manière stupide ou, comme le dit Shantideva : « Mais ne suis-je pas encore plus stupide parce que je m'énerve à ce sujet ? » Qui est le stupide dans cette histoire ? Celui qui se comporte de manière stupide ou celui qui s'énerve à ce sujet ? Ramener à soi, c'est la pratique du Dharma depuis le début. C'est ainsi que commence le premier yoga : ramener tout à soi, reconnaître tout comme étant son propre esprit.

Cela permet ensuite d'être beaucoup plus libre et de remarquer : « Waouh, oui, chaque fois que mon attention se concentre de cette manière sur ce qui me déclenche, j'ai ces émotions. Mais je peux aussi diriger mon attention vers autre chose ou d'une autre manière vers ce qui est supposé être le déclencheur, et soudain, cela ne me déclenche plus du tout. »

Par exemple, si je regarde avec compassion celui qui m'énervé tant, le déclencheur disparaît soudainement, car je remarque à quel point cette personne est prisonnière de ses émotions. Soudain, je ne peux plus m'énervé, mais je suis ému par de la compassion – une vision complètement différente de l'univers s'installe. C'est la pertinence pratique de ce qui est dit ici.

Le chemin commence déjà par la reconnaissance des trois domaines de l'existence comme étant notre propre esprit. Je vais prendre l'exemple des six domaines de l'existence, car le domaine du désir, où il y a un fort attachement, est immense. Il commence par des expériences infernales, les expériences du manque absolu, ce que nous appelons les esprits affamés, se poursuit par l'expérience animale, puis l'expérience humaine, puis le domaine des demi-dieux plein de jalousie et de rivalité, et se poursuit dans les domaines des dieux inférieurs, qui s'accrochent encore aux plaisirs des sens.

Tout ce premier domaine de l'existence est entièrement constitué de notre propre esprit. Cela signifie que même si je vis des expériences infernales, comme certains d'entre nous en ont déjà fait l'expérience, même dans cette vie, les pires expériences que l'on puisse imaginer, qui pourraient remplir toute une existence, *même cela* est notre propre esprit. Ce dans quoi mon esprit s'empêtre a quelque chose à voir avec moi. Je peux intervenir. Je peux me trouver dans une guerre terrible, où les bombes explosent autour de moi, et être animé de compassion. Cela ne signifie pas qu'il n'y a pas de bombes, cela ne signifie pas qu'il n'y a pas de morts et de blessés. Je peux me comporter tout autrement.

Même dans les conditions les plus terribles, l'esprit reste libre. Car nous ne sommes pas liés par la situation. Ce ne sont pas les situations qui sont porteuses d'émotions, mais ce que nous en faisons qui génère la tension émotionnelle. C'est le fondement de la voie du Dharma, et cela implique que lorsque je désamorce les déclencheurs – lorsque les déclencheurs de mes réactions émotionnelles ne me font plus identifier à eux au point que je dise : « C'est exactement ça ! » – et que l'émotion se déclenche, alors ce qu'on appelle ici « pensées vagabondes » se détend en même temps. Toutes ces pensées inutiles dans nos mondes de projection, tout ce que nous ajoutons à notre expérience, à ce qui est réellement là, tous ces films supplémentaires, tout cela s'apaise. Cela nous permet d'entrer dans un état de paix mentale profonde et ouvre la voie aux insights qui surgissent déjà dans la phase de concentration.

Dans la citation, la dernière phrase disait qu'il **s'agit d'une perception conceptuelle figée du corps, des possessions, des espaces de vie**, c'est-à-dire des lieux et des êtres vivants. Cela signifie que la manière dont nous définissons les concepts contribue à une fixation. Nous avons besoin de concepts pour communiquer, c'est logique. Mais prenons le petit mot « mon », qui apparaît également dans la citation, « moi et mon ». Il s'agit ici d'un corps. Si c'est *mon* corps, cela prend une connotation légèrement différente. Si ce corps est agressé, blessé par quelqu'un d'autre, c'est *mon* corps qui a été blessé et *je* me sens personnellement agressé. Si le mot « mon » est associé à *mes* biens, aux choses qui m'entourent, « c'est *ma* voiture et quelqu'un l'a percutée » ou « c'est *mon* vélo et quelqu'un l'a volé », cela a un impact différent que si c'était le vélo de quelqu'un d'autre.

C'est ce que cela signifie : ce ne sont pas les concepts eux-mêmes qui entraînent une objectivation, mais toujours lorsqu'il y a une identification supplémentaire. Passons maintenant à un domaine un peu plus subtil, celui de « *mon* idée », c'était *mon* idée. Soudain, une idée devient une obsession. Ou *mon* expérience, *mon* expérience dit ceci ou cela, et tu contredis *mon* expérience. L'expérience, le passé deviennent des obsessions, les idées deviennent des obsessions.

Mes mots, *mon* droit d'auteur, vous voyez, nous aboutissons dans un monde où les concepts, le fait que nous désignons quelque chose comme « mien » et que nous nous identifions à cela, conduisent à une telle condensation qu'il ne peut en être autrement que lorsque quelque chose arrive à quelque chose qui

m'appartient, une émotion se déclenche. Maintenant, nous « pensons » – ce mot est tellement révélateur. Nous *pensons* avoir une *opinion*, nous pensons avoir une idée sur quelque chose. C'est ce que ce mot exprime, et c'est ce à quoi je m'identifie. Nous *pensons* avoir compris le Dharma – belle idée.

Les opinions, ce sont nos points de vue, ce sont les bastions de l'égoïsme, et la pratique du yoga de l'unicité consiste à dissoudre ces bastions, à parvenir à un état d'être détendu, de moins en moins identifié, où ce ne sont plus *mes* pensées, mais des pensées. C'est pourquoi, dans *le vipāśyanā*, on dit souvent « penser ». Simplement pour nommer cela. Ce n'est pas *ma* pensée, c'est simplement penser. Alors tu peux lâcher prise.

Si ce sont *mes* pensées, alors une nouvelle confrontation s'ensuit. C'est pourquoi, dans le Sūtra du cœur, par exemple, on dit « corps » ou simplement « sensation » ou « entendre, voir, sentir, goûter », afin qu'une désidentification ait lieu, et nous faisons cela dans tous les domaines.

Ce n'est pas *mon* club de football. Ce n'est pas *mon* pays. Quand est-ce que cette identification s'est produite, que nous nous identifions et que nous nous sentons même agressés lorsque quelqu'un insulte *mon* club de football et que le plus grand club de football devient alors *mon* pays. Cela n'a aucun sens. C'est ce que signifie « **espaces de vie** » dans la citation.

La pratique *sāmātha*, c'est-à-dire la pratique de l'attention unique, reste implacable, sans distraction, dans la perspective que tout cela n'est que des apparences dans notre propre esprit. Je vous demande de bien comprendre cela, car notre pratique se déroule principalement à ce niveau de l'attention unique. C'est exactement de cela qu'il s'agit.

La concentration ne consiste pas à compter ses respirations et à arriver à 500. C'est certes une forme d'attention, mais ce n'est pas la concentration sur l'essentiel. L'essentiel ici, c'est que ce n'est pas *ma* respiration, ni *ma* réussite, ni *ma* méditation. Lorsque nous ne nous identifions plus à la méditation, à *nos* réussites dans la méditation, cela nous fait avancer, cela nous conduit *véritablement* à la paix de l'esprit. C'est cela qui importe.

Je dois maintenant expliquer le terme « concentration » – en tibétain *tse tschig*. – un sommet. Il est souvent traduit par « unicité ». *Ekaggatā* en pali est le même terme. Ce *gata* ou *tse* en tibétain n'est pas un point quelconque sur lequel nous nous concentrons, mais *tse mo* en tibétain est *le sommet d'une montagne*. Il en va de même pour le mot *gata* en pali, dérivé de *ekaggatā*, qui désigne le *sommet* de quelque chose. Cela signifie qu'il ne s'agit pas d'un point quelconque sur lequel nous concentrons notre attention, mais du plus haut. C'est l'attention, la conscience qui se concentre sur le plus haut, sur l'essentiel.

C'est ce que signifie le « yoga de l'attention unique ». Dès le début, nous nous concentrons sur la *reconnaissance de la vraie nature de l'être*. Cela simplifie tout notre fonctionnement. Nous sommes concentrés sur l'essentiel, y compris dans la pratique du *sāmātha*, comme le Bouddha nous l'explique par exemple dans le Sūtra Anapanasati : nous passons de l'orientation sur la simple respiration à l'orientation sur la perception globale du corps, à l'orientation sur toutes les manifestations mentales – sur l'esprit lui-même, tel qu'il est réellement, y compris son caractère prisonnier et son étendue – et nous continuons jusqu'à ce que nous reconnaissons la nature processuelle, l'impermanence, jusqu'à ce que nous reconnaissons les causes de la souffrance – cette fixation, cette identification – et que cette connaissance nous conduit alors à nous épanouir complètement dans le non-attachement. C'est ce que l'on entend par « concentration ».

Il s'agit toujours de l'essentiel. Bien sûr, en tant que débutants, nous ne pouvons pas savoir exactement ce qui est essentiel, mais notre « essentiel » se développe au fil du temps. Nous devenons de plus en plus concentrés sur l'essentiel dans la vie : cela guide nos pas, cela guide notre pensée, cela guide notre méditation.

C'est ce que l'on entend par « *concentration* », et non une quelconque absence de distraction. Sinon, être absorbé par des jeux vidéo ou par toute autre activité qui requiert toute notre attention serait un chemin vers l'éveil, ce qui n'est malheureusement pas le cas, car cela ne vise pas l'essentiel, mais quelque chose de complètement insignifiant, voire nuisible.

Il est rare que quelqu'un soit plus déterminé qu'un cambrioleur. Il doit être très vigilant et ne peut se permettre aucune distraction. Il doit rester concentré, mais cela ne le mène pas à l'éveil, même s'il est déterminé.

Pour que la concentration contribue à l'éveil, il faut la motivation, cette aspiration à être entièrement tourné vers ce qui est bénéfique, vers ce qui mène à la libération. Nous avançons alors du mieux que nous pouvons, et cela simplifie notre façon d'avancer. C'est ce qu'on appelle « le calme mental ». Cette première simplification correspond aux formes croissantes de calme de l'esprit, où l'esprit est de plus en plus clairement orienté vers l'essentiel.

Comme cette orientation ne s'attache ni aux expériences sensorielles ni aux samādhis, ce type de concentration mène directement à la connaissance de la nature de l'être. Nous n'avons pas besoin de faire un détour, mais dès le début, nous sommes orientés vers la connaissance de la nature de l'être et, comme effet secondaire, nous faisons d'abord l'expérience d'états de paix mentale croissante et, avec le temps, la force de la connaissance devient de plus en plus forte et notre pratique de la paix mentale – *sāmātha* – devient de plus en plus une pratique de la vision intuitive. Cela se produit parce que nous sommes orientés vers cela, parce que notre motivation va exactement dans ce sens.

Je me suis volontairement freiné et je me suis arrêté ici pour la première fois sur le yoga de l'attention unique. Nous le découvrirons encore à maintes reprises.

C'est maintenant le moment de poser des questions.

2.8 QUESTIONS ET REPONSES

Participant/e : *Cette distinction entre « propre » et « mien ». Dakpo Tashi Namgyal parle toujours de son propre esprit, mais l'expérience ne doit pas être la mienne. On a une expérience, mais on ne s'en approprie pas la propriété ?*

Oui, exactement, tu l'as déjà expliqué, tu es sur la bonne voie. Par exemple, maintenant : nous nous écoutons tous les deux, nous avons chacun notre propre expérience. Je ne perçois pas ce qui se passe dans ton esprit – ce sont deux flux mentaux différents –, mais nous pouvons tous les deux rester complètement détendus dans cette expérience, sans identification, sans la conceptualiser.

C'est toujours ce *rang sem* tibétain, son propre esprit. Cela signifie également qu'il ne faut pas tomber dans l'erreur de croire qu'il existe un esprit commun à tous les êtres vivants, ce n'est pas le cas. Il existe ces flux mentaux, mais ils changent constamment et il n'y a rien de constant que nous puissions appeler « le moi ». Toutes les attributions à ce « moi stable » sont également erronées. C'est ce que cela signifie.

Ensuite, il y a effectivement une expérience croissante de la perméabilité de ces flux mentaux, où nous arrivons progressivement à la conclusion que nous ne sommes pas *un* flux mental, mais que nous ne sommes pas non plus séparés. Nous ne pouvons plus maintenir la séparation supposée entre notre propre expérience et celle des autres, même si elles ne se mélangent pas. Lorsque tu quittes la pièce, tu peux sortir sans être mélangé, mais tant que nous évoluons dans la même dimension, nos expériences se mélangent dans une certaine mesure.

Cela a probablement aussi à voir avec le mélange sujet-objet. Existe-t-il une langue qui force moins cela que l'allemand ou les langues occidentales ?

Non, les autres langues ne sont pas meilleures. Les illusions sont apparemment les mêmes partout. Bien que la langue tibétaine et le sanskrit puissent largement se passer de pronoms, ceux-ci résonnent toujours chez le lecteur.

Participant : *Ma question fait directement suite à cela. N'est-il pas vrai que lorsque Guendune Rinpoché a rencontré Karmapa, ils avaient au moins une autre façon de comprendre les choses ?*

Il y a quelque chose de simple. Entre deux esprits comme ceux-là – dans votre exemple, Karmapa et Guendune Rinpoché – une partie de la communication se fait au-delà des concepts, à travers le partage d'un espace mental commun. Comme leurs flux mentaux sont très ouverts, cela se produit dans une mesure que je souhaiterais voir plus souvent. Mais lorsque Guendune Rinpoché a rencontré Pawo Rinpoché, par exemple, un autre Tibétain qui a également vécu en Dordogne, tous deux originaires de régions différentes du Tibet, ils ont eu besoin d'un traducteur pour communiquer. La communication concrète passe donc par le langage. Il ne sert alors à rien d'être aussi éveillé – Pawo Rinpoché était lui aussi un grand être éveillé – pour pouvoir lire dans les pensées. Il est important d'avoir des exemples concrets. Au niveau méditatif de l'être, ils n'ont certainement pas besoin d'un traducteur. Ils peuvent partager cela entre eux. Mais au niveau relatif, ils ont besoin d'aide.

Participant/e : *J'ai une question sur la relation entre la compréhension, l'expérience et la réalisation. La compréhension et l'expérience sont, du moins dans mon imagination, relativement concrètes et liées à un aspect particulier. Mais si je comprends bien qu'il s'agit d'un stade – c'est-à-dire que l'expérience aboutit à un moment donné à la réalisation ou peut devenir une réalisation –, je ne peux pas imaginer, au moment de la réalisation, qu'elle ne se rapporte qu'à un seul aspect. Est-il important qu'elle englobe alors pour ainsi dire tout ?*

Tu as raison. C'est une qualité supplémentaire de la réalisation, le fait qu'il s'agisse d'une connaissance de l'être qui ne se limite pas à une expérience. C'est quelque chose d'étonnant. Nous entrons alors dans une expérience de l'être où naît la certitude que cela peut être généralisé, que cela s'applique également aux autres. Dans tous les domaines de ma vie, je ressens une profonde compréhension, un « Ah oui ! ».

Merci. Ma question était la suivante : il peut exister de nombreuses compréhensions ou expériences différentes, même parallèles, en ce qui concerne différents aspects. Dans un domaine, on est déjà plus avancé, dans un autre, on n'en est peut-être pas encore là. Est-il alors exact qu'au moment de la réalisation, ces parallèles entre les trois étapes n'existent plus, mais que tout est alors réalisation ? Ou y a-t-il malgré tout des aspects dans lesquels on a d'abord une compréhension intellectuelle ou des expériences, et où l'on n'atteint cette étape qu'ensuite ?

C'est une question très subtile. Si le moment où l'on entre dans la première expérience de ce que nous appelons le corps de vérité – le Dharmakaya, la nature de l'être, ce que nous appelons la « réalisation » – est une expérience claire, alors cette expérience est toujours la même, depuis le premier instant où nous la vivons jusqu'à l'atteinte de la bouddhité. Même un Bouddha n'a pas d'autre Dharmakaya que celui qu'il a expérimenté la première fois. En ce qui concerne la réalisation de l'être tel qu'il est, rien ne change plus. L'intellect, qui commence à deviner ce qui s'est passé et ce que cela signifie, est stable dans sa certitude dès le premier instant et sait : « Ah, c'est ça, c'est de cela qu'il s'agit. »

Mais cette prise de conscience n'a pas encore imprégné tous les domaines de l'existence. Beaucoup d'émotions surgissent encore, beaucoup de choses surgissent encore, il y a encore tant de graines karmiques qui doivent être imprégnées par cette réalisation, et c'est cela qui fait le chemin. De la première réalisation, qui est encore vacillante et qui laisse certes déjà une certitude, mais qui est plutôt rare – en fait, très rare – et

qui devient ensuite plus fréquente avec le temps. De là jusqu'à la bouddhéité, il s'agit de faire le ménage dans tous les autres domaines d'expérience. J'espère que cela t'aide un peu.

Il ne s'agit pas tant d'expériences parallèles, mais plutôt du fait que la réalisation est toujours une réalisation complète qui concerne tout l'être, mais qui a lieu dans le « présent ». Dans ce présent, tous les schémas karmiques ne sont pas actifs et stimulés. Tout n'est pas là à ce moment-là et n'est donc pas encore imprégné de cette réalisation. Il faut beaucoup d'autres situations dans lesquelles cette réalisation se manifeste pour imprégner tous les domaines de notre être.

Participant/e : *Peux-tu nous parler de l'expérience qui consiste à s'abandonner à l'ensemble ou à tous les êtres pour accéder à la perception dans son ensemble et ainsi arriver à destination ?*

Tout d'abord, je peux déjà dire qu'il est très utile de pratiquer avec la motivation d'élargir ses horizons et de vivre des expériences toujours plus panoramiques, toujours plus multidimensionnelles. Cette motivation va de pair avec l'expérience, et l'expérience ne cesse de s'approfondir.

Beaucoup d'entre vous ici sont thérapeutes ou exercent des professions sociales, et même sans avoir cette qualification professionnelle, nous savons que nous faisons preuve d'empathie envers les autres et que nous élargissons notre expérience, par exemple dans une situation de groupe. Méthodiquement, cela se passe ainsi : je me mets vraiment consciemment à la place de chaque participant à la situation afin de développer au fil du temps une sensation du bien-être général de la situation. C'est quelque chose qui se produit réellement dans la pratique. Tu introduis ici le mot « dévouement ». Il existe un dévouement à l'être global et à tous les êtres vivants, où nous pouvons également prier pour que les différentes perspectives de tous les êtres vivants dans différentes situations s'ouvrent à nous, pour que nous y ayons accès, pour que nous y trouvions de plus en plus notre place afin de parvenir à une perception, à une expérience où nous avons un accès global à l'expérience d'êtres vivants très, très différents. Au début, l'écart est très faible. Nous parvenons à nous mettre à la place de personnes qui ressentent la même chose que nous. Cela fonctionne encore assez bien. Avec la pratique, nous remarquons que nous parvenons plus souvent à nous mettre à la place de personnes qui sont très différentes de nous. Mais jusqu'à aujourd'hui, j'ai encore beaucoup de mal à ressentir les émotions de personnes qui sont *très* différentes de moi.

Essayez de vous mettre à la place d'êtres vivants. Prenons par exemple les animaux. Ce que nous projetons sur les animaux, ce que nous imaginons qu'ils vivent, relève beaucoup de la projection. Nous les humanisons un peu et pensons qu'ils sont comme ça. Nous interprétons les signes de manière à obtenir une confirmation. Mais nous avons du mal à nous mettre à la place des animaux, dont le mode de fonctionnement est complètement différent du nôtre.

Maintenant, imaginez que cela s'étende encore plus loin, jusqu'aux domaines dits divins, ces domaines du samādhi, jusqu'à l'expérience infernale, la paranoïa extrême, etc. C'est ça, la pratique – c'est ça, le but. Vous pouvez continuer à pratiquer dans cette direction, en souhaitant vous mettre dans des situations très différentes.

JOUR 3

3.1 ENSEIGNEMENT LIBRE SUR LA PRATIQUE COURTE DANS LA ROUTINE QUOTIDIENNE ET SUR LA PRATIQUE PROLONGÉE¹³

Bienvenue à tous à notre cours de Dharma de ce matin. Je voudrais commencer par un enseignement libre. Il s'agit à nouveau de notre pratique de la concentration, qui était le thème d'hier.

Nous sommes tous dans cette première phase du yoga, la pratique du calme mental avec un début de compréhension. Lors des entretiens individuels de cette semaine, mais aussi au cours des dernières semaines et des derniers mois, deux choses m'ont frappé à plusieurs reprises, que j'aimerais aborder avec vous tous :

La première est la question de savoir comment structurer ma journée, c'est-à-dire comment intégrer la pratique dans ma journée et la maintenir tout au long de la journée afin qu'elle commence à déployer son effet transformateur. La réponse à cette question est en fait très simple. La mettre en œuvre est une autre affaire.

Dans la pratique, nous consacrons la matinée à une phase pratique et la soirée à une autre phase pratique. Elles ne doivent pas nécessairement être de même durée. Beaucoup ont plus de temps le matin et peuvent consacrer une demi-heure, une heure, une heure et demie, tandis que le soir, beaucoup sont souvent fatigués et n'arrivent peut-être à pratiquer que dix minutes, un quart d'heure ou parfois une demi-heure, et certains parviennent à pratiquer de manière vraiment intensive le soir.

Mais notre pratique quotidienne s'étend entre ces deux pôles que sont le matin et le soir. Le soir, le pont vers le lendemain matin est déjà jeté. Le soir, nous nous préparons déjà à pratiquer à nouveau le lendemain matin et nous vivons notre soirée de manière à ne pas saboter notre pratique matinale par la façon dont nous passons la soirée – en nous couchant tard, en mangeant copieux – et en ne parvenant ensuite pas du tout à nous mettre à la pratique le matin. Je vais dire quelques mots à ce sujet.

Mais la pratique consiste à toujours faire le lien entre une séance et la suivante, puis la suivante, et ainsi de suite tout au long de la vie. Peu importe quelle est notre pratique, cela vaut également pour les personnes qui pratiquent uniquement la méditation silencieuse ou la méditation en mouvement, avec des mouvements, par exemple le yoga ou le qi gong – il existe tellement de formes différentes – ou la pratique du Vajrayāna.

La plupart des gens ont beaucoup de mal à ne pas avoir le deuxième point de leur pratique dans leur vie quotidienne le soir. S'ils essaient de mettre en place une pratique régulière uniquement avec la pratique du matin, alors la pratique du matin, qui n'est pas orientée vers une pratique du soir à venir, est un peu faible pour permettre suffisamment de « touchers » dans la vie quotidienne. Nous avons besoin de la dédicace et de la conclusion de la pratique le soir, même si ce n'est que cinq minutes. Nous avons besoin de nous reconnecter consciemment à ce qui est important pour nous dans la pratique le soir, avant de nous endormir ou de faire encore quelques choses, mais il faut revenir à l'essentiel.

Je vais décrire le pratiquant moyen. La plupart ont par exemple une heure le matin. Pendant cette heure, ils pratiquent exactement ce qui leur tient à cœur. Cela peut aussi être seulement un quart d'heure ou une demi-heure, et c'est encore mieux s'ils ont beaucoup de temps, peut-être même deux heures ou trois heures de pratique le matin. Mais cela n'a pas d'importance. Le matin, lorsque nous nous levons, nous pratiquons ce

¹³ Audio 3-2_01

qui nous relie directement à l'essence du Dharma et à ce qui nous tient à cœur. Nous nous souvenons ensuite de cette pratique tout au long de la journée, pendant que nous allons au travail, que nous accomplissons nos tâches dans notre environnement social – famille, amis, connaissances, etc. –, quelles que soient les rencontres que nous faisons –, nous essayons sans cesse de nous souvenir de la pratique.

Ce sont des moments que j'appelle « moments de touchdown » pendant la journée, où nous remarquons que, l'espace d'une respiration, d'un bref instant, d'une gorgée de thé, d'une bouchée de nourriture, nous sommes connectés à la pratique. Je suis de nouveau là où j'étais ce matin, où j'ai cultivé intensément. Nous continuons ainsi tout au long de la journée. C'est une suggestion de Jigmé Rinpoché que j'ai rapportée de Dhagpo, où je me trouvais récemment. Il en a également parlé.

Je trouve important de ramener cela si intensément dans notre conscience. Nous savons tout au long de la journée que nous allons certainement terminer le soir la pratique que nous avons commencée le matin et poursuivie pendant la journée.

Par exemple, les pratiquants qui suivent Tchenrézi – ce que Jigme Rinpoché recommande vivement – commencent dès le matin par la pratique de Tchenrézi se souviennent du OM MANI PEME HUNG et de Tchenrézi tout au long de la journée – dès qu'ils le peuvent – et terminent à nouveau leur pratique le soir.

Il s'agit d'une instruction qui remonte à Karma Chagmé, qui a procédé ainsi avec Gyalwa Gyamtso, le Tchenrézi rouge. Elle s'applique désormais à ce que tous les Tibétains pratiquent depuis des siècles, à savoir simplement être dans cet état de conscience tout au long de la journée. Commencer le matin, puis se souvenir tout au long de la journée de ce qui est essentiel pour nous. Cela peut être une pause pour prendre conscience de l'espace, une pause pour réaliser que ce que je vis est uniquement dans mon esprit, que c'est une expérience personnelle qui disparaîtra, cela peut être un moment où je me désidentifie. Ce sont des moments typiques de la journée et ils sont généralement très courts.

Ceux qui ont le temps peuvent les prolonger pendant la journée. Ainsi, ceux qui ont une bonne pause déjeuner ou du temps entre deux clients peuvent en faire un peu plus. Il suffit de s'asseoir sur le côté et de se connecter à la pratique pendant plus d'une respiration, peut-être cinq minutes ou même une demi-heure. Puis vient la fin de la journée, et celle-ci est très importante. Aussi courte soit-elle, le soir, avant de m'endormir, je me remémore ce qui était important pour moi le matin, ce que j'aurais aimé garder en mémoire pendant la journée et ce dont je veux me souvenir avant de m'endormir.

Vous savez, le moment avant de s'endormir le soir, ces heures du soir, ont un lien particulier avec les derniers instants de notre vie, lorsque nous rendons notre dernier souffle et nous préparons à la grande transition. C'est comme une orientation vers l'inconnu, vers l'incertitude de ce qui nous attend lorsque nous quittons notre corps, et le matin, au réveil, nous nous souvenons immédiatement de l'essentiel et la pratique recommence.

Après avoir fait des choses que j'ai besoin de faire le matin pour être en forme et pouvoir m'asseoir sur mon coussin ou sur ma chaise, ou commencer ma pratique de yoga, l'essentiel recommence *immédiatement*, comme ce sera le cas dans le bardo. Dans l'état intermédiaire après la mort, nous voulons nous souvenir directement de l'essentiel. Et puis, quoi qu'il arrive, la pratique continue.

Je vous recommande vivement ce cadre. Chaque soir, terminer la journée en y repensant, en me remerciant pour les moments où je me suis souvenu et en *ne* me critiquant *pas* pour tous les moments où je ne m'en suis pas souvenu. C'est tabou. Se critiquer pour son manque de conscience, c'est dépassé. Cela ne sert à rien. Il faut juste se réjouir de s'en souvenir maintenant. Peut-être y a-t-il eu un moment, voire deux, où j'étais

réellement conscient, et ce sont ceux-là qui retiennent notre attention, ceux-là qui sont renforcés. Le reste ne sert à rien.

C'est donc une revue de journée *très positive*, où je me renforce et où je me dis : « Oui, et demain, je vais réessayer. Demain, quoi qu'il arrive après le réveil, même si je me réveille en retard, je me souviendrai à nouveau de l'essentiel, et ce n'est qu'alors que la journée commencera. Il y a aussi des jours où la pratique est peut-être très courte le matin, ou alors le matin, j'ai beaucoup de temps pour la pratique.

C'est le cadre que nous nous fixons. Le matin, pendant la journée, les moments de souvenir, le soir, revenir à la conscience, faire le bilan, remercier, apprécier, anticiper le lendemain, se recentrer, et se remettre immédiatement à la pratique.

C'était le premier point que je voulais aborder, car il a été évoqué dans de nombreuses conversations et j'espère qu'il vous sera utile à tous, car beaucoup ont du mal à se remettre au travail le soir. La plupart parviennent à s'asseoir le matin, à pratiquer plus consciemment tôt le matin, mais le soir, certains sont pris dans le tourbillon de la fatigue, des tentations, des rencontres et de tout ce qui vient occuper l'esprit.

Participant/e : *Il est utile de s'endormir consciemment et de prendre l'intention de se reconnecter brièvement à la pratique dès le réveil.*

Tout à fait. Ce que tu dis est tout à fait vrai. Cela pourrait signifier pour nous de nous dire : « D'accord, quand je rentre à la maison, avant d'être trop fatigué, j'essaie au moins de m'asseoir encore dix ou quinze minutes, ou je fais une puja complète de Tchenrézi, ou je refais une véritable méditation silencieuse. Je veux vous faciliter la tâche autant que possible, tout comme Jigmé Rinpoché – donc pas d'exigences trop élevées, je ne dois pas faire une grande pratique –, mais au moins m'asseoir sur le canapé et me recentrer sur moi-même pendant cinq ou dix minutes pour donner à nouveau de l'espace à la pratique.

Ensuite, il se peut que j'aie encore quelque chose à faire le soir, que je consulte mes e-mails personnels, ou quoi que ce soit d'autre que vous faites le soir. Puis, comme deuxième moment de la soirée, il y aurait ce que dit le participant, juste avant de s'endormir, ce rappel.

Mais juste avant de s'endormir, beaucoup sont déjà tellement fatigués qu'ils n'ont plus la force de terminer consciemment en position assise et de pratiquer correctement. Il vaut mieux pratiquer correctement plus tôt dans la soirée.

Participant : *L'orientation vers Tchenrézi m'aide à m'ancrer lorsque je me retrouve pris dans ce tourbillon.*

Oui, exactement, très bien, merci de partager cela, c'est exactement cela, il s'agit de s'ancrer encore et encore, dans le tourbillon des activités, des pensées, des projets et des relations interpersonnelles, d'avoir encore et encore ce moment de pause. Chacun décide lui-même de ce qu'il prend comme ancre. Il est également possible d'avoir deux ou trois ancrages différents, mais le mieux serait d'avoir *une* pratique principale sur laquelle nous concentrons toute notre attention, tout le reste étant secondaire. Avoir trop de choix introduit une certaine incertitude. Il suffit donc de savoir ce dont on veut se souvenir.

Par exemple, vous avez un mantra, vous l'utilisez comme pont, et ce mantra – peut-être OM MANI PEME HUNG – vous relie à cette présence lumineuse, à cette immensité. Ou bien vous avez votre respiration, et vous revenez toujours à votre respiration, et la respiration vous relie à l'immensité, à l'ouverture, au lâcher-prise. Vous prenez donc vos propres ancrages, vos propres soutiens. Jusqu'à ce que cela soit bien ancré, c'est-à-dire que cela soit devenu un modèle vraiment bon et fiable, il est important de rester fidèle au même ancrage. On ne joue pas avec, mais on pratique quelque chose vers lequel on revient toujours.

C'était le premier point. Le deuxième point concerne les moments où nous pratiquons plus longtemps. Dans la plupart des conversations, il s'agit de la pratique matinale. Mais pour d'autres, il peut tout aussi bien s'agir de la pratique du soir ou de midi.

La question qui revient sans cesse est « comment faire ? ». Si je pratique maintenant *śāmatha*, *shiné*, comment gérer le fait que certains schémas émotionnels réapparaissent sans cesse pendant la pratique ? Certaines pensées reviennent sans cesse, j'ai compris que la pratique du *śāmatha* consiste à tout lâcher, à se libérer et à ne pas s'empêtrer dans les schémas et les différentes pensées et thèmes.

C'est exact, et les questions que vous vous posez visent en fait à mettre en évidence qu'il existe deux types de pratique du Dharma pour aborder le contenu mental.

L'une est la pratique classique du *śāmatha* et du *vipāśyanā* – *shiné-lhaktong*. La pratique classique consiste à laisser tout ce qui vient se libérer de lui-même, à ne pas nous occuper du contenu, mais à toujours aller vers la vraie nature, vers la détente, vers l'ouverture, vers l'espace et non vers d'autres réflexions.

Le « feu d'artifice karmique » qui apparaît se dissout de lui-même dans sa nature fondamentale, nous n'avons rien à faire, et cela crée la paix de l'esprit. Ce serait maintenant cette pratique de la paix de l'esprit *sans* soutien, simplement laisser tout se libérer. La plupart d'entre nous avons un calme mental *avec* soutien, c'est-à-dire que *pour* ne pas nous empêtrer, nous nous concentrons sur notre respiration, ou pour ne pas nous empêtrer, nous restons dans la pratique du mantra, ou nous restons dans une forme de méditation en mouvement comme les prosternations, les asanas ou autre.

Nous prenons un soutien pour ne pas nous empêtrer, et tout ce qui surgit est laissé à lui-même, sans être pris en considération. C'est la pratique fondamentale du calme mental.

Mais le fait est que tout le monde connaît cela : certaines choses reviennent sans cesse, et peu importe combien de fois je les ai déjà lâchées, elles réapparaissent toujours. Ce sont des soucis, des schémas, des choses qui m'énervent, des peurs que j'ai, vous savez exactement ce qui se passe dans votre propre esprit. Il existe une *autre* forme de pratique pour cela.

Pour les choses qui reviennent sans cesse, nous prenons notre temps. C'est tout le domaine des « instructions Lodjong », souvent appelées *entraînement de l'esprit en sept points*. C'est là que la pratique du Tonglen – accepter et donner – joue un rôle important. Nous regardons quels sont les schémas actifs, où se situe exactement l'identification, le centrage sur soi.

Dans le Tonglen, nous travaillons sur nous-mêmes, nous nous acceptons avec ce schéma et, en expirant, nous laissons les qualités s'écouler vers nous-mêmes – soit ici, en nous-mêmes, soit vers l'autre imaginaire qui se trouve en face de nous – et nous lui donnons une réponse. Au niveau du besoin, nous nous donnons ce qu'il faut pour dissoudre ce besoin qui se cache derrière l'émotion.

Nous nous soutenons là où nous ressentons des peurs et nous cherchons plus profondément où se trouvent les peurs profondes qui conduisent toujours à ces formes de pensées, à ce carrousel émotionnel que nous remarquons.

Ce sont deux formes différentes de pratique du Dharma. L'une consiste à s'engager radicalement dans cette libération de soi, ce qui est suffisant pour tout ce qui ne se répète pas. Nous le percevons et il se libère, il n'y a pas de suppression. Mais cela ne suffit pas pour travailler sur les schémas qui se répètent. Ceux-ci nécessitent un autre type d'attention. C'est pourquoi je vous conseille d'avoir deux parties clairement distinctes dans votre pratique silencieuse.

Je recommanderais par exemple pour la pratique matinale, où nous sommes généralement dans un état d'esprit plutôt calme, lorsque nous commençons la pratique, disons que nous avons vraiment vingt minutes, peut-être avec un minuteur, de dire :

« Pratique maintenant le sāmatha pendant vingt minutes ! Je suis maintenant dans la pratique où, quoi qu'il arrive, je m'entraîne à lâcher prise radicalement, à me désidentifier radicalement. Mais en même temps, j'ai le sentiment qu'il me faudra plus tard du temps pour me consacrer aux questions de ma vie quotidienne. Il y a des personnes qui me sont chères et je voudrais faire du Tonglen pour elles plus tard. Ou bien il y a des situations qui me mettent au défi, où il est nécessaire de réfléchir à la manière dont je vais gérer cette situation. Je voudrais y réfléchir. À partir de la pratique, je voudrais accorder aux situations difficiles de ma vie et à mes propres émotions une attention plus profonde que d'habitude. »

Je travaille sur moi-même et sur toutes les personnes et situations qui me posent problème. Il ne s'agit pas de lâcher prise, mais plutôt d'écouter avec sagesse et compassion, dans l'esprit du Tonglen : que ressens-tu, de quoi as-tu besoin et que peux-tu donner ? Quel est le stress, la souffrance que tu ressens et quelle réponse apporter ? Cette deuxième forme de pratique me permet de me préparer concrètement à mes tâches quotidiennes. Par exemple, je sais que je vais avoir une rencontre difficile dans ma famille aujourd'hui, ou que je vais voir mon ex-mari, ou que c'est à nouveau le moment de rendre les enfants à mon ex-femme et que cela pourrait être délicat – peu importe.

Je me prépare précisément à ces situations afin que, lorsqu'elles se présentent, ma conscience accrue se mette en marche et que je puisse me connecter à ce que j'ai préparé le matin : par exemple, comment Bouddha « Jean-Luc » aborde-t-il cette situation, qu'a-t-il préparé le matin dans le sens de la pratique du Tonglen ou du Tchenrezi ? Bien sûr, la situation sera différente de ce que nous avons imaginé, elle n'est jamais exactement comme nous l'avions prévue, mais nous sommes déjà connectés à l'attitude fondamentale qui nous permet d'être pleinement en contact avec notre potentiel dans cette situation.

Dans une discussion d'équipe, dans une situation familiale, dans une situation d'enseignement, en conduisant, peu importe – c'est à cela que nous nous sommes préparés. Il nous est alors plus facile d'entrer en contact avec la pratique. Mais seulement si nous nous y sommes préparés. Sinon, nous glissons dans les différentes situations sans avoir rien préparé de concret. La pratique du Lodjong consiste à préparer et à accompagner les situations difficiles où notre attachement à notre ego surgit, puis à rester dans la pratique pendant la situation, à la mener à bien et à réfléchir après coup à ce qui était bien et à ce qui aurait pu être mieux.

C'est un travail de réflexion. Nous appelons cela la contemplation. C'est différent de la méditation.

Je vous demande de bien distinguer ces deux aspects de la pratique, car beaucoup d'entre vous ont tendance à les confondre. Vous remarquez que quelque chose qui nécessite davantage d'attention surgit pendant la méditation, mais vous vous rappelez qu'il s'agit en fait de lâcher prise et de ne pas s'empêtrer dans quoi que ce soit. Vous vous retrouvez alors toujours un peu entre deux chaises.

Je vous demande donc de vous asseoir clairement sur la « chaise de la pratique sāmatha », c'est-à-dire la pratique de la concentration, si c'est votre pratique pour une période définie, et tout ce qui surgit et qui nécessite plus d'attention est reporté au moment où vous vous asseyez sur l'autre chaise. Sur la chaise où tout peut surgir et être contemplé, où nous nous préparons et où nous utilisons le Tonglen, la contemplation et les différents antidotes. Développer la compassion, réfléchir à l'impermanence, tout ce qui nous aide à pratiquer le renoncement, tout ce qui nous aide à clarifier notre échelle de valeurs. C'est l'autre « chaise de la pratique contemplative ».

La « chaise de pratique méditative » et la « chaise de pratique contemplative ». Je ferais clairement la distinction entre les deux afin d'éviter toute confusion et pour que vous sachiez, lorsque vous contemplez, qu'il ne s'agit pas simplement de tout lâcher, mais plutôt de ressentir de manière constructive et de travailler sur vous-même dans la situation présente jusqu'à ce que vous ayez une idée de la manière dont vous souhaitez aborder la vie sur le point que vous contemplez.

Participant/e : Je contemple d'abord, puis je médite ?

Vous êtes totalement libre de commencer par la partie contemplative, où tout remonte à la surface et est réfléchi. Par exemple, je fais toujours cette partie contemplative le soir en premier. Quand je m'assois pour pratiquer le soir, le poids de la journée est tel que si je me force à tout lâcher, à moins que tout ait été réfléchi, cela me semble être un viol. J'ai besoin d'une sorte de digestion de la journée, et déjà pendant mes études, je me réservais toujours un moment de dix à vingt minutes où tout pouvait venir et où je ne commençais pas encore à méditer. Je n'appelais pas encore cela de la méditation, c'était simplement mon temps de digestion.

Le soir, j'en avais vraiment besoin, et une fois que j'y avais consacré suffisamment d'attention, j'étais prêt à lâcher prise radicalement. Mais pour certains d'entre vous, c'est peut-être déjà le cas le matin, ou vous ne faites qu'une des deux choses.

L'important, c'est que lorsque je contemple et réfléchis, je ne me sens pas stupide parce que je ne médite pas, mais parce que je suis en train de « penser ». Je suis dans une réflexion constructive, car lorsque je médite, cela ne doit pas se mélanger à une « demi-réflexion avec mauvaise conscience » parce que je ne médite pas. Cette demi-réflexion n'est pas assez productive, il faut réfléchir pleinement aux thèmes.

Si nous restons coincés entre les deux, un peu préoccupés par les thèmes de notre vie, mais que nous méditons à nouveau, les deux ne se développent pas bien. J'aimerais vous aider à sortir de cette situation. C'est pourquoi je vous propose de séparer clairement les deux. C'est ce que je fais encore aujourd'hui dans mon cabinet. Je me dis clairement : « Maintenant, je médite. »

J'ai un sablier qui dure une heure, et je me dis : « Et maintenant, je lâche prise pendant une heure. » Je ne pense pas à l'arbre vert, ni à mes élèves, ni à quoi que ce soit d'autre – c'est simplement une pause ! C'est maintenant la méditation. C'est ce que je vous recommande.

Participant/e : Faire la phase du mantra pendant la journée et la phase de dissolution le soir ?

Exactement. J'aimerais l'expliquer comme Jigme Rinpoché, qui procède de la même manière. Le matin, jusqu'à la phase du mantra, puis maintenir et terminer le soir. C'est également ce que recommande Karma Chagmé.

Nous irions jusqu'à la phase du mantra – si, par exemple, Tchenrézi est votre pratique principale – et vous vous diriez : chaque fois que je pense à la pratique pendant la journée, je fais le mantra, et le soir, je termine la pratique. Cela va très vite et après la dissolution, je reste encore un moment en méditation silencieuse et je consacre *toute* la journée à la pratique.

Tu t'assois le soir, tu recommences simplement avec le mantra, c'est-à-dire que tu continues le mantra, et tout le reste suit. Si certains d'entre vous pratiquent actuellement le Bouddha de la Médecine, la même chose s'applique.

Si certains d'entre vous pratiquent la méditation silencieuse, il suffirait de s'asseoir, de reprendre contact avec sa respiration, de continuer à pratiquer et de terminer.

S'il s'agit d'un guru yoga, par exemple « KARMAPA KYENNO », continuez avec le mantra du guru yoga, puis la fusion, restez assis en silence, dédiez.

Participant/e : La pratique Śāmatha-Vipaśyanā en plus de la pratique Vajrayana ?

Tu peux tout faire avec ta pratique Vajrayāna. Tu n'as pas besoin d'intégrer une pratique de méditation silencieuse supplémentaire que tu appellerais *śāmatha-vipaśyanā*. Peu importe lequel de tes yidams tu pratiques, tu peux toujours effectuer une fusion, c'est-à-dire une phase dzogrim, pendant la pratique du mantra, fusionner, rester tranquille pendant un moment – c'est alors ta méditation silencieuse – puis il y a à nouveau une nouvelle apparition spontanée sous la forme du yidam, et tu continues ta pratique du mantra pendant la journée.

Si nous pratiquons principalement le Vajrayana, nous intégrons le *śāmatha-vipaśyanā*, Shine-Lhaktong, dans notre pratique du yidam.

C'est également le cas pour certains ici présents. Lorsque nous intégrons le calme mental et la vision intuitive dans une pratique du yidam, le calme mental consiste par exemple à méditer sur le HRĪḤ au cœur de Tchenrézi et à maintenir ce Hrīḥ vibrant et pulsant bien vivant. Nous sommes ainsi connectés à l'essence de la Bodhicitta dans le cœur de notre yidam, qui peut être visualisé au-dessus de nous, ou le Hrīḥ peut également être visualisé dans notre propre cœur, selon la façon dont nous pratiquons habituellement. C'est alors le soutien de notre pratique du calme mental dans le cadre de la pratique du yidam.

Le soutien de notre pratique du Lhaktong – la méditation de la vision claire – est de cultiver la conscience que tout ce qui apparaît est les mouvements mentaux de notre yidam, que nous nous trouvons actuellement dans la Terre Pure du yidam, que notre corps est actuellement le corps du yidam et qu'il n'y a plus d'attachement à *notre* corps, ni à *nos* émotions. Nous intégrons tout ce que nous avons appris de la pratique simple du vipaśyanā dans la méditation silencieuse dans la pratique tantrique et l'intégrons dans la pratique du yidam.

À la fin de chaque pratique du yidam, on appelle cela « mettre en route les trois éléments » de la pratique du yidam : mettre en route le *corps* en tant que divinité, mettre en route la *parole* en tant que mantra de la divinité et mettre en route toutes les *pensées en tant que mouvements mentaux* du yidam.

Participant/e : Si, le matin, pendant la pratique, des émotions fortes surgissent et que je dois partir, comment puis-je y parvenir sans réprimer ces émotions ?

Tu n'as pas à t'inquiéter, car tu as tout laissé passer, tout est apparu dans ta conscience. Si tu veux être sûr, dis aux émotions qui sont encore actives : « Ce soir ou pendant la pause déjeuner, je vous accorderai toute l'attention que vous méritez. »

Tu fais en quelque sorte une promesse à toi-même et à tes pensées : « Oui, je vous ai entendues, je ne vais pas vous refouler, je vais vous prêter attention. Si tu disposes d'une heure le matin, veille à ce que tout soit rangé avant de partir au travail, afin que cela ne se produise pas trop souvent, c'est-à-dire que tu ne commences pas trop tard à réfléchir aux sujets qui te préoccupent, que tu y consacres suffisamment de temps.

Nous avons tendance à considérer la méditation comme tellement importante qu'elle occupe presque tout notre espace, et à sous-estimer la contemplation, à laquelle nous ne consacrons qu'une dizaine de minutes. Ce n'est pas suffisant. La contemplation de ce qui se passe en nous et le travail avec la pratique du Lodjong sont si importants que, tant que vous n'êtes pas encore expérimentés, vous devriez consacrer autant de temps à l'un qu'à l'autre. C'est une règle approximative, puis vous verrez vous-mêmes ce dont vous avez besoin.

Je suis très surpris de voir l'espace dont mes propres émotions ont besoin pour être vraiment ressenties et intégrées dans ma compréhension du Dharma. Il n'y a pas que les émotions, mais aussi les questions, les pensées, les projets, tout ce qui existe, tout cela a besoin de temps pour être intégré.

Participant/e : Tenir un journal, c'est de la contemplation ?

Exactement, c'est le début de la contemplation, nous pouvons très bien le faire avec un journal. Mais pour que cela devienne une contemplation du Dharma, il s'agit de relier ce qui nous préoccupe à ma compréhension du Dharma et de chercher des solutions créatives et nouvelles pour y faire face de la manière la plus sage et la plus compatissante possible, du point de vue du Dharma.

3.2 LE DEUXIEME YOGA DE LA SIMPLICITE¹⁴

Passons maintenant au texte. Hier, nous avons longuement abordé la concentration et nous arrivons maintenant au deuxième « yoga de la simplicité ». Dakpo Tashi Namgyal écrit :

Le naturel s'explique par le fait de renoncer à la vision selon laquelle les apparences naissent, existent et disparaissent dans l'esprit. C'est ce que dit le même sūtra – nous sommes toujours dans le Laṅkāvatāra-Sūtra :

Mahāmati, tu veux savoir comment les bodhisattvas-mahāsattvas abandonnent la vision de l'apparition, de l'existence et de la disparition ? Ils le font en réalisant que toutes les choses sont comme les illusions ou les images oniriques. Elles n'apparaissent pas réellement, car ni moi, ni les autres, ni les deux ensemble ne sommes à l'origine de leur apparition. Elles ne sont qu'une succession de manifestations de notre propre esprit. Ils n'existent pas en tant qu'entités, c'est-à-dire sous une forme matérielle. En réalisant qu'il n'y a pas d'entités, ils réalisent également qu'il n'y a pas d'activité des six types de conscience et que les conditions nécessaires à l'apparition des impressions sensorielles n'existent pas sous forme d'accumulations (skandhas) ni ne s'accumulent. Ils réalisent ainsi que l'apparition des trois domaines de l'existence n'est conditionnée que par des représentations mentales. Cela les conduit finalement à la réalisation que tous les phénomènes extérieurs et intérieurs ne sont pas des choses observables – c'est-à-dire des entités – et qu'ils n'ont pas non plus de nature propre. Ils se détournent ainsi de la vision de la naissance – ou de l'apparition – et réalisent que la nature des phénomènes est la même que celle des illusions et autres phénomènes similaires. Ils parviennent ainsi à une acceptation totale ou à la patience face aux phénomènes qui n'ont pas apparu.

Voilà pour cette citation extrêmement profonde tirée du Laṅkāvatāra-Sūtra. Nous avons maintenant quelque chose à faire. Nous allons parcourir cela phrase par phrase, voire mot par mot.

Commençons par le terme « simplicité ». Hier, j'ai terminé en expliquant le concept d'« unicité », toujours orienté vers l'essentiel, vers le sommet, *ekaggatā* en pali et *ekāgratā* en sanskrit, et maintenant, il s'agit de l'absence de trōpa, de prapañca en sanskrit et *papañca* en pali.

Cette liberté de tous les processus de pensée inutiles, de toutes les pensées superflues, de toutes les projections, c'est ce qu'on appelle la simplicité. Ce sont précisément ces projections, ces processus de pensée supplémentaires et superflus qui constituent l'artificialité de notre être. Nous sommes capables, nous sommes artificiels, parce que nous produisons constamment quelque chose qui est l'expression de notre égocentrisme. C'est ce qui nous empêche d'être simplement, de faire l'expérience de l'être naturel.

Trungpa Rinpoché a traduit ce deuxième yoga du non-artificiel par le mot « *simplicité* ». C'est une simplification grossière de ce que cela signifie, mais cela résume bien l'idée. Le terme lui-même signifie être libre de tous ces processus inutiles qui découlent de notre complexité, et bien sûr, cela nous conduit à entrer dans une véritable simplicité.

¹⁴ page 426 – Audio 3-2_01

Il est plus facile de retenir que le deuxième yoga pourrait s'appeler « simplicité », mais il est plus correct de parler de « liberté de tous ces processus de pensée inutiles ».

Passons maintenant à la citation : une fois encore, celui qui pose la question est Mahāmāti, un bodhisattva, et il veut savoir comment les bodhisattvas-mahāsattvas comprennent le deuxième yoga.

Pourquoi ces bodhisattvas sont-ils appelés « mahāsattvas » ? C'est une expression que l'on trouve dans les premiers sutras mahayana. Le canon pali connaît également les bodhisattvas, mais il se réfère généralement à la période précédant l'illumination d'un bouddha, lorsque ceux-ci étaient encore des bodhisattvas dans leurs différentes vies. C'est ce que raconte par exemple Bouddha Shakyamuni dans les récits du Jātaka, où il relate tout ce qu'il a pratiqué dans ses vies antérieures. Afin de préciser qu'il s'agit ici de bodhisattvas qui suivent délibérément la voie du Mahayana, ces bodhisattvas sont appelés « bodhisattvas-mahāsattvas ». C'est simplement pour clarifier qu'il s'agit ici d'un sūtra mahayana. Ceci afin de répondre à cette question.

La vraie question est de savoir comment abandonner la vision de la naissance, de l'existence et de la disparition. J'en ai déjà parlé hier. Il s'agit de savoir si quelque chose que nous expérimentons existe réellement à un moment donné. Ce n'est que si quelque chose existe au moins pendant un instant que nous pouvons dire qu'il est né, qu'il est là, et qu'il peut maintenant se dissoudre, disparaître. Ce n'est que lorsque nous pouvons l'apercevoir pendant un instant dans une certaine stabilité que nous pouvons dire que quelque chose est apparu. J'espère que vous me suivez jusqu'ici, c'était déjà le sujet d'hier.

La réponse du Bouddha est la suivante : **en reconnaissant que toutes les choses sont comme les illusions ou les images oniriques.** Prenons simplement les rêves comme exemple. **Ils n'existent pas réellement en tant que tels, car il n'y a ni moi, ni autre chose, ni les deux à la base de leur apparition.**

Cela signifie que dans les rêves – je dois vous expliquer cela et vous devez le noter dans le texte anglais ou dans vos notes –, nous ne trouvons aucune cause réelle à leur apparition. Ce n'est ni un « moi » qui les produit, ni quelqu'un d'autre – c'est-à-dire un créateur ou toute autre cause. Il n'y a tout simplement personne ni rien qui soit responsable de la naissance de ce phénomène « comme quelque chose de réel venant au monde ». Vous devrez ensuite comprendre cela dans la méditation. Nous sommes déjà dans un domaine où il s'agit d'une connaissance assez profonde et ce que nous faisons maintenant ensemble, c'est préparer la compréhension intellectuelle.

Le Bouddha l'explique lui-même : **car ces rêves ou ces prapañca** – ces représentations mentales, tout ce qui apparaît ainsi – **ne sont que la conséquence des apparences de notre propre esprit.**

Ils sont conditionnés par la manière dont notre esprit relie les choses entre elles – il n'y a pas de cause concrète à cela. Il existe différentes conditions liées à ce que j'ai vécu pendant la journée, à la manière dont cela s'associe à mes souvenirs, à mes autres craintes et espoirs, tout cela conduit à l'émergence de telles images oniriques ou pensées. Elles sont en constante évolution pendant qu'elles se forment. **Elles n'existent pas en tant qu'entités.** Un rêve ne s'arrête pas un instant.

Grâce à la recherche moderne sur les rêves, vous savez – avec les mouvements oculaires rapides, avec ces phases REM – que ce que nous vivons comme relativement long dans un rêve ne dure en réalité que quelques dixièmes de seconde, quelques secondes au maximum, pendant lesquelles des histoires entières sont rêvées. C'est un processus extrêmement rapide qui se déroule en réalité. Ceux qui en prennent conscience dans leurs rêves réalisent également que rêver consiste en grande partie à relier entre elles des images oniriques relativement indépendantes pour leur donner un sens. Le rêve se tisse dans le rêve entre des images, des impressions qui apparaissent de manière relativement indépendante les unes des autres, et il y a une activité

dans notre esprit. Notre attachement normal ne supporte pas que des phénomènes coexistent dans notre esprit indépendamment les uns des autres. L'esprit doit toujours donner un sens à tout.

Dans le rêve, dans le processus onirique, l'esprit est actif afin de ne pas nous laisser dans la détresse face à ces images incohérentes qui sont des productions karmiques, mais nous tissons une histoire autour d'elles. Parfois, nous n'y parvenons pas tout à fait, et alors il se passe des choses étranges dans nos rêves, qui coexistent encore quelque part, là où l'imbrication n'a pas tout à fait fonctionné. Pour s'en rendre compte, il faut être très conscient dans le rêve de l'activité incroyablement intense qui se déroule pendant notre sommeil pour donner un sens à tout. Elle a également lieu pendant la journée.

Pendant la journée, il en va de même : les impressions créées par différentes conditions s'entremêlent constamment pour donner un sens. Souvent, nous avons raison. Mais cet entrelacement se fait à travers nous. Nous entendons un bruit, un son ou un autre bruit à l'extérieur, il semble provenir de l'extérieur, et nous lui donnons *immédiatement* une interprétation possible. Même sans en être sûrs, nous nous sentons au moins un peu en sécurité parce que nous lui avons attribué une interprétation. Nous attribuons immédiatement une direction aux bruits qui viennent de quelque part : « Ah, ça vient de la gauche » et nous ne remarquons même pas que le son venait de là, qu'il a été réfléchi et qu'il semble seulement venir de la gauche. Dans notre perception, il vient de là et l'événement doit se dérouler là.

Nous sommes constamment en train de nous orienter, de créer une classification dans l'espace, de créer des classifications en fonction du contenu, de remplacer immédiatement les mots que nous n'avons pas entendus ou compris par quelque chose que nous pensons avoir entendu, c'est-à-dire des mots de remplissage. Nous comblons toujours les lacunes dénuées de sens avec une certaine signification afin de créer un pont dans la conversation. Lorsque nous nous en rendons compte, nous posons des questions, lorsque nous ne nous en rendons pas compte, nous pensons que la personne a dit cela, nous partons du principe. C'est cette activité constante de notre esprit. Il n'y a pas de cause, sauf une motivation à donner un sens et des impressions qui apparaissent dans l'esprit en raison de conditions.

C'est ce que signifie « **elles ne surgissent pas en tant qu'entités** », et encore moins en tant que ce que nous croyons qu'elles sont. Ainsi, les images oniriques, tout comme nos projections sur le monde, n'existent pas en tant que ce que nous pensons qu'elles sont. Cela devient particulièrement évident lorsque nous considérons quelqu'un comme un ennemi ou un ami, ou comme ceci ou cela, et qu'il s'avère que ce n'est pas du tout le cas. Ou bien nous pensons voir une émotion chez quelqu'un d'autre et nous nous rendons compte, si nous sommes suffisamment ouverts, que « oh, elle n'était pas là ».

Le Bouddha poursuit :

En réalisant qu'il n'y a pas d'entités – c'est-à-dire pas de choses fixes qui ont concrètement surgi, qui existent concrètement et qui ont une relation entre elles –, **vous réalisez également qu'il n'y a pas d'activité des six types de conscience** – c'est-à-dire les cinq sens externes et la conscience mentale – **et que les conditions** – et là encore, l'explication de la surgissement des impressions sensorielles – **n'existent pas en tant qu'accumulation** – en tant que skandhas – **ni ne s'accumulent**.

C'est incroyable. Cette prise de conscience, ce point signifie que nous reconnaissons que nous n'existons pas non plus en tant que skandhas, en tant que facteurs d'existence. Qu'il n'y a jamais eu d'accumulation de ce que nous pouvons appeler le premier skandha des formes, le deuxième skandha des sensations, le troisième skandha des distinctions, le quatrième skandha des formations mentales et le cinquième skandha des formes de conscience.

Tout cela ne sont que des concepts désignant des processus dynamiques qui ne constituent en aucune manière une entité, un « moi », et qui ne se trouvent nulle part sous la forme d'un skandha. Cela nécessite une pratique approfondie de tous les champs sensoriels – nos six canaux sensoriels, à commencer par les sensations physiques, puis l'ouïe, la vue, l'odorat et le goût, et enfin tous les processus mentaux – afin que rien ne naisse ni ne subsiste dans tous ces champs de conscience qui pourrait ensuite s'accumuler.

Pour le dire très concrètement, pour aller à l'essentiel : le troisième skandha, celui des distinctions, comprend par exemple nos souvenirs, qui sont liés au deuxième skandha – les sensations, les nuances émotionnelles qui accompagnent ces souvenirs – et aux perceptions sensorielles, qui appartiennent au premier skandha, ainsi qu'aux émotions à part entière, qui appartiennent au quatrième skandha.

Nous pensons que nos souvenirs sont quelque chose que nous accumulons. Nous sommes vraiment convaincus que nous avons acquis beaucoup d'expérience. Dans notre langage, c'est le moment typique où je pense avoir acquis de l'expérience et accumulé des connaissances. La connaissance est également principalement le troisième skandha. Mais de quoi s'agit-il réellement ? Qu'est-ce que la « connaissance » ? Que sont les « expériences » ?

D'un point de vue neurophysiologique, si je peux me permettre, le souvenir est une information qui tourne en boucle. Il s'agit de connexions dans lesquelles circulent des énergies. Lorsque ces circuits, ces processus subtils qui sont constamment en mouvement, sont perturbés, le souvenir dans ce domaine est effacé. C'est simplement un fait issu de la recherche neurologique.

D'après l'introspection méditative, il en va de même pour les souvenirs, qui ne sont pas du tout stables. Vous l'avez peut-être déjà remarqué, les souvenirs se teintent avec l'âge, lorsqu'on les raconte, lorsqu'on les revit. Chaque fois qu'un souvenir refait surface dans notre conscience, il change, il n'est pas stable.

Ma propre biographie, ce dont je me souviens réellement et qui n'est pas stocké de manière abstraite sous forme de concepts – même cela change –, est constamment exposée à de nouvelles forces. Lorsque ces flux remontent de l'inconscient vers la conscience, ils se retrouvent *immédiatement* dans un nouvel environnement où ce souvenir s'exprime et acquiert une autre valeur, une nouvelle perspective. Parfois, c'est l'ancienne vision qui réapparaît. Lorsque les schémas habituels sont très marqués, l'ancienne vision est renforcée et cela empire, mais cela change. Cela change également sous l'influence des anciens schémas. Quelque chose qui était anodin peut devenir très grave au fil des souvenirs. Quelque chose qui était grave peut devenir anodin avec le temps et même être embelli – c'est incroyable.

La mémoire est un processus dynamique. C'est l'un des « bastions » – comme on dirait en anglais – de notre identification à notre moi. Ce que je sais et ce dont je me souviens. Nous pensons que nous accumulons quelque chose. Mais rien n'est accumulé. Tout est constamment recréé. Avec des schémas, avec une dynamique qui est constamment active et qui donne un nouveau contexte à notre vie, à notre contenu, à ce que nous avons « déjà su ». Les connaissances évoluent.

Des chiffres que l'on croyait sûrs sont soudainement racontés différemment, des dates que l'on croyait sûres se retrouvent ailleurs. Il est incroyable de voir les changements qui se produisent dans des domaines supposés stables, qui étaient eux-mêmes relativement figés sur le plan conceptuel. Il s'agit avant tout, bien sûr, d'une réévaluation de ce que l'on sait, en partie avec une identification croissante, en partie avec une identification décroissante, etc. C'est incroyable ce qui se passe. Même dans le domaine scientifique, on constate que des connaissances apparemment acquises sont soudainement remises en question parce qu'elles sont interprétées différemment.

C'est incroyable à quel point tout cela est dynamique, toute cette idée d'accumulation de connaissances, ce n'est pas vrai. Nous savons que les connaissances évoluent de manière dynamique, même les connaissances partagées par la société, sans parler des connaissances individuelles. Elles sont soumises à une intégration constante dans les forces actuellement actives avec lesquelles je me trouve dans la situation *actuelle*. Soudain, ce qui a été expérimenté, ce qui est connu, ce qui a été vécu apparaît sous un autre jour. C'est ce que nous appelons communément les « skandhas », lorsque Bouddha a montré ce tas de bois et a dit : « Il en va de même pour notre moi supposé, tout est en changement, tout comme les fibres du bois qui se trouvent là, qui sont également en constante évolution. »

Il n'existe rien qui puisse s'accumuler et ne se désagréger pas, c'est-à-dire qui ne se dissolve pas et ne change pas, il n'y a pas de connaissance stable. Toute connaissance peut se dissoudre. Il n'y a pas de souvenirs stables, tous les souvenirs peuvent se dissoudre, ils doivent être maintenus éveillés, ils doivent également être maintenus éveillés inconsciemment. Ce sont des processus dynamiques.

Tout ce que nous classons dans la nomenclature de la psychologie bouddhiste de l'Abhidharma, par exemple en distinguant cinq skandhas – c'était le sujet abordé par le Bouddha ici –, ce sont des noms donnés à des processus dynamiques où rien n'existe réellement en tant qu'entité, en tant que quelque chose sur lequel on peut s'appuyer de manière stable. Réaliser cela est une partie essentielle de la compréhension de l'*anātman*, *anatta* – ce non-soi qui est le centre de la libération personnelle –, reconnaître qu'il n'y a jamais eu de moi stable, peu importe à quel point nous y avons cru, et que cela ne se trouve pas non plus dans les choses extérieures, dans les processus extérieurs. Mais il s'agit là généralement d'un processus secondaire. Dans un premier temps, on reconnaît le non-soi de la personne.

C'était l'explication de la phrase : « **Ces bodhisattvas reconnaissent qu'il n'y a pas d'entités et reconnaissent donc également qu'il n'y a pas d'activité des consciences – des consciences stables – et que les conditions pour l'apparition de quoi que ce soit n'existent pas sous forme d'accumulations – skandhas – ni ne s'accumulent.** »

Je voudrais revenir sur l'erreur selon laquelle il existerait une conscience qui aurait une activité ou une activité multiple. Ce que nous appelons « conscience », ces six consciences sensorielles, ne sont que des mots pour désigner des processus qui se déroulent. Mais on ne trouve pas de conscience qui serait en quelque sorte le générateur d'un contenu conscient. Il n'existe pas de conscience séparée du contenu. La conscience ou l'esprit est tout aussi dynamique que son contenu, car il est identique au contenu de l'expérience.

Au-delà de l'expérience, il n'y a ni esprit ni conscience. Cela aussi devient clair à ce niveau de simplicité. Nous en arrivons donc au cinquième skandha, à savoir qu'il n'existe aucune conscience qui produit quelque chose, mais seulement l'émergence de l'expérience dans des processus dynamiques de perception. C'est ainsi que nous pouvons approximativement exprimer cela. C'est tout à fait crucial.

Tout le processus de la pratique du vipāśyanā ou du lhaktong vise à faire naître cette compréhension qu'il n'existe pas d'esprit qui existe en *tant que tel* et qui pourrait être le créateur de quelque chose d'autre – on ne le trouve pas. C'est pourquoi les scientifiques ne trouveront jamais l'esprit nulle part. Ils sont voués à l'échec, car l'esprit est aussi dans le cerveau, dans notre organisme, il est pu re dynamique. Il n'y a aucun endroit où l'on pourrait trouver, séparé de la dynamique, un centre principal que l'on pourrait appeler esprit, et où tout le reste serait en quelque sorte au service de l'esprit. Non, cela n'existe pas. Tout cela, toute l'expérience, toute cette conscience vacillante, vibrante et dynamique, c'est ce que nous appelons l'esprit, mais ce n'est que de l'expérience, tout n'est que dynamique.

Nous sommes encore au milieu de la citation, je vais continuer un peu.

Ainsi, les bodhisattvas reconnaissent que l'émergence des trois domaines de l'existence – c'est-à-dire toutes les formes d'existence possibles, quelle que soit la galaxie dans laquelle elles se produisent – n'est conditionnée que par des représentations mentales.

C'est l'émergence d'expériences dans des flux mentaux qui sont imprégnés de certaines influences et schémas, et c'est pourquoi ils perçoivent le monde tel qu'ils le perçoivent. Rien n'est stable. Il n'y a pas d'enfer stable, il n'y a pas de royaume des dieux stable, il n'y a pas de royaume des hommes stable, tout est vraiment en mouvement.

Cela conduit finalement à la prise de conscience que tous les phénomènes extérieurs et intérieurs – c'est-à-dire tout ce que nous vivons à l'intérieur de notre corps ou ce qui semble provenir de l'extérieur à travers nos organes sensoriels – ne sont pas des choses observables, ne sont pas des entités et n'ont pas de nature propre.

Sans nature propre signifie ici la même chose que ce que nous appelons intangible – vide de nature, sans nature propre, sans essence stable et séparée, sans noyau intérieur qui ne peut être influencé. Il n'existe nulle part un noyau intérieur de quoi que ce soit qui ne puisse être influencé par des conditions extérieures, par d'autres conditions, par la structure qui l'entoure.

Pour faire un autre saut, on pourrait postuler l'existence de Dieu comme une présence éclairée. Mais si ce Dieu aime, est compatissant, tourné vers nous, indépendamment du fait qu'il puisse être punitif et colérique à certains égards – c'est-à-dire qu'il se met en colère, etc. – mais si ce Dieu est en quelque sorte en résonance avec nous, il est un phénomène dynamique – vous comprenez ?

Ce n'est pas une entité, tout comme dans toutes les approches philosophiques où l'on parle d'une âme. Si une âme peut apprendre quelque chose, si elle enregistre et traite des impressions et suit son chemin vers la libération, alors ce n'est pas une entité stable, c'est un événement dynamique. Quiconque travaille avec de tels concepts doit être conscient que partout où nous attribuons une résonance et une interaction avec le monde à un phénomène dont nous parlons – qu'il s'agisse de Dieu, de l'âme ou du moi –, il s'agit de quelque chose de dynamique. Avoir un noyau essentiel immuable signifierait que ce noyau essentiel ne peut pas apprendre, car il n'est pas connecté à toutes les influences et n'entre pas en résonance. Ce n'est qu'alors qu'il est immuable. Cela signifie que nous ne pourrions rien savoir à son sujet. Nous ne pourrions même pas le percevoir, car il n'est pas un phénomène qui entre en résonance avec notre perception.

Je me situe ici uniquement sur le plan intellectuel. Il faut bien comprendre que lorsque nous disons que quelque chose fait partie de notre champ de perception, de notre expérience, cela signifie qu'il doit y avoir une résonance, une interaction, et qu'il ne peut donc pas être stable.

Pour le dire autrement : un objet que nous voyons, comme ces jonquilles ou ces narcisses qui rayonnent de lumière, entre en résonance avec la lumière. La lumière tombe dessus, elle est en partie absorbée et le reste est rayonné. C'est un phénomène de résonance. La lumière qui tombe sur les fleurs a un effet sur elles et sur tout leur environnement. Elles ne sont perceptibles que comme des fleurs, et la table n'est perceptible qu'avec les fleurs, car il y a une résonance, une absorption de la lumière et un rayonnement de la lumière restante.

Le noir absorbe davantage, les surfaces noires deviennent donc plus chaudes, émettent moins de lumière, ce qui entraîne de véritables phénomènes de résonance. La neige et la glace réfléchissent la majeure partie de la lumière et fondent plus lentement. Tout est en résonance, et ce n'est qu'un exemple visuel, sans parler de la résonance sonore, etc. On peut faire bouger les choses. Vous savez comment faire sauter des vitres, mais on peut aussi faire s'effondrer des bâtiments entiers simplement en créant des phénomènes de résonance à l'aide d'ondes sonores.

Ce que je veux dire, c'est que ces enseignements, qui sont un peu difficiles à comprendre au premier abord, sont en fait assez simples, car tout ce qui est en résonance avec son environnement est dynamique et n'est pas une entité stable. La résonance va jusqu'au centre de l'être. Nous sommes résonance jusqu'au centre de notre être. C'est pourquoi on dit que nous sommes compassion jusqu'au centre de notre être, ce qui est une autre expression de la résonance. Tout vibre, il n'y a aucun domaine de notre être qui ne vibre pas. Tout est influençable, et c'est une bonne chose.

Que cette prise de conscience, qui est si facile à transmettre intellectuellement, nous touche vraiment, s'installe profondément en nous : c'est l'entrée dans la première étape de l'éveil. Lorsque cela a vraiment fait tilt et a conduit à une transformation profonde de notre vision du monde et de nous-mêmes, alors on peut dire que oui, une liberté intérieure s'est créée, où tout est possible.

Je termine maintenant cette citation :

Ainsi, les bodhisattvas se détournent de la vision de la genèse – c'est-à-dire que quelque chose naît et existe réellement – et réalisent que la nature des phénomènes – c'est-à-dire la nature de toute expérience – est la même que celle des illusions.

Notre expérience, qui n'est pas une illusion parce qu'elle est vécue concrètement – il y a ici des effets concrets perceptibles, nous ne disons pas que tout ce que nous partageons ici n'est qu'illusion, que cela n'a aucun effet, non, non, non – ce que nous vivons est quelque chose de différent de nos rêves nocturnes, d'un mirage ou d'autres illusions. Il y a une différence. Ici, les processus de l'origine conditionnée sont quelque peu différents de ceux d'un rêve nocturne ou d'un mirage. Mais en ce qui concerne la *nature de l'expérience*, la manière dont cette expérience se manifeste dans notre propre esprit, il n'y a aucune différence. En réalité, nous faisons l'expérience du présent de manière tout aussi réelle que nous faisons l'expérience de nos émotions dans un rêve. Le même attachement a lieu, les mêmes possibilités de libération existent, les mêmes mécanismes de genèse conditionnée sont présents, seules les circonstances sont différentes.

Dans la conscience éveillée, le processus de formation de notre perception est un peu différent, surtout nettement plus lent que dans le processus onirique. Dans le processus onirique, il n'y a pas d'influence des cinq sens extérieurs, qui sont toujours présents dans le processus éveillé pendant la journée. Dans le processus onirique, seules nos impressions karmiques agissent. C'est principalement cela qui agit à ce moment-là. C'est pourquoi la nature de l'expérience est la même, mais le contenu est différent, et on ne peut pas simplement dire que ce que nous vivons ici et maintenant est un rêve, non, non, non, c'est un peu différent. Il faut au moins parler d'un rêve *collectif*. Mais même cela reste un peu péjoratif, car nous devons veiller à ne pas assimiler ces relations de cause à effet, qui sont ici très complexes, à la simple illusion d'une image onirique nocturne.

C'est une énorme différence. Le rêve est terminé lorsqu'il a été rêvé et si personne ne s'y attache, il reste presque sans effet. Alors que tout ce que nous vivons ici et tout ce que nous créons ici a un effet incroyable qui peut nous poursuivre pendant longtemps, nous accompagner pendant longtemps et avoir de nombreuses répercussions sur les autres. Nos rêves n'ont aucun effet sur les autres. C'est pourquoi ils sont semblables à des rêves, mais ne sont pas identiques à des rêves. Il faut toujours faire cette distinction subtile.

Grâce à cette prise de conscience, les bodhisattvas acquièrent une acceptation totale ou une patience face aux phénomènes qui ne se sont pas produits.

Dans ce sūtra, le Bouddha termine son discours en faisant référence à une forme très particulière de patience. Avec un peu d'étude de l'Abhidharma ou même simplement en étudiant *Les précieux ornements de la libération* de Gampopa, vous connaîtriez les « trois types ». Dans le chapitre sur le pāramitā de la patience,

vous trouverez – je crois que c'est au chapitre 14 des *précieux ornements de la libération* – qu'il existe tout d'abord la patience face aux expériences difficiles et douloureuses qui surviennent souvent en raison de conditions extérieures.

Ensuite, il y a une deuxième forme de patience, celle face aux défis de la pratique, c'est-à-dire la patience face à tous les désagréments qui surviennent parce que nous sommes engagés sur la voie de la pratique spirituelle, la pratique du Dharma.

La troisième forme de patience aborde une autre catégorie, à savoir la patience face à la vraie nature des dharmas, c'est-à-dire la vraie nature de tous les phénomènes, ces phénomènes qui ne sont pas apparus. Cela décrit quelque chose qui nous pose généralement de réels problèmes, à savoir chaque fois que quelque chose devient incertain, que les choses échappent à notre contrôle. L'incertain, l'intangible, l'incontrôlable, tout cela touche à une peur existentielle. C'est cette peur qui nous empêche de lâcher prise encore plus profondément dans la méditation.

Nous avons peur de ce qui va arriver, de l'inconnu, de ce qui n'est pas encore apparu, de ce qui n'est pas tangible, de l'expérience qui n'existe pas vraiment. Nous avons peur, pour parler de manière normale, de déraiser, que quelque chose tourne mal, que tout devienne glissant, que nous ne puissions plus contrôler l'expérience, que quelque chose puisse vraiment mal tourner. C'est la peur de l'inconnu, de l'inconnu. C'est l'expression de notre manque de conscience, de notre incompréhension de la nature des choses, du fait que les choses sont toujours ainsi, que les phénomènes sont par nature insaisissables, et ceux qui développent cette forme de patience, d'acceptation, deviennent sereins face à la nature en constante évolution de l'expérience. Si j'avais cette patience au plus profond de moi, je serais tout à fait serein face au changement de l'Arbre vert, par exemple. Des projets voient le jour, puis les choses évoluent différemment, on pourrait être tout à fait serein.

Cette profonde sérénité face à ma propre impermanence, cette sérénité, cette patience, c'est l'absence de peur face à la mort. Même notre propre transition ne nous choque plus. Il y a une profonde sérénité et une patience même face à la mort des autres – face à tout. C'est la forme la plus profonde d'acceptation, de sérénité ou de patience face à la nature de l'existence. Et c'est ce qui est réellement réalisé au niveau de la simplicité. Il s'agit donc d'une réalisation profonde de la nature de l'existence, qui conduit précisément à cette acceptation profonde de toutes les expériences changeantes, du fait que rien ne reste, que rien n'est tangible.

Voilà pour le deuxième yoga. Pour l'instant, nous avançons assez lentement. Nous allons d'abord passer en revue ces yogas petit à petit. Ensuite, Dakpo Tashi Namgyal passe plusieurs fois en revue ces yogas sous différents angles, et lorsque nous sommes bien préparés, tout cela est alors relativement facile à comprendre.

3.3 LE TROISIEME YOGA DE L'AVANT-GOUT¹⁵

Remarque : vous pouvez continuer à pratiquer en pleine conscience tout en écoutant. Une telle pleine conscience ne signifie pas que nous nous mettons en mode « pilote automatique », mais que nous sommes pleinement présents, très ouverts, sans nous fixer ni nous accrocher. C'est une très bonne condition préalable pour écouter le Dharma profond, car l'intellect qui saisit s'empêtre dans ce genre de choses. Il y a tellement de concepts, tellement de termes utilisés pour expliquer ces choses subtiles qu'il vaut mieux écouter de manière détendue et ouverte, en toute confiance. C'est exactement ce que nous appelons notre « touchdown

¹⁵pages. 427-428 – Audio 3-4_01

» dans les moments essentiels de notre pratique : notre connexion avec l'essentiel, ouverte, confiante, pleinement présente, attentive, sans fixation.

Il nous reste encore deux yogas à aborder et cela ne va bien sûr pas forcément devenir plus facile, car cela s'éloigne de plus en plus de notre perception actuelle. Heureusement, il existe quelques descriptions de ces dimensions.

Ce yoga s'appelle « Eingeschmack » (goût unique).

Continuons directement dans le texte de Dakpo Tashi Namgyal :

Il est enseigné comme une habileté à réaliser que les choses extérieures n'existent pas en tant qu'entités.

L'accent est mis ici sur l'extérieur, le prétendument extérieur. Cela a déjà été abordé et expliqué dans l'étape précédente, mais j'ai mentionné que dans cette deuxième étape de la réalisation – cette simplicité –, l'accent est mis sur la reconnaissance du non-soi de la personne.

Nous continuons maintenant avec le goût unique que tout le reste est également reconnu sans essence, sans soi. Cela s'étend maintenant. Comme toutes les expériences sont vécues comme un seul goût, cela a donné son nom à cette étape, à ce yoga.

De nouveau dans le Laṅkāvatāra Sūtra :

Mahāmati, tu veux savoir en quoi les bodhisattvas-mahāsattvas sont maîtres dans la réalisation que les choses extérieures n'existent pas en tant qu'entités ? Les bodhisattvas qui ont la vraie connaissance disent que toutes les entités sont comme des illusions d'optique – c'est-à-dire des hallucinations, des mirages et autres –, des rêves ou des perturbations dans le champ visuel.

Comme des troubles de la vision causés par une cataracte, par de fins cheveux ou des choses similaires. Toutes les entités naissent d'une cause, à savoir l'attachement à de multiples habitudes négatives auxquelles nous adhérons depuis des temps immémoriaux dans nos imaginations débridées. Mais elles n'ont pas de nature propre. Tashi Namgyal conclut ainsi et dit que, par conséquent, ce qui est dit ici correspond dans son sens au yoga du goût.

En effet, le terme « goût » n'apparaît pas dans le Sūtra, mais est un terme qui a été inventé plus tard, tout en correspondant exactement à ce passage de l'ancien Sūtra.

Je vais le reprendre lentement. Comme nous avons bien expliqué le reste, il n'y a heureusement pas grand-chose de nouveau à expliquer. Il s'agit simplement d'une extension de ce que nous avons déjà entendu. « Choses extérieures », vous devez toujours penser ou écrire « choses supposées extérieures ».

Ce que nous percevons à l'extérieur, c'est-à-dire lorsque nous regardons autour de nous, ce que nous pouvons toucher, voir, sentir, etc., nous le percevons tel quel et pensons qu'il s'agit de notre monde extérieur. Mais dès l'instant où je vois, touche, sens, etc. quelque chose, cela devient une expérience mentale. Sinon, nous ne le percevrions pas. Je ne vous percevrais pas du tout si seuls vos yeux regardaient.

Les yeux eux-mêmes ne sont pas conscients, ils ne sont que des portes vers la conscience. Dans un processus très complexe, les deux flux d'informations provenant de la rétine – qui ne sont en fait que des pixels qui y sont représentés – sont perçus en trois dimensions. C'est un long processus d'apprentissage, même pour un bébé, qui apprend à voir en trois dimensions, à estimer les distances, puis, au cours de sa vie, à distinguer les femmes des hommes, les plantes de toutes sortes, les arbres, la nourriture, etc. Tout cela relève de l'apprentissage et de la conscience mentale. Il s'agit d'un travail de restitution des impressions visuelles les plus rudimentaires.

Tout cela est esprit, tout cela est perception mentale. Ce qui est supposé être extérieur est déjà là, il y a quelque chose que je peux toucher, qui fait même un bruit ici (Lama Tilmann tape). Vous entendez, il y a quelque chose, mais tout ce que nous savons à ce sujet est ce que nous percevons à travers l'esprit. C'est la première chose dont nous devons prendre conscience, rien que dans la perception. Nous ne percevons rien d'extérieur, nous percevons *l'intérieur*. C'est la première chose.

Ce que nous percevons, ce n'est pas le fait que cela soit perçu *une fois*, mais pendant que je laisse ma main posée ici sur la table devant moi, ce n'est pas ma main, ou plutôt ma conscience sensorielle, ma conscience tactile dans la main, qui sent la table, mais c'est une expérience continue du contact dans tous les aspects de la conscience sensorielle : la pression, la température, la texture, etc., dans la zone où la main et la table se rencontrent. C'est une expérience continue, cela ne se produit pas une seule fois, cela change. Par exemple, il fait maintenant plus chaud sous ma main. La pression change à chaque mouvement respiratoire. À chaque mouvement de ma tête, la pression dans ma main change également. C'est une expérience constante, ce n'est pas une sensation unique de la main qui touche la table et c'est tout, mais un processus continu.

Même maintenant, la vision n'est pas une vision l'un de l'autre, comme Tilmann voit Tilmann, mais nous nous voyons et ce n'est pas une chose, ce n'est pas une entité, et cela vaut pour tous les aspects de notre vie. Tout ce qui est supposé être extérieur est en fait mental, intérieur, et en tant que tel, c'est un processus continu. En outre, la main change tout le temps pendant qu'elle est posée là. Elle est en résonance avec toute une série de processus et la table change également.

On sait désormais que, par exemple, dans les molécules d'une telle table, le fait d'exercer une pression sur la table crée une contre-pression qui fait que les molécules de cette liaison manifestent effectivement une cohésion différente, proportionnellement à la pression exercée, etc., et bien sûr, elles changent de température, etc. Tout est un processus dynamique – il n'y a pas d'entités.

Si l'intellect comprend déjà cela, c'est merveilleux. Il s'agit maintenant de ne pas seulement ramener toutes nos émotions à la maison. C'était le grand thème de la focalisation, tout vivre comme son propre esprit. Il ne s'agit pas seulement de révéler comme une illusion ce soi supposé qui se met en relation avec tout – comme une illusion, comme une simple représentation de quelque chose de stable, que notre soi est en réalité dynamique –, mais il s'agit également de ramener à soi toutes les expériences qui sont supposées être extérieures et de ne plus les vivre comme étant ni intérieures ni extérieures, mais simplement comme des expériences qui se recomposent constamment en fonction d'une infinité de variables.

Dans cette transformation constante, telle qu'elle se produit en ce moment même – je bouge mes mains, je bouge ma tête –, il devient clair que voir est un processus, qu'entendre est un processus, et qu'en même temps, vous faites l'expérience de votre chaise ou de votre tapis de sol, vous faites l'expérience de votre corps d'une manière sans cesse différente. La pensée est active et tente de comprendre ces mots. C'est ce que nous appelons l'expérience dynamique, où il n'y a ni intérieur ni extérieur. Elle est sans centre et, comme elle n'a pas de centre, il n'y a pas d'autre, pas d'extérieur.

Au sein de cette expérience, rien ne peut prétendre être le centre, ni la périphérie. Tout est là, à égalité, et également à égalité dans sa nature fondamentale d'être insaisissable, de sorte que nous ne faisons que remarquer à maintes reprises qu'il s'agit d'un processus comme un arc-en-ciel, qu'il ne peut être saisi, qu'il est *clairement* vécu, tout comme un arc-en-ciel, et qu'il n'est pas quelque chose qui reste inchangé, même pendant un certain temps. Le « goût unique » de toutes choses est cette nature insaisissable de l'expérience, où il n'y a ni intérieur ni extérieur.

Imaginez maintenant ce que cela implique en termes de relaxation. Plus aucune tension entre un moi supposé et le reste du monde. L'attachement et le rejet s'effondrent alors. L'orgueil n'a plus de fondement. Toutes les

émotions sont privées de leur base. Toute cette fixation sur quelque chose que je veux atteindre, que je veux rejeter, tout cela s'effondre. Il n'y a plus aucune base.

C'est un niveau très avancé de la pratique que de pratiquer ce goût unique, et cela présuppose tout ce dont nous avons déjà parlé. C'est l'extension de la réalisation du non-soi de la personne à toutes les expériences, à toutes les choses. C'est ce sur quoi les bouddhistes mahayana insistent tant, affirmant que c'est la différence essentielle avec le bouddhisme du sud, le theravada, où l'accent est mis beaucoup plus fortement sur le non-soi de la personne et où l'extension à toutes les expériences sensorielles n'est pas soutenue dans la même mesure.

Il existe de nombreux enseignants qui voient encore dans les expériences sensorielles quelque chose dont il faut se protéger. Par exemple, pour éviter le désir, on évite, en tant que moine, de regarder une femme dans les yeux, etc. On évite certaines expériences sensorielles parce qu'elles attisent certains kleśas. L'attitude que nous expliquons ici permet de voir la vraie nature de toutes les expériences sensorielles, d'aborder sans crainte les expériences sensorielles et tout ce qu'elles déclenchent. C'est un niveau de réalisation très élevé.

Mais c'est une condition préalable pour agir sans être empêtré dans ce monde. Pour pouvoir vraiment agir sans être empêtré en tant que bodhisattvas dans ce monde, nous devons faire l'expérience des conditions supposées extérieures dans leur nature fondamentale, dans leur « goût unique ». Cela ouvre la voie au « goût unique » du saṃsarā et du nirvāṇa. Ce que nous supposons être le saṃsarā n'est que des apparences dans notre propre esprit. Il n'y a pas de saṃsarā extérieur. Le saṃsarā extérieur supposé et le saṃsarā intérieur supposé sont perçus comme ayant le même goût, de même nature que l'esprit – de même nature dynamique intangible.

Cela ouvre la voie à une action dans ce monde sans s'empêtrer. Tant que nous n'avons pas réalisé cela – je ne l'ai pas réalisé non plus –, nous nous empêtrons sans cesse. Nous nous laissons sans cesse piéger par les apparences, nous les considérons comme réelles et avons des émotions à leur sujet. Voilà pour le goût unique.

3.4 LE QUATRIEME YOGA DE LA NON-MEDITATION¹⁶

Je continue dans le texte :

Le yoga de la non-méditation est présenté comme la quête de l'intériorisation de la sagesse originelle propre aux nobles réalisés – les Āryas – : la conscience intemporelle.

Pour le dire simplement, la non-méditation consiste à faire l'expérience de la conscience intemporelle avec ces cinq aspects à tout moment.

Mahāmati, tu veux savoir comment les bodhisattvas-mahāsattvas aspirent à intérioriser la sagesse originelle propre aux Āryas ? Lorsqu'ils ont atteint l'acceptation totale face aux phénomènes non apparus, ils demeurent au huitième niveau du bodhisattva – Bhūmi. Comme leur connaissance parfaite des processus mentaux et de la conscience, de la conscience mentale, des cinq dharmas, de la nature et de la double absence de soi est complètement intériorisée, ils ont atteint un corps mental.

La signification de ce qui est dit ici correspond au yoga de la non-méditation. Il s'agit d'un niveau de réalisation extrêmement avancé et subtil. J'ai de plus en plus de mal à expliquer ces choses. Il s'agit de faire l'expérience constante de cette conscience intemporelle. Intemporel signifie être toujours en mouvement non duel – c'est-à-dire presque continuellement non duel jusqu'à la bouddhité, où cet être ouvert et sans centre

¹⁶ pages 427 – Audio 3-4_1

est expérimenté tout le temps. Les bouddhas sont là tout le temps. Selon la représentation, soit la bouddhité seule est la non-méditation, soit à partir du huitième niveau de bodhisattva, les derniers niveaux, le huitième, le neuvième, le dixième, puis la bouddhité elle-même comme onzième niveau, tout cela est considéré comme « non-méditation ». Il s'agit en tout cas d'un niveau de pratique où une telle intériorisation a déjà eu lieu que le goût unique est expérimenté en permanence. Le goût unique de la nature intangible de tous les phénomènes. Cette acceptation, cette patience face aux phénomènes qui ne se sont pas produits est devenue complète, englobe tous les domaines de notre expérience et a imprégné tous les aspects de notre vie.

À partir de là, on dit que commence la non-méditation, à partir de là, il n'est plus *nécessaire* de se souvenir. Les pratiquants n'ont plus besoin de se rappeler de continuer à pratiquer. La conscience est automatiquement présente, car c'est la nature de notre être et parce que plus rien n'entrave cette conscience. Les voiles restants se dissolvent également. Ceux-ci sont très subtils. Nous pouvons difficilement imaginer ce que peuvent être ces voiles subtils.

On en arrive alors à la connaissance parfaite de l'esprit et des processus de conscience – de la conscience spirituelle. On comprend parfaitement comment fonctionnent ce que nous appelons « esprit » et « conscience » et comment cela s'articule avec les perceptions sensorielles. Tout est parfaitement clair. Il n'y a plus aucun doute à ce sujet pour ces pratiquants.

En ce qui concerne ces « cinq Dharmas » ou « cinq principes » dont on a connaissance, on comprend ce que signifient les noms et les concepts. Cela signifie que l'on comprend parfaitement que les concepts ne peuvent jamais décrire la réalité. Le terme « soleil » ne peut jamais décrire l'expérience du soleil. Ce n'est qu'une indication sur laquelle on s'est mis d'accord pour dire que cette suite de sons décrit un phénomène, mais tu dois faire toi-même l'expérience de ce que c'est.

Il en va de même pour tous les mots du Dharma. Tous ces noms, ces mots, ces concepts sont perçus dans leur nature illusoire et sont utilisés de manière ludique, exactement comme la situation l'exige, sans s'attacher à ces mots.

On comprend alors ce qu'on appelle les caractéristiques causales. Cela signifie que lorsque je perçois un objet – je reprends ici un objet visuel et tactile –, il y a des caractéristiques, dans ce cas la sensation de fraîcheur, la brillance de cet objet, son poids et ses couleurs. Tout cela sont des caractéristiques de cet objet et c'est ce qui nous amène à former un concept qui va probablement dans le sens d'une bouteille thermos.

Cette connaissance s'est tellement développée que nous savons que chaque caractéristique qui donne à une chose supposée son existence supposée – parce que tout est ainsi, cela doit donc être une thermos – est en soi changeante et n'a pas d'existence continue, mais que chaque caractéristique qui contribue à la perception d'une chose supposée, d'un objet supposé, est en soi changeante.

Je vais prendre ce corps comme exemple. Vous me regardez et chaque caractéristique de ce corps, que ce soit le nez, les oreilles, les cheveux, les lèvres – tout ce que nous percevons, tout ce qui semble constituer ce Lhundroup – tout est changeant. Chaque caractéristique de ce que l'on appelle globalement la chose, cette personne, chaque caractéristique individuelle est en soi vide, n'a pas d'existence permanente en soi. Cela va jusqu'aux dents, vous le savez aussi. Même la partie la plus dure du corps est un processus. Tout est dynamique. Peut-être que je porte un dentier, qui sait.

C'est trompeur, et ces bodhisattvas sont pleinement conscients que les caractéristiques supposées, qui se combinent ensuite en concepts, en entités apparentes, non seulement que l'entité est insaisissable, mais aussi que tout ce qui y contribue l'est également. La prise de conscience s'est donc encore élargie.

Le troisième Dharma est la compréhension des pensées, des processus de pensée. La connaissance totale que les processus de pensée sont comme des dessins dans le ciel. Un bel exemple tiré de la tradition Mahāmudrā . Un exemple encore plus simple, comme des dessins dans l'eau – sans substance, apparaissant et disparaissant aussitôt. La véritable nature des processus de pensée est vue à travers et à travers, et de ce fait, il n'y a aucun attachement aux choses qui apparaissent dans l'esprit, ce qui libère complètement l'esprit de toutes ces pensées vagabondes, car il n'y a plus aucune croyance en les pensées, plus aucune identification avec elles.

Ces pratiquants demeurent toujours plus longtemps dans ce que nous appelons la « claire lumière », la « clarté illuminatrice », le « rayonnement naturel de l'esprit ». C'est leur dimension d'expérience.

Ils savent ainsi ce qu'est la sagesse originelle du Dhātu pur, c'est-à-dire cette conscience intemporelle, l'étendue de l'esprit, le Dharmadhātu. C'était le quatrième Dharma – et vous savez ce qu'est l'Absolu, la réalité.

C'est ce dont il s'agit réellement, l'essence même de tout, la vraie nature de tout. L'essence de l'éveil, l'essence de notre être, c'est parfaitement clair. Ce sont les cinq dharmas mentionnés ici dans le sūtra.

Je reviens à la citation de Tashi Namgyal :

Vous êtes dans la connaissance parfaite de la nature de toutes choses et dans la connaissance parfaite de la double absence de soi.

Je l'ai déjà mentionné : le non-soi de la personne et le non-soi des phénomènes. C'est quelque chose qui englobe tout. On appelle cela la conscience totale. La conscience totale s'installe, tous les domaines de l'expérience sont imprégnés de cette conscience sans centre, et les pratiquants sont ainsi complètement libres. Ce mot « conscience universelle », *thamsche khyenpa* en tibétain, est souvent traduit dans les textes par « omniscience », mais il désigne précisément les deux aspects, à savoir comment quelque chose apparaît et quelles conditions y conduisent. C'est le fait de voir toutes les conditions comme vides et en même temps conditionnantes, et de voir quelle est la véritable nature de cette expérience. Cela en fait partie.

... et ils ont atteint un corps spirituel. C'est la capacité de ces bodhisattvas à se libérer complètement de leur fixation sur ce corps physique et à manifester un corps spirituel dans lequel ils peuvent également enseigner et instruire les êtres vivants. Je suppose que c'est cela le sens. Voilà pour la signification de la non-méditation.

C'est également ce que dit une autre citation du Laṅkāvatāra Sūtra, je continue la lecture du texte :

En s'appuyant uniquement sur l'esprit, les objets extérieurs ne sont pas supposés – c'est-à-dire qu'aucune existence n'est supposée aux objets extérieurs. En se basant sur l'objet de référence de l'être tel qu'il est, transcende même le simple esprit.

En transcendant l'esprit seul, transcende également la non-existence des apparences. Les yogis qui demeurent dans la non-existence des apparences voient ici le grand véhicule.

Une explication très profonde. Je vais essayer de vous l'expliquer avec ma compréhension rudimentaire. Tout est perçu comme une expérience mentale. Au fond, nous pouvons dire que le monde entier est esprit. Cela ne signifie pas que nous nions l'existence de phénomènes qui interagissent, de champs d'énergie, etc. Mais ce ne sont que des spéculations, car nous ne connaissons de ce monde que ce qui se présente à notre esprit, et c'est le monde dans lequel nous vivons.

On ne présume aucune existence aux objets supposés extérieurs. On ne dit rien sur ce qui n'est pas objet de perception. Tout ce que nous percevons est une perception dans l'esprit. Toutes ces spéculations sur un

monde extérieur et ce qui s'y passe supposément sont une projection de notre vie, une expérience, une généralisation au monde, et cela n'a plus lieu.

Notre véritable objectif dans la méditation est l'être tel qu'il est – Tathātā en sanskrit. Cet être tel qu'il est, c'est la vraie nature, telle qu'elle est, quand il n'y a plus aucune interprétation, quand les choses sont simplement telles qu'elles sont. Nous abandonnons même l'idée qu'il existe un esprit. On ne prétend même plus que tout est esprit. C'est également une erreur, un mensonge, car personne ne peut trouver un esprit. C'est pourquoi on ne peut pas affirmer que tout est esprit.

Nous abandonnons donc également l'esprit comme référence. Cette existence telle qu'elle est, cette existence indescriptible, personne ne se soucie vraiment de savoir si c'est de l'esprit, de l'énergie, de la conscience ou de la matière. Tout cela n'a aucune importance, car elle est vécue dans son existence dynamique telle qu'elle est.

Nous laissons ainsi derrière nous toutes les discussions sur l'existence ou la non-existence des apparences. L'apparence, c'est-à-dire l'expérience, notre expérience, l'expérience des sens, la pensée, etc., tout cela n'est ni postulé comme existant, ni comme inexistant, ni comme une combinaison des deux, ni l'un ni l'autre.

Toute cette pensée avec le besoin de classer quelque chose comme existant ou non existant, tout ce cadre de référence intérieur, la nécessité de s'assurer de ces choses – oui, qu'en est-il de la réalité ? Existe-t-elle ou n'existe-t-elle pas ? Y a-t-il une réalité ou n'y en a-t-il pas ? – tout cela s'est dissous. Je vais le dire un peu crûment : toute cette quête névrotique dans le saṃsarā pour essayer de composer avec le sentiment incertain : est-ce que j'existe ou est-ce que je n'existe pas ? Les choses existent-elles ou n'existent-elles pas ? Y a-t-il une réalité, qu'est-ce que la réalité ? Tout cela s'est dissous.

L'être est si simple et si évident que toutes ces tentatives pour adopter un point de vue quelconque sont complètement apaisées. Il n'y a plus aucune agitation, plus aucun mouvement pour essayer de trouver un terrain d'entente dans ces concepts et ces points de vue.

C'est cela qui importe réellement dans la pratique, et c'est l'essence même du Grand Véhicule. Comme l'explique Nagarjuna, il s'agit de laisser derrière soi toutes ces attitudes extrêmes et de s'attarder sur l'irrélevance de toutes ces questions.

Kamalashila est un bodhisattva qui a visité le Tibet au VIII^e siècle et qui a joué un rôle décisif dans l'introduction du Dharma au Tibet.

Dans le Bhāvanā Krama – un texte intitulé « Les étapes de la méditation » – et dans les enseignements oraux Prajñāpāramitā sur la sagesse libératrice, Kamalashila explique que ce qui est expliqué ici est également identique aux quatre yogas. *p. 427/428*

De plus, dans le « Tantra du secret incommensurable », un lien est établi entre les quatre yogas, les « quatre samādhis » et les « quatre phases du chemin de la connexion ».

Premièrement : le samādhi du lion qui s'étire et bâille éveille une conscience claire, concentrée, imperturbable et pure dans la conscience originelle qui se reconnaît elle-même. Avec l'atteinte de la chaleur, on acquiert le contrôle sur la naissance.

Deuxièmement : grâce au samādhi illusoire et au repos magnifique dans un équilibre naturel, une méditation profonde, transcendant toutes les représentations, apparaît comme l'expression puissante de celui-ci – un samādhi qui s'épanouit sans cesse avec l'atteinte du sommet.

Troisièmement : avec le samādhi qui suit la voie du héros, la diversité apparaît comme un avant-goût. Le dixième niveau est réalisé, en tant qu'héritier des victorieux des trois

temps, le bien-être des autres est accompli et la souffrance des royaumes inférieurs est détruite avec une acceptation stable.

Quatrièmement, grâce au samādhi semblable au vajra et à la motivation de la pratique de la non-méditation, les royaumes purs et illimités des bouddhas omniscients, les qualités suprêmes et magnifiques, sont spontanément réalisés sans les rechercher.

Quatre samādhis et quatre phases du chemin. Normalement, je n'enseignerais pas cela maintenant. Normalement, ce que nous avons entendu jusqu'à présent suffit. Mais comme je me suis engagé à transmettre l'intégralité du texte, nous allons également parcourir ces passages. Aussi maladroitement que cela puisse être, nous allons maintenant les parcourir et voir si nous pouvons peut-être y trouver un certain sens.

Nous avons quatre samādhis (p. 428) : le « samādhi du lion qui s'étire et bâille », le « samādhi semblable à une illusion », le « samādhi qui suit la voie du héros » et le « samādhi semblable au vajra ».

Samādhi est un terme qui désigne une méditation profonde. Cela ne signifie pas nécessairement une méditation profonde au sens d'une absorption totale, sans perception de quoi que ce soit, mais il s'agit ici de samādhis très différents, associés à une qualité croissante de compréhension.

Le « lion qui s'étire et bâille » : cela fait un peu penser à Milarepa, qui s'est transformé en lion des neiges et qui, après que tout le monde le croyait mort – après cet hiver extrême où il avait disparu pendant six mois –, s'est montré à l'équipe de recherche sous la forme d'un lion des neiges sur un rocher, s'étirant et bâillant. On perçoit alors une grande force, une confiance en soi, une présence que l'image doit exprimer.

Elle exprime ici une présence très fraîche et puissante. Il ne s'agit pas d'une présence encapsulée et retirée, mais d'une présence claire, d'une conscience claire de ce qui se crée, qui est totalement indifférente, concentrée, insensible aux impressions sensorielles, pure, libre de tout attachement, et c'est là que naît cette conscience intemporelle, qui se reconnaît elle-même, qui se perçoit d'elle-même. C'est ce que ce samādhi éveille. Nous avons donc ici une description de la concentration, et vous allez maintenant constater plus souvent que la concentration ne signifie pas seulement la méditation dualiste, mais qu'elle décrit le passage du śamatha, du calme mental à la conscience intemporelle.

Cette conscience intemporelle et originelle éveille ce samādhi. Puis, dans la dernière phrase de ce premier paragraphe, il est dit : « **Avec l'atteinte de la chaleur, on contrôle la naissance.** »

Dans ce contexte, la chaleur a une signification légèrement différente de celle qui lui est souvent donnée. Ici, la chaleur signifie que le feu ardent de la sagesse – le prajñā en nous – la sagesse discriminante, est devenu si puissant que cette force de sagesse discriminante rend les Quatre Nobles Vérités absolument claires, ce qui nous permet d'entrer sur le chemin de la vision – c'est-à-dire d'entrer dans la réalisation véritable.

Il faut avoir quelques connaissances de base en bouddhisme, je vais donc vous donner un petit cours de rattrapage.

« Le chemin de la vision » est une autre terminologie, c'est ce que nous appelons « entrer dans le courant de la connaissance ». Nous devenons voyants et c'est le fruit d'avoir suivi un chemin pour devenir de plus en plus ouvert, de plus en plus libre, de plus en plus détendu, et ce faisant, la chaleur, c'est-à-dire la force de notre connaissance, augmente de plus en plus jusqu'à ce qu'une connaissance pénétrante émerge, qui est en fait le problème du saṃsarā. Il en résulte une prise de conscience très claire et certaine que la cause de toute souffrance, c'est-à-dire de tout saṃsarā, est cette réification, cette objectivation, et plus particulièrement le fait de s'attacher à un centre supposé. Contrairement à tout le reste, cette histoire entre le sujet et l'objet devient alors tout à fait claire.

On sait alors ce qu'est la véritable souffrance dans le saṃsarā, on en connaît la cause, on en fait l'expérience dans cette phase de la pratique ou à ce moment précis, on sait que cela a une fin, que cela n'existe plus du tout et on connaît alors le chemin. On sait exactement que c'est cela. Cette reconnaissance pénétrante des quatre nobles vérités décrit également l'entrée sur le chemin de la connaissance directe. C'est là que Prajñā est réellement pleinement active. La sagesse discriminante, cette conscience intemporelle, est devenue une expérience directe et personnelle. Et tout ce qui précède y conduit.

Tout le chemin de l'unicité mène à cette connaissance. Selon la façon dont on le décrit, le yoga de l'unicité comprend cette reconnaissance jusqu'à la certitude totale qui naît de cette reconnaissance. Ou bien on peut le décrire ainsi : le chemin de l'unicité s'arrête avant et, avec la reconnaissance des quatre nobles vérités, on rencontre déjà le chemin de la simplicité, de l'authenticité. Mais ce n'est qu'une classification pédagogique. Ce qui se passe est toujours la même chose. Ce sont seulement les termes qui sont définis et placés ainsi.

Allons plus loin.

Nous arrivons alors au « samādhi semblable à une illusion ». Grâce au samādhi semblable à une illusion et au repos magnifique dans un équilibre naturel – un équilibre sans artifice –, une méditation profonde qui dépasse toute imagination apparaît comme son expression puissante et s'épanouit sans cesse avec l'atteinte du sommet.

Le samādhi semblable à une illusion ne signifie pas seulement que le samādhi lui-même est vécu comme une illusion et qu'il n'y a pas d'attachement à cette présence méditative, mais cela signifie que dans cette présence conforme à la vérité, tout est vécu comme une illusion. Comme tout ce qui apparaît est vécu comme illusoire, il n'y a plus d'attachement à ces processus internes trompeurs et illusoires, et il en résulte un apaisement *complet* et une dissolution de la pensée vagabonde. C'est ce que nous entendons par « sans artifice ». Il n'y a plus rien d'artificiel.

C'est pourquoi il est dit ici que nous reposons dans un équilibre naturel. La méditation devient totalement régulière, totalement identique, un équilibre dans le sens où elle est toujours accompagnée de la connaissance pénétrante de la nature des phénomènes. Tous ces prapañcas, toutes ces pensées superflues, ces projections, tout ce qui est inutile cesse, tout comme nous, en tant qu'adultes, ne courons plus après les arcs-en-ciel. Nous ne le faisons tout simplement pas. Nous avons peut-être essayé quand nous étions enfants, mais à un moment donné, nous avons réalisé que nous ne pouvions pas les attraper. Nous ne le faisons plus. Cela cesse tout simplement, grâce à la connaissance. Et ainsi s'installe cette présence puissante, qui est comme cette pierre chaude. Le feu de la sagesse brûle de plus en plus fort.

C'est ce que l'on entend par « sommet ». Le sommet ici est également différent de ce qui vous est expliqué dans d'autres explications, où le sommet est également associé au chemin de l'unicité. Le sommet signifie ici que cette conscience intemporelle qui imprègne les Quatre Nobles Vérités continue de s'étendre et que le « sommet du salut » est atteint – c'est une citation de Mipham Rinpoché tirée du *Kedjug*.

Je vais essayer de donner une explication sommaire. Ce que nous avons reconnu à l'étape précédente, à savoir ce qui est réellement la cause du saṃsarā, en quoi consiste la souffrance, qu'il existe une solution et comment se présente le chemin, ces aspects sont de plus en plus pénétrés. Cela devient *de plus en plus* clair. La réalisation s'étend de la perspective personnelle à tous les êtres vivants, à tous les domaines de l'existence.

La compréhension de la manière dont nous nous accrochons aux illusions, aux apparences illusoires – la racine même du saṃsarā – devient globale. Ce qu'est réellement le chemin du salut – c'est-à-dire comment nous pouvons réellement guérir de la maladie du saṃsarā – devient clair. Il devient clair qu'il s'agit de dissoudre tout attachement sous toutes ses formes, tout accrochement, toute fixation. Cela devient

incontestablement clair, cela s'étend de plus en plus. La première compréhension claire, qui a déjà apporté une certitude totale, s'étend maintenant à tous les domaines de l'existence, à tous les aspects de l'expérience. Il est donc clair ce qu'est réellement le salut dont il est question dans le Dharma. Cela est ensuite mis en œuvre de manière toujours plus approfondie dans les yogas suivants.

Voilà pour ma tentative d'explication. Je ne parle pas d'expérience personnelle, mais de la somme de ce que j'ai entendu à maintes reprises, de ce que j'intuïtionne un peu, des explications que nous avons reçues. Pour vous transmettre un peu de cette intuition, j'ai essayé de formuler quelques mots accompagnés d'explications.

Continuons maintenant :

Avec le samādhi qui suit la voie du héros. La diversité apparaît alors comme un avant-goût et le dixième niveau est atteint.

Nous allons maintenant parcourir tout le reste des bodhisattva-bhūmis avec la « voie du héros ». Le terme « héros » est utilisé à plusieurs égards. D'une part, c'est une expression du triomphe sur le saṃsarā. Mais c'est aussi un héros au sens de « intrépide dans le saṃsarā pour le bien des êtres vivants » – en tant que bodhisattva. C'est une victoire sur les Maras – sur les forces opposées à l'éveil – qui se manifeste de plus en plus. Donc quelque chose de profondément héroïque dans ce sens.

Ce ne sont pas des ennemis extérieurs qui sont vaincus, mais tous les kleśas restants, tous les schémas restants, tout cela se dissout et c'est cela qui est réellement héroïque. Il existe de nombreuses explications à cela. On pourrait dire que cette conscience du héros est totalement intrépide en ce qui concerne les apparences et qu'elle voit clair dans tout ce qui surgit dans l'esprit. C'est ce qu'on appelle « le goût unique de la diversité ». Quoi qu'il surgisse, toutes les expériences sont vécues avec ce goût unique de la conscience intemporelle, avec le goût unique de la nature vide.

Ainsi, le chemin se poursuit. Et le chemin ne nécessite ici presque plus d'effort. Il y avait des efforts au début. Il y a encore, comme nous le verrons plus tard, un souvenir subtil, il est encore nécessaire de se souvenir de temps en temps au début. Ensuite, cela devient de plus en plus automatique, de plus en plus naturel. Comme un effet d'auto-purification de la conscience.

En tant qu'héritier des vainqueurs des trois temps – c'est-à-dire du passé, du présent et du futur –, le bien-être des autres est accompli. Aux étapes ultérieures du bodhisattva, nous pouvons œuvrer sans crainte pour le bien-être des autres. Grâce à cette acceptation stable – vous savez que « la patience des phénomènes non apparus » est l'acceptation –, grâce à l'acceptation totale de la nature intangible de tous les phénomènes, tout attachement cesse et même les domaines inférieurs de l'existence, qui reposent sur un attachement important, sont également détruits.

C'est dans notre propre perception, tout comme la possibilité d'aider les autres dans ces domaines d'existence inférieurs et difficiles.

Puis vient le point final, qui est presque encore plus simple, car on ne peut guère en dire quoi que ce soit. Le point final est la bouddhété, et c'est le « samādhi vajra ». Entrer dans le samādhi vajra, c'est éliminer les dernières traces subtiles qui subsistent dans la conscience alaya, même les dernières traces de manque de conscience, et il ne s'agit là que de traces qui sont encore présentes de manière très subtile après la méditation, c'est-à-dire dans l'activité. Elles sont également dissoutes.

La pratique de la non-méditation est le moteur de ce processus. Nous entrons dans ce samādhi vajra sans aucun effort, uniquement grâce à la force de la conscience. Ainsi, les royaumes purs et illimités des bouddhas omniscients, les qualités suprêmes et magnifiques, sont réalisés sans les rechercher, de manière totalement

spontanée. Cela permet même de réaliser des royaumes purs pour les autres. Je ne veux pas en dire plus à ce sujet. Méditons un peu.

Méditation silencieuse ¹⁷

3.5 AUTRES CITATIONS SUR LES QUATRE YOGAS¹⁸

Nous avons déjà parcouru deux fois ces quatre yogas et il y a maintenant quelques nuances, quelques citations supplémentaires, des explications qui reviennent sans cesse pour dire la même chose avec des mots différents.

Voici maintenant deux citations tirées de la « deuxième partie » du Tantra Hevajra (p. 428) sur les quatre yogas. On y lit à propos de la concentration :

**Comme le flux constant d'un courant et le lien entre une flamme et la lumière du beurre
– ou le beurre dans les lampes à beurre –, reste toujours dans l'équilibre avec le yoga de
l'être tel qu'il est, jour et nuit.**

Ici aussi, vous remarquez l'unicité, car il est déjà fait référence à l'être tel qu'il est. Même lorsque nous sommes sur le petit chemin de l'unicité – tout au début de notre pratique du *sāmatha*, où apparaissent les premiers signes de calme mental –, l'orientation, ce *tse tshig* vers lequel nous nous dirigeons sans dévier, l'unicité est vers l'être tel qu'il est, vers l'être naturel. C'est ce qui est typique lorsque la pratique du *sāmatha* est enseignée dans la tradition Mahāmudrā .

Il ne s'agit pas d'objectifs superficiels tels que calmer l'esprit, compter les respirations, percevoir chaque pensée, etc. Il s'agit en fait de trouver toujours plus profondément l'être tel qu'il est, afin qu'à un moment donné, tout bascule, glisse vers la réalisation libératrice.

Encore une fois, **le flux constant d'un courant**. Vous connaissez les rivières, les fleuves, et lorsque vous vous tenez sur leurs rives, ne regardez pas vers le haut. Ils coulent, coulent et coulent. C'est ainsi que devrait être notre pratique. Couler, couler et couler, sans interruption, toujours conscient, même s'il s'agit d'une conscience dualiste, toujours conscient – une présence mentale continue.

Nous l'avons expliqué ce matin avec les deux points : la pratique du matin, la pratique du soir et entre les deux, les touchers. Ce n'est pas encore le flux d'un courant. Être de plus en plus souvent, de plus en plus continuellement conscient de l'essentiel, puis peu à peu, le sentiment suivant apparaît : « Ma pratique s'étend sur toute la journée. C'est plutôt *l'exception* que je sois distrait et que je ne sois pas conscient. Mais au début, c'est plutôt l'exception que je sois conscient et que je m'en souviene. »

Ce ne sont peut-être que dix moments par jour, peut-être même un seul. C'est par là que je commence. Parce que cela me plaît, parce que ce sont de bons moments – des moments qui nous font vraiment du bien – et parce que cette expérience nous montre à quel point il est salutaire de se souvenir de l'essentiel, ce qui alimente notre motivation à le faire plus souvent. Nous suivons alors cette motivation et nous nous autorisons à le faire de plus en plus souvent. Même si nous sommes entre deux activités qui nous distraient complètement – nous n'arrivons pas encore à nous débarrasser de nos addictions –, il y a un moment de conscience entre une cigarette et la suivante. Nous n'arrivons pas à mettre un terme à notre addiction au chocolat, mais entre une bouchée et la suivante, et même pendant que nous la mangeons, nous sommes conscients. Nous n'arrivons peut-être pas à nous débarrasser de notre addiction au jeu, à la télévision, au porno ou à quoi que ce soit d'autre. Mais quelque part entre les deux, il y a la conscience.

¹⁷ Audio 3-4_02

¹⁸ pages 428-430 – Audio 3-4_03

Nous pratiquons cela parce que cela nous fait du bien. Ces moments de connexion, ces phases, ces moments, nous font vraiment du bien. Ce sont de petites phases, d'abord de petites phases au cours d'une journée, qui, lorsque nous y repensons le soir, nous donnent le sentiment que oui, cela en valait la peine. Aujourd'hui, il y a eu exactement ces moments où la conscience était beaucoup plus présente que d'habitude. Nous ne nous réprimandons pas, nous n'avons pas honte de tous les moments, toutes les phases où nous n'étions pas présents, mais nous renforçons simplement cette estime, cette gratitude, et cela devient plus fort.

Nous pouvons le pratiquer nous-mêmes au milieu d'une émotion. Alors que les larmes coulent, nous pouvons être conscients que nous sommes en train de vivre une expérience incroyable. Nous ne connaissons pas la solution, nous savons seulement qu'il y a des larmes et que je suis désespéré. Mais à l'intérieur, au milieu de cette ignorance, il y a une ouverture, une ampleur – au milieu de tout cela. Les larmes n'ont pas besoin de s'arrêter, il n'y a pas besoin que ce soit autre chose. C'est simplement l'ampleur de la conscience et le fait d'être empêtré en même temps.

Cette conscience rend alors cet état de pleurs différent, il n'est plus aussi tragique qu'avant. Il acquiert une certaine légèreté. Il faut simplement qu'il y ait un peu de douleur qui s'exprime, un peu de désespoir, mais ce n'est pas si tragique. Nous ne nous prenons pas au sérieux là-dedans. Nous savons que ce sont des schémas qui se répètent et nous n'avons pas de solution, nous n'en avons pas besoin. Nous avons juste une conscience très éveillée que c'est comme ça maintenant et que nous vivons simplement un film assez intéressant. Nous sommes dans le cinéma du cœur. C'est comme ça qu'on appelle ça, non ? Je l'ai déjà vu, non ? Les films du cœur, merci. Au fond, nous sommes vraiment dans notre cinéma du cœur personnel, où il y a du drame, où le cœur se brise, puis où il y a à nouveau des solutions et de nouveaux espoirs, et nous prenons tout cela avec conscience.

Ne gardez pas ces moments de conscience pour plus tard, pour quand vous aurez l'esprit clair. Invitez-les au milieu de votre esprit confus, amoureux, anxieux, désorienté. Invitez-les au cœur même de cet esprit, afin que davantage de conscience soit possible, précisément là où cela serait en réalité impensable, là où nous ne situons généralement pas nos méditations. Nous en sommes capables !

Si nous n'omettons plus rien, alors la conscience commence à couler, à circuler, même tout au long de la journée. Bien sûr, dans la méditation, ce que nous appelons notre séance de méditation formelle, cela devrait être un peu plus fort. Nous devrions tendre vers une conscience ininterrompue.

Cela fait partie de la pratique du yoga de l'unicité, qui consiste à faire l'expérience d'une présence continue pendant la méditation, puis à avoir de plus en plus souvent des phases de haute présence, de haute conscience, même pendant l'activité, après la méditation.

C'est comme le lien entre la flamme et le beurre, la lumière du beurre. Prenons l'exemple d'une bougie. *Bien sûr*, il s'agit d'une *mar me*, une lampe à beurre en tibétain, car ils n'avaient pas d'autres lampes. La bougie est le lien entre la flamme et la cire. La flamme qui vacille, qui bouge, qui est dynamique. Notre expérience est dynamique, mais ce qui rend possible cette expérience lumineuse, cette expérience claire, ce lien avec la source de notre conscience, ne devrait jamais être rompu. Tout aussi continu que le feu brûle tant qu'il est en contact avec ce qui l'alimente. Que ce soit du ghee, de la cire ou tout autre matériau, nous avons également des lampes à huile.

C'est pourquoi j'aime utiliser le mot « touchdown ». Il est emprunté au football américain, où un touchdown consiste simplement à poser le ballon derrière la ligne, et ce que nous entendons ici par touchdown, c'est que nous sommes connectés à la source, à l'essentiel, et que cette connexion à l'être tel qu'il est – et c'est exactement de cela qu'il s'agit : la connexion avec notre être le plus naturel –, que nous puissions une force

éclairante qui illumine ce que nous vivons à cet instant précis. Tout comme la flamme d'une bougie peut éclairer la pièce tant qu'elle est connectée à la cire. C'est ce que signifie cet exemple.

Il s'agit bien sûr de la flamme de la sagesse, de la flamme de la connaissance, de la flamme de la conscience. Il est si souvent question de ce feu de la sagesse, c'est pourquoi c'est un exemple magnifique. Tout comme le flux de la conscience.

Restez donc toujours dans l'équilibre avec le yoga de l'être tel qu'il est, jour et nuit.

Eh bien, peut-être pouvez-vous aussi intégrer cela à votre pratique. Nous sommes tellement nombreux à ne pas bien dormir la nuit. Quand je pars après mes entretiens individuels, je constate qu'il y a plus de personnes qui se réveillent souvent la nuit que de personnes qui dorment d'une traite.

Considérons cela comme une bénédiction. La première pratique nocturne consiste à profiter des moments où nous sommes déjà éveillés et à cesser de nous languir et de nous débattre pour nous rendormir, mais plutôt à dire : « D'accord, on m'offre maintenant une pratique. Je suis éveillé et je peux me connecter à l'être tel qu'il est. C'est possible. »

Ensuite, nous restons allongés ou nous nous asseyons un peu et nous n'avons pas besoin de pratiquer quoi que ce soit de particulier, rien d'épuisant, simplement être. Nous remarquons que la conscience est là d'elle-même. Nous n'avons pas besoin de l'inviter spécialement, elle est là, nous sommes réveillés et elle est là. Et nous nous inquiétons un peu moins et nous disons simplement que ce que je pratique maintenant est déjà pratiqué et que si je dors plus longtemps après, ce n'est pas grave – j'ai déjà pratiqué, tout est merveilleux. Ainsi, nous parvenons à imprégner chaque instant de notre éveil de conscience.

Lorsque nous agissons ainsi, les premières expériences apparaissent, où nous prenons conscience, même la nuit dans nos rêves, que nous rêvons. Le rêve lucide commence. Nous prenons conscience que les expériences qui apparaissent dans nos rêves sont tout aussi illusoires que celles de la journée. C'est ce que nous pratiquons pendant la journée et, comme nous nous le répétons sans cesse, tout cela n'est que mental et pas aussi concret et tangible que je l'avais toujours imaginé. Tout est en quelque sorte une création mentale. Peu à peu, cela se produit également dans les rêves. À un moment donné, j'ai mes premières expériences où je me rends compte que je suis conscient dans le rêve que je rêve et je ne crois plus du tout au rêve. D'une certaine manière, je prends de la distance par rapport au rêve et je perçois le rêve comme un rêve.

Au début, c'est tellement fascinant que je me réveille généralement en pensant : « Oh, je m'en rends compte et je suis déjà réveillé », parce que je suis trop enthousiaste d'avoir réalisé que je rêvais. Avec le temps, cela devient si naturel que nous pouvons continuer à rêver et commencer à pratiquer le Dharma dans nos rêves. Il est alors bon de consulter un enseignant du Dharma afin d'obtenir plus d'instructions sur le yoga du rêve et sur la manière de pratiquer le Dharma dans nos rêves.

C'est le premier aspect où la pratique s'installe également pendant la nuit. Plus tard, avec une pratique vraiment continue – malheureusement, en réalité, seulement si nous passons de longues périodes en retraite sans trop utiliser notre intellect pendant la journée, qui doit être assez détendu, c'est-à-dire qu'il ne doit pas être beaucoup sollicité pendant la journée – alors des expériences de conscience claire commencent également à apparaître dans le sommeil profond. Tout cela se situe encore dans la phase de concentration.

Ce sont des expériences d'une clarté éclairante, *sans* rêve dans le sommeil profond, *sans* expérience sensorielle, simplement conscientes. Ce sont les expériences de la lumière claire, de la clarté éclairante dans le sommeil profond. Et elles nous montrent que la conscience ne s'arrête en fait jamais. Nous pensons aujourd'hui que la conscience s'arrête d'une manière ou d'une autre lorsque nous sommes dans un sommeil profond et que nous affirmons être inconscients, alors que ce n'est pas le cas. Dans le sommeil profond, la

conscience continue. Nous le remarquons lorsque nous sommes détendus pendant la journée, que nous méditons toute la journée et que nous nous fondons dans cette présence intangible, et que cette expérience de l'être tel qu'il est s'installe également la nuit. Une telle existence sans contenu, sans expérience, rien de particulier, rien à raconter, simplement une existence claire et lumineuse. Il en résulte alors une certitude, une confiance que la conscience est réellement présente jour et nuit.

Il y a des étapes préliminaires à cette expérience, qui sont duelles, puis il y a l'expérience réelle de la clarté éclairante. C'est une expérience non dualiste. La plupart des enseignants classeraient déjà cela dans le yoga de la simplicité. Nous sommes ici dans une zone de transition. Je voulais juste vous en parler, car la citation dit :

Reposer jour et nuit dans l'expérience de l'être tel qu'il est, c'est la concentration. »

Nous pouvons maintenant souhaiter réaliser cette concentration dans cette vie. Ce serait formidable. C'est à notre portée. Il est tout à fait possible de réaliser la concentration – à un niveau débutant, intermédiaire ou avancé – dans cette vie. Cela dépend de notre motivation à faire le lien entre la méditation du matin, celle du soir et celle du lendemain matin, à nous recentrer sans cesse sur l'essentiel, à inviter régulièrement des intervalles d'être ainsi, d'être le plus naturel possible, afin qu'une continuité s'installe progressivement. C'est maintenant l'objectif à court terme.

Vous choisissez vous-mêmes les méthodes que vous utilisez pour y parvenir, ou vous les avez déjà. C'est ce avec quoi nous pratiquons de toute façon. C'est notre méthode. Nous utilisons ce qui est actuellement notre pratique principale pour atteindre cette conscience.

S'il s'agit de la pratique du *sāmātha* avec des objets – par exemple avec la respiration, avec un support –, alors nous prenons *cela* comme rappel. S'il s'agit du *sāmātha* sans support – c'est-à-dire la simple conscience, l'être tel quel –, alors nous prenons *cela*. Si notre pratique de la concentration est avec un mantra, alors nous prenons le mantra. Si c'est avec une visualisation, alors nous prenons une visualisation.

Peu importe si notre pratique est *Vajrasattva*, l'esprit de diamant, nous prenons *cela* comme point de départ. Si c'est le *guru yoga*, nous nous souvenons du *guru yoga*. Nous prenons toujours notre pratique principale comme pont pour trouver l'être naturel, comme rappel. Ne cherchez pas ailleurs. Prenez exactement ce que vous pratiquez le matin dans votre pratique et ce que nous pratiquons à nouveau le soir. Faites-le de manière simple afin que l'esprit puisse se concentrer entièrement sur *une seule chose*.

Pratiquons cela dès aujourd'hui. À partir de maintenant jusqu'à la méditation du soir, de la méditation du soir qui aura lieu ce soir, jusqu'à la méditation du matin, avec peut-être des *touchdown* au réveil cette nuit, dès ce soir, la méditation du matin, avant même d'arriver au cours, chacun pour soi, autant de moments de conscience que possible dès le petit-déjeuner et sur le chemin vers la salle de méditation. Ensuite, Heiko vous accueillera et nous continuerons. Même pendant les pauses, au milieu d'une conversation avec quelqu'un, ou lorsque nous nous servons une boisson, c'est précisément à ce moment-là que cela continue. Mettons cela en pratique dès maintenant. C'est la voie de la concentration.

En réalité, cela dépend uniquement de nous. Nous ne pouvons pas déléguer cette tâche. Ce ne sont plus nos parents. Cela dépend vraiment de nous. Ce n'est pas non plus la bénédiction des bouddhas qui fait défaut. Tout est déjà là.

Ce serait une autre possibilité de toujours m'ouvrir à la bénédiction comme pratique principale. Peu importe quand j'y pense, toujours m'ouvrir à la bénédiction des bouddhas, ce que Guendune Rinpoché nous a traduit : s'ouvrir à la bénédiction de l'être tel qu'il est. Il a toujours dit que toute bénédiction vient du *Dharmakaya*,

de cette dimension de l'être tel qu'il est. Toutes les bénédictions viennent de là. Se souvenir des bénédictions, au milieu de ce que nous faisons, est précisément la voie de l'éveil.

Alors, choisissez *un* aspect, concentrez-vous dessus, prenez *le* pont qui vous inspire le plus et travaillez avec lui afin que toute votre énergie se concentre sur lui et qu'il devienne une habitude profonde.

Nous créons des schémas qui déterminent le fonctionnement de notre esprit. Nous créons de nouvelles habitudes salutaires qui nous permettent de nous souvenir aussi souvent que possible de l'essentiel. Ces schémas doivent être aussi clairs que possible. Ils ne doivent pas être diffus. Elle doit être clairement orientée. C'est une bonne connexion si vous prenez quelque chose d'aussi simple que la respiration. Nous revenons alors toujours à la respiration. Ou le mot « bénédiction » est une connexion pour nous. Ou le mot « être » crée la connexion. Ou Om *Mani Padmé Hum* crée la connexion. Prenez ce qui fonctionne déjà bien pour vous, prenez-le et renforcez-le.

Nous sommes trop nombreux pour pratiquer tous la même chose. Nous avons tous des inclinations un peu différentes et chacun doit choisir la méthode qui lui convient le mieux en fonction de ses inclinations.

Alors amusez-vous bien !

Jour 4

4.1 REMARQUES PRELIMINAIRES SUR LA VOIE DIRECTE ET PROGRESSIVE DANS LE MAHAMUDRA ¹⁹

Tout d'abord, quelques remarques préliminaires. Vous vous souvenez peut-être qu'au tout début de ces journées, j'ai parlé du fait qu'il existe deux représentations différentes du Mahāmudrā ou même de la pratique du Dharma : la voie directe dans le présent et la description progressive. Les deux décrivent la même chose. Il ne s'agit pas de deux voies différentes, mais seulement de deux accents différents. Je voudrais dire quelques mots à ce sujet.

Lorsque des enseignements, des indications directes sur la nature de l'être sont donnés, il s'agit toujours du *présent*. Il s'agit toujours de ce *présent*. L'éveil ne peut avoir lieu que *maintenant*. Il n'y a pas de chemin. C'est seulement dans *le présent*. Conscience dans *le présent*, présence, ouverture dans *le présent*, perméabilité dans *le présent*. Comment est l'esprit, la conscience *en* ce moment même ? *Maintenant*, la qualité spatiale, le Dharmakaya toujours *présent*. Cette conscience intemporelle qui surgit simultanément et qui est toujours présente en même temps que toutes nos émotions. *Maintenant*, reconnais-la *maintenant*. Elle est toujours là.

C'est le genre de représentation que nous connaissons également dans le Mahāmudrā, tel qu'il est enseigné par exemple dans le Gangama, dans les « Enseignements du Mahāmudrā au Gange » de Tilopa. Ou tel qu'il transparaît généralement dans les chants vajra. Il existe parfois des chants vajra qui décrivent également la voie progressive. Mais lorsque l'on parle spontanément à partir de la réalisation, il n'y a pas de voie, il n'y a que l'expérience, le *présent*. Ce *présent* n'est pas tangible, il n'existe nulle part. Ce n'est pas une chose, ce n'est pas une période, il n'y a pas de moments, il n'y a que cela.

Le chemin progressif, la description progressive – ce n'est pas un autre chemin, et cela ressort si merveilleusement bien chez Dakpo Tashi Namgyal – décrit comment la capacité de ce flux mental à s'ouvrir pleinement au présent augmente avec le temps. Une fleur qui s'épanouit ne peut s'ouvrir que dans le présent. Elle s'ouvre dans le présent et l'épanouissement est l'essentiel. La voie progressive décrit comment elle s'ouvre, dans le présent, et s'ouvre, et s'ouvre, et s'ouvre, et s'ouvre, et s'ouvre. Comment la première ouverture n'est pas vraiment différente de l'ouverture finale.

C'est exactement cela. Le chemin progressif se déroule toujours dans le présent. Pas ailleurs, ni dans le futur, ni dans le passé. Hier, dans la dernière citation, j'ai lu un extrait du Hevajra Tantra :

Comme le flux constant d'un courant et la connexion d'une flamme à la lumière du beurre, demeure toujours avec le yoga de l'être tel qu'il est.

Cet être, ce simple être tel qu'il est, c'est précisément l'ouverture vers le présent. La concentration sur un seul objectif décrit déjà qu'il s'agit d'être complètement ouvert dans le présent. Et toutes les autres descriptions reprennent cela et décrivent simplement comment notre confiance nous ouvre à l'expérience intangible de l'être, comment cette confiance grandit et nous amène à nous ouvrir de plus en plus.

C'est pourquoi ces deux représentations ne s'opposent pas. Ne dites pas : « Je préfère de loin la voie *directe* ». Je vois alors beaucoup de pratiquants qui suivent la voie *directe* et je me réjouis de les voir progresser petit à petit au fil du temps. Sur leur voie *directe*. Vous comprenez ?

¹⁹ pages 428-430 – Audio 4-2_01

L'approche zen selon Dogen a marqué un grand changement dans la tradition zen. Jusque-là, on enseignait beaucoup plus la voie progressive, la voie des paramitas, etc. De nos jours, on n'entend presque plus parler des paramitas dans le zen. Tout tourne autour de l'être direct. Mais autrefois, c'était différent. L'accent est tellement mis sur la conscience du moment présent, sur le fait d'être présent ici et maintenant, que tout le reste passe au second plan. Mais quand on les observe, on voit qu'un chemin se trace. Donc, si cela fonctionne, un chemin se trace. Toujours dans le moment présent.

Nous pouvons en effet comparer cela à la marche sur un chemin. Regardez, nous commençons notre chemin, par exemple en faisant notre méditation marchée ici et maintenant. Nous sommes pleinement dans le moment présent et nous sentons enfin nos pieds toucher le sol et rouler. Ce n'est pas encore l'éveil, mais c'est la pratique dans le moment présent. Et lorsque le chemin continue, cette pratique dans le moment présent devient de plus en plus ouverte à mesure que nous avançons, elle s'intensifie. Les nombreuses dimensions de l'être se révèlent à nous et le chemin se poursuit. Un chemin est réellement parcouru et ce n'est pas seulement la conscience de la façon dont le pied touche le sol et vice versa, mais aussi de la façon dont le sol se moule pour ainsi dire au pied. Comme une résonance intime se crée. Comme une résonance qui ne se crée pas seulement dans tout le corps, mais aussi dans l'ouïe. Que nous voyons en même temps que nous ressentons, que le cœur est ouvert. À un moment donné – toujours dans le présent – on marche sur cette terre comme un Bouddha. Complètement ouvert, toujours dans le présent. Tout le chemin s'est accompli dans le présent. Néanmoins, on peut dire qu'un chemin s'est révélé. Il y a une différence entre le début, le milieu et la fin et les étapes intermédiaires. Nous pouvons le dire ainsi.

Cela ne signifie pas que les pratiquants qui s'appuient sur des enseignements pour suivre un chemin progressif sortent en quelque sorte du présent et vivent constamment dans le futur ou dans le passé. Ce ne serait pas la voie. Le chemin se déroule dans le présent et on peut limiter les enseignements au présent. Il faut seulement savoir quelles instructions sont nécessaires ici et maintenant. Sinon, on donne toujours les mêmes instructions, alors que différents pratiquants, selon le stade d'ouverture de leur lotus, de leur esprit, ont besoin d'une aide légèrement différente pour aller toujours plus loin dans l'expérience du présent, pour lâcher prise encore plus profondément là où se trouvent encore les attachements subtils. Il faut leur montrer cela. Si nous vous signalons ces attachements les plus subtils alors que vous êtes encore au stade débutant, vous ne les remarquez même pas. Vous ne les percevez pas. C'est impossible. Il est beaucoup trop tôt pour attirer votre attention sur ces attachements subtils. Ils n'ont pas encore émergé dans votre conscience. Ils sont inconscients. Il en va de même pour beaucoup de choses : si nous les signalons trop tôt, c'est tout simplement trop tôt. Elles ne sont pas encore perçues. C'est pourquoi ce que nous entendons ne peut pas être mis en pratique. Il faut le signaler au bon moment.

Je vous demande d'intégrer cela dans votre compréhension de la pratique du Mahāmudrā, qu'il existe une « description étape par étape de la pratique dans le présent ». Cela transparaît si merveilleusement bien chez Dakpo Tashi Namgyal. C'est un tel cadeau que ce maître ait intégré cela en lui-même. C'est pourquoi les citations qu'il choisit maintenant sont toujours choisies avec soin. Ce qui est très particulier, c'est que même le yoga de l'attention unique parle déjà de l'être tel qu'il est. En fait, c'est de cela qu'il s'agit dès le début, toujours. Nous sommes invités à nous ouvrir complètement à l'être tel qu'il est dans le présent.

Comme cela ne fonctionne pas encore tout à fait, nous passons par différentes expériences de calme mental. Celles-ci s'approfondissent à mesure que nous arrivons à être tel que nous sommes. Ce qui nous empêche finalement d'être dans la compréhension, dans les états de calme mental très profonds, ce sont ces attachements subtils qui sont encore actifs. Mais ceux-ci ne peuvent se manifester que lorsque les attachements grossiers se sont déjà dissous.

Et ainsi de suite. Puis viennent les premières expériences de l'être tel qu'il est, non dual. Elles peuvent également apparaître à tout moment entre-temps. C'est également important. Personne ne dit jamais que les expériences du Dharmakaya – c'est-à-dire l'éveil immédiat – doivent attendre plus tard. Elles peuvent toujours apparaître. Mais lorsqu'elles apparaissent spontanément, le pratiquant ne sait pas comment cela s'est produit et ce qu'il peut faire pour que cela se reproduise. C'est juste arrivé.

Ceux qui ont consciemment suivi ce chemin savent exactement ce qu'il faut et que cela n'apparaît pas par hasard. Cela apparaît parce que tout a été lâché. Parce que, à un moment donné, à travers un choc, l'amour, la confiance, tout a été laissé tel quel, juste pour un instant. Alors cela peut se manifester, car cela a toujours été là.

C'est ainsi que l'on joue avec ces deux représentations du toujours dans le présent, le chemin direct, et ce n'est pas seulement le chemin direct, c'est le seul chemin, et la représentation étape par étape de ce chemin unique, auquel nous ne pouvons malheureusement pas échapper, car c'est un fait que nous pouvons encore beaucoup enseigner sur le chemin direct vers l'être tel qu'il est et qu'il n'y a pas moyen d'aller plus vite. À moins que nous ayons déjà énormément pratiqué dans des vies antérieures, auquel cas cela va très vite dans cette vie si nous recevons quelques indications directes. Mais sinon, nous nous débattons et nous nous demandons comment cela peut fonctionner.

C'est ce que je voulais vous transmettre à travers la lecture de ces passages, où il semble s'agir d'une approche progressive, comme si l'on devait retenir quelque chose de l'expérience complète de l'éveil. Rien n'est retenu. Cela peut se produire à tout moment, c'est toujours possible et toujours dans le présent.

4.2 AUTRES CITATIONS SUR LES QUATRE YOGAS²⁰

Continuons dans le texte.

Voici maintenant une citation sur la simplicité, c'est-à-dire le deuxième yoga. Elle est également tirée du Hevajra Tantra. Il y a quatre citations sur les quatre yogas.

Dans la vraie nature, il n'y a pas de forme et personne pour la voir. Il n'y a pas non plus de sons et personne pour les entendre. Il n'y a ni début, ni milieu, ni fin, ni saṃsarâ, ni nirvāṇa.

Si je tombais sur cette citation, je ne saurais pas dans quel yoga la classer. Il s'agit simplement d'une instruction sur la réalité telle qu'elle est. C'est ce que nous découvrons en entrant dans l'expérience directe de l'éveil, en voyant la nature véritable telle qu'elle est. Nous sommes complètement sans artifice. C'est la première fois, ou l'une des premières fois, que nous faisons l'expérience de cette conscience non duelle.

Vous savez, il n'y a pas de centre. Il n'y a donc personne qui voit, qui perçoit des formes. Ce serait sujet-objet. Une forme, un objet, une chose, est toujours du point de vue de l'observateur. Lorsque l'expérience devient une expérience unifiée – sans centre et sans distance par rapport à quoi que ce soit de perçu – alors il n'y a ni choses avec des formes, ni personne pour les voir. Il n'y a donc pas non plus de sons qu'un moi entend d'une manière ou d'une autre. Quand nous disons « tu entends ça ? » (Lama Tilmann claque des doigts), nous entrons dans la séparation. J'entends. Dans l'acte même d'entendre, s'il se produit sans centre, il n'y a pas de sons séparés de l'acte d'entendre. C'est simplement entendre. Tout comme il n'y a pas de marcheur et de marche dans le fait de marcher.

²⁰ pages 428-430 – Audio 4-2_01

Dans chaque action, dans chaque aspect de notre vie, le centre apparent et ce qui est perçu comme différent disparaissent. Cela se dissout. C'est compliqué. Quand cela devient naturel, quand cela devient simple, ces séparations entre le sujet et l'objet se dissolvent. Vous pouvez ainsi comprendre toute la citation.

Ce qui cesse alors, c'est que quelqu'un compare avec ce qui était avant, ce qui est maintenant, ce qui sera après. Il y a une expérience intemporelle où il n'y a ni début, ni milieu, ni fin. C'est la même chose. Dans « l'éternel présent » – c'est ce que cela signifie – « l'éternel présent intemporel, il n'y a pas de comparaison ». C'est l'expérience directe, telle qu'elle est, sans que quelqu'un s'en détache et dise : « Mais attends, c'était différent. Comment ça va être maintenant ? Quand est-ce que ça a commencé ? »

Se fondre dans l'être signifie également que nous entrons dans cette dynamique intemporelle, dans cette « dynamique éternelle et intemporelle ». L'éternité n'est pas une *longue* période. L'éternité n'est fondamentalement *pas* du temps. Si l'éternité avait un début quelque part, elle ne serait pas éternelle.

Là, dans cette expérience directe, il n'y a ni saṃsarā ni nirvāṇa. Ce sont deux opposés. Comment pourrait-il y avoir saṃsarā s'il n'y a pas de sujet qui crée une séparation ? Saṃsarā ? Impossible à trouver, car il n'y a pas de séparation dualiste. Comment pourrait-il y avoir nirvāṇa s'il n'y a pas de saṃsarā contre lequel le nirvāṇa pourrait se démarquer ? Il n'y en a pas non plus. C'est tout simplement ainsi. Vous pouvez comprendre cette citation de cette manière. Elle décrit simplement l'être tel qu'il est – l'existence.

Ce matin, Evelyn m'a demandé pourquoi je parlais encore de l'être tel qu'il est. Je lui ai répondu : « Parce que c'est dans le texte. » « Mais tu as toujours parlé de l'être ces derniers temps. » Je lui ai répondu : « Oui, c'est un terme délicat. Quand je commence à parler de l'être, certaines personnes ont l'impression que je parle de quelque chose qui existe, que « quelque chose est ». Or, il s'agit des qualités de l'être, de l'être tel qu'il est, simple, tout à fait naturel, non séparé, qui est alors l'être naturel. »

Puis, à propos du « goût unique » :

La méditation est le « goût unique de l'égalité ».

Cette phase, que nous appelons le « yoga du goût unique », est également appelée la voie de la méditation. Traduisons cela directement. La méditation est en fait la traduction du mot *bhāvanā* ou *gom* en tibétain – *bhāvanā* en sanskrit signifie « se familiariser ». Notez bien cela.

Se familiariser, c'est le goût unique de l'égalité.

Donc, ce que nous appelons « méditer » – si nous méditons quotidiennement, nous avons maintenant compris, le matin et le soir, et même entre les deux, pendant de petits moments – que faisons-nous réellement ? On pourrait dire que nous nous exerçons, oui, mais à quoi nous exerçons-nous ? Nous nous exerçons à nous familiariser avec ce qui est. Nous nous familiarisons avec ce qu'on appelle l'esprit, c'est-à-dire avec l'expérience de la façon dont l'expérience se déroule.

C'est une familiarisation croissante. Et plus profondément encore, c'est ici que cela nous est défini : **la méditation** – c'est-à-dire se familiariser – **est le goût unique de l'égalité**, si l'on ajoute : de tous les phénomènes. Toutes les expériences, tous les phénomènes, tous les dharmas sont un et égaux dans leur goût fondamental, qui est d'être insaisissables, de ne pas avoir d'essence. Les soi-disant phénomènes, c'est-à-dire tout ce que nous vivons, sont moins tangibles qu'un savon glissant dans la douche. Au moins, celui-ci fait un bruit quand on le touche. Il y a encore quelque chose et, d'une manière ou d'une autre, nous pouvons l'attraper, et si je dois le piquer, il y a quelque chose. Mais ce que l'on entend réellement par expérience, ce qui se passe dans l'esprit, n'est même pas glissant. Elle n'a rien. Une émotion, quand on essaie de l'attraper, une pensée... disparue, rien. Il n'y a rien qui reste, à moins qu'on ne la recrée. L'émotion peut être recrée de manière légèrement différente, la pensée peut être reproduite, elle peut même être maintenue sous une forme

similaire. Mais dès que les forces qui créent ce phénomène, ce dharma, cessent d'agir : fini ! Complètement ! Sans laisser de trace ! C'est pourquoi nous disons – dans ce célèbre exemple du Mahāmudrā : **les phénomènes, les pensées sont comme des dessins dans le ciel** – ils n'existent pas. Il n'y a rien à lire dans le ciel ! C'est ce que cela signifie.

C'est le « goût unique de l'équivalence ». C'est ce à quoi nous nous familiarisons. Que notre peur, tout comme notre amour – quels que soient les mouvements de notre esprit – portent en eux le goût unique. C'est exactement ce que nous observons dès le début de notre pratique.

Je vais vous poser une question rhétorique, juste pour vous faire réfléchir un instant : « Comment le Bouddha a-t-il appelé le « goût unique » dans les enseignements du Pali Canon ? L'expression « goût unique » n'y apparaît pas. Comment l'a-t-il décrit ? » – *anicca*, impermanent.

Nous appelons souvent cela l'impermanence. Mais le Bouddha en parlait comme de quelque chose qui n'est pas éternel, qui n'est pas permanent, qui est en constante évolution, qui est partout dynamique. Ce sont simplement d'autres termes pour désigner la même chose. C'est ainsi qu'il a parlé tout au long de son enseignement de la saveur unique de tous les phénomènes. C'est l'enseignement central pour la méditation, pour tout ce que nous faisons, dans notre pratique, dans notre familiarisation – nous nous familiarisons avec la dynamique de l'être.

Participant/e : *Tu as parlé tout à l'heure de ce cheminement par étapes et de l'égalité, du fait qu'il n'y a pas vraiment d'étapes, mais néanmoins une dynamique. Maintenant, tu parles de cette équanimité.*

Ce n'est pas la même chose que l'impartialité – *l'équanimité* est une impartialité – c'est une qualité qui résulte de la reconnaissance de l'égalité.

Je suis très porté sur l'évaluation de moi-même. Cela implique énormément de distinctions.

Surtout distinguer et évaluer. Il y a une émotion qui entre en jeu.

Est-ce qu'un moment où je me suis comporté de manière inappropriée passe simplement ?

Oui, clairement. Le comportement inadéquat que nous adoptons – nous le connaissons tous – est inadéquat par rapport à une situation et aux conséquences que notre comportement a ensuite entraînées dans cette situation. Cela s'est avéré peu judicieux.

La pensée émotionnelle et le comportement sont inadéquats. Parce que nous sommes empêtrés, parce que nous ne sommes pas assez détendus, nous finissons par nous identifier à quelque chose et c'est parti. Tout cela, tous ces processus, y compris les comportements inappropriés, tout comme les processus de comportement approprié, sont tous du même ordre, insaisissables. Si nous les laissons être, ils s'avèrent sans substance. Si nous les objectivons, ils ne gagnent pas en substance, mais l'illusion de leur réalité, l'idée qu'il s'est passé quelque chose de grave, ne cesse de croître. Au point qu'il faut s'excuser à genoux... et qu'il y a parfois des dommages irréparables *parce* que toutes les personnes impliquées s'accrochent à ce qui s'est passé. Dès que le sujet revient sur le tapis, sur ce souvenir, sur cet événement, ça recommence. C'est la matérialisation de quelque chose qui n'a en réalité jamais eu de substance, qui n'a jamais eu d'essence, mais que nous pensons avoir.

C'est aussi très frustrant parce que je fais tellement d'efforts pour bien faire – maintenant, je médite beaucoup et puis je réagis de manière inappropriée.

Oui, c'est frustrant. C'est pareil pour moi. Je sais que dans les moments où je me comporte de manière inappropriée, je suis sorti de cette conscience détendue et ouverte du moment présent. J'avais quelque chose en tête. Je voulais aller quelque part, je ne voulais pas quelque chose et je voulais autre chose. Quelque chose

me convenait, quelque chose d'autre ne me convenait pas. J'étais en train de m'accrocher. Je suis toujours comme ça. Quand les choses tournent mal, je me dis : « D'accord, c'est inapproprié. »

S'il y a équivalence, alors cela n'aurait théoriquement aucune importance que l'on se comporte de manière inadéquate.

Ce n'est pas parce que cela n'a pas de substance que cela n'a soudainement plus d'effet. Prenons un exemple très frappant : tout notre monde, y compris notre organisme, nos cellules, tout repose sur de fines différences de potentiel. Nous appelons cela le courant, l'électricité. L'électricité n'est pas tangible. Mais toutes les connexions nerveuses, toute la production cellulaire, tout, notre monde entier, tout repose sur l'attraction et la répulsion, sur de fines forces électromagnétiques qui agissent. Elles ne sont pas *tangibles*. Mais ne négligeons pas les effets du courant. Si quelque chose se dérègle, cela a des conséquences extrêmes.

C'est un très bon exemple, car en réalité, le monde entier est constitué de ces forces. Le courant extérieur qui sort de la prise n'en est qu'un très bel exemple. Mais tout l'organisme, tout notre système nerveux, tout repose sur ces forces. L'attraction entre les molécules, entre les électrons, etc. – tout repose là-dessus. Waouh ! Et cela n'est pas tangible et a des conséquences extrêmes.

Il en va de même pour les comportements bénéfiques et non bénéfiques. Les uns comme les autres sont intangibles. Les actions neutres sont également intangibles. Rien n'a de substance et tout a des effets. Ainsi, les effets qui ont été générés lors d'une réunion de famille relativement typique à Pâques – ou cela aurait pu être à Noël, ou lors d'un 60e anniversaire, ou n'importe quoi d'autre – chaque fois que la famille se réunit, il y a un risque élevé que des effets se produisent qui ne peuvent plus être capturés par la suite. Soudain, quelque chose résonne et tout part en vrille, et ce n'était pas la résonance que nous voulions créer.

Le fait que quelque chose soit équivalent – de même nature dans son être en tant que chose non solide, non substantielle, non réellement existante – ne signifie pas que la dynamique qui s'y trouve n'a pas d'effet. Parce que rien n'a de substance, tout a des effets et est soumis à tous les effets des autres. Si mon être était solide, je pourrais traverser cet espace sans entrer en résonance et tout resterait tel quel.

Il en serait de même dans la nature. Si un arbre avait vraiment une substance, il ne tomberait pas un jour. Mais il ne pousserait pas non plus. Vous comprenez ? C'est précisément *parce que* tout est sans substance que tout est interconnecté et interagit. Tout, absolument tout, a un effet sur tout le reste, car rien n'a de substance. C'est ça, la vie.

C'est pourquoi je dis parfois dans d'autres enseignements que nous commençons à comprendre la vie. Nous commençons à comprendre que tout est d'abord dynamique et que tout interagit, et que *cela* est possible parce que rien de ce que nous percevons avec nos sens, de ce que nous pensons, de ce que nous ressentons, n'a de substance. C'est pourquoi cela peut se développer. C'est pourquoi il y a une dynamique. Justement parce que ce n'est pas solide. Les choses solides n'ont pas de dynamique. Mais il n'y a pas de choses solides.

Revenons au texte :

Après la méditation, après s'être familiarisé avec le goût unique, nous arrivons maintenant à la non-méditation. Où il est dit : **il n'y a personne qui médite et il n'y a pas non plus de méditation.**

Et pas non plus de familiarisation avec quoi que ce soit. Ne plus se familiariser ? Tout est déjà familier. Celui qui, jusqu'alors, méditait peut enfin s'en aller. Les dernières convulsions de l'égoïsme, où quelqu'un méditait encore, sont désormais terminées. C'est cela, la non-méditation. Je n'ai rien d'autre à ajouter.

Voici maintenant une série de citations de Saraha. On l'appelle le grand-grand-grand-père de notre lignée Mahāmudrā . Il est en tout cas le premier dont on connaisse les déclarations publiques sur le Mahāmudrā . Ses chants ont ensuite été transcrits. Il chante ainsi à propos de la concentration :

Abandonne complètement la pensée et ce qui est pensé et demeure comme un petit enfant.

Voilà enfin une instruction avec laquelle nous pouvons travailler. Abandonne la pensée et ce que tu penses. Ce sont deux attitudes quelque peu différentes. Abandonner la pensée signifie abandonner tout ce processus par lequel nous obtenons une confirmation de nous-mêmes à travers nos processus de pensée. C'est exactement ce que *Descartes* a décrit : « *Cogito ergo sum* - Je pense, donc je suis ». Je m'assure de ma propre existence par mes processus mentaux, en particulier par la pensée conceptuelle.

La soif de penser a déjà été évoquée par Bouddha il y a deux mille cinq cents ans. Cette soif de penser est décrite dans les textes les plus anciens et correspond au désir de l'être humain de prouver qu'il existe. Cesser de penser affaiblit directement ce schéma élémentaire inhérent au saṃsarā, le schéma élémentaire qui consiste à confirmer son moi par la pensée. Nous travaillons à apaiser cette soif, cette faim de penser. Cela est possible lorsque nous atteignons la plénitude de l'être.

C'est ce que fait réellement la pratique du sāmātha. Nous en revenons à la **concentration**. En fait, la pratique du sāmātha consiste à arriver de plus en plus dans la plénitude de l'être, à devenir de plus en plus éveillé, de plus en plus fin avec les sens. Vous connaissez les expériences typiques du sāmātha : respirer comme si vous n'aviez jamais respiré, voir une goutte de pluie comme si vous n'aviez jamais vu une goutte de pluie. Tout devient si frais. L'existence devient si satisfaisante, si épanouissante, que l'ennui disparaît complètement, que les sentiments de solitude disparaissent complètement. Ils n'existent plus. Dans le sāmātha, on n'entend jamais parler d'ennui ou de solitude. Ils n'existent plus, car la séparation s'amenuise de plus en plus. La pratique du sāmātha est, dans le présent, le processus qui consiste à sortir des séparations. On observe de moins en moins, on contrôle de moins en moins et l'esprit s'apaise de plus en plus. Les processus de pensée ne sont plus nécessaires. Il reste un dernier résidu subtil de ce besoin de contrôle. Nous devons le dissoudre si nous voulons passer des dhyānas à la véritable vision, au véritable Mahāmudrā. Ce dernier résidu de contrôle doit également être dissous.

Mais d'ici là, nous avons déjà parcouru un long chemin – toujours dans le présent – en nous immergeant dans moins d'affirmation de soi. De moins en moins d'affirmation de soi. Le plus grand moteur de l'affirmation de soi est la pensée constante. C'est pourquoi la méditation a beaucoup à voir avec le fait de ne pas penser.

Mais – écoutez bien – il ne s'agit pas de l'absence de pensée, mais, et c'est là le deuxième point soulevé par Sahara, du fait qu'il n'y a rien à penser. Le moi n'a pas besoin de réfléchir à quoi que ce soit. C'est la simplification de l'être. Des processus mentaux peuvent apparaître. Oui, des pensées peuvent surgir. Mais il n'y a rien à réfléchir qui occupe le moi. Nous sortons de ce cirque où le moi doit toujours penser à quelque chose, réfléchir à quelque chose.

Car le non-pensée dans le Mahāmudrā n'est pas l'absence de pensées. Guendune Rinpoché disait toujours : **« Eh bien, si l'absence de pensées est l'éveil, alors cette table est éveillée. Car elle n'a pas de pensées. »**

Cela ne peut pas être cela. Ce n'est pas un critère suffisant. Les processus mentaux que nous pouvons également appeler « pensée » se produisent chez un bouddha exactement comme chez nous. Les êtres éveillés, par exemple le Karmapa, passent également d'une langue à l'autre. Pour autant que je sache, le Karmapa parle très bien anglais. Sa langue maternelle est le tibétain et je crois qu'il parle aussi couramment le mandarin, c'est-à-dire le chinois. Je ne sais pas ce qu'il sait faire d'autre. Mais c'est de la pensée que de

pouvoir changer de langue, répondre à des questions, aborder des sujets, garder un fil conducteur dans un enseignement. Tout cela, c'est de la pensée. Mais cette pensée ne sert plus à confirmer un moi. C'est une pensée sans centre.

C'est là la différence. Ce n'est pas que le sentiment d'un moi se renforce par le fait que ce soi-disant « moi » a des pensées, c'est-à-dire *mes* pensées. Elles surgissent, n'appartiennent à personne, s'expriment selon les besoins de la situation. Il s'agit donc d'une pensée *libre*, et non plus d'une « pensée qui affirme le moi ».

C'est **comme un petit enfant**. Bien sûr, aujourd'hui, nous ne savons plus ce que Saraha entendait par « petit enfant » à l'époque. Mais l'exemple est entré dans la tradition Mahāmudrā et est souvent utilisé. L'explication que l'on en donne est la suivante : comme un petit enfant qui entre avec émerveillement dans un temple et n'a aucune idée de ce que tout cela est, mais qui découvre avec fraîcheur et ouverture d'esprit toutes ces couleurs, cette atmosphère. Comme un petit enfant émerveillé d'être dans le monde, tout frais, sans idées préconçues, sans opinions. C'est ce que signifie, d'après ce qu'on nous a expliqué, « comme un petit enfant » : émerveillé, ouvert, avec des sens frais. C'est déjà un bon indice. Nous pouvons donc pratiquer Śāmatha comme un petit enfant.

Il y a quelque chose de cette détente qui résonne ici. Un enfant naïf, insouciant, qui n'est pas traumatisé, un enfant plein de confiance, on n'a pas besoin de lui dire de se détendre. Il *est* détendu. Nous prenons cela comme modèle pour la pratique du Mahāmudrā .

Alors essayons cela. Mettons cela en pratique.

Méditation guidée à la manière d'un petit enfant²¹

Que ressentez-vous lorsque vous pratiquez à la manière d'un petit enfant, ou êtes-vous déjà redevenu adulte ?

Non, pas redevenir adulte – simplement...

Devenir familier —

S'émerveiller —

Alors que nous nous familiarisons avec émerveillement avec ce qui est simplement, Saraha chante l'être sans artifice :

Celui qui contemple l'être sans racines, cet être sans racines, sans fond...

... et il continue :

Tout est de la nature du goût de l'égalité

Tout a la nature de ce goût unique et identique...

Ainsi, tout est par nature cette sagesse inégalable, cette conscience qui transcende toute pensée.

À propos de la non-méditation, Saraha chante : **Si nous sommes libres de toute concentration mentale, que reste-t-il à contempler ?** Ne plus se concentrer, ne plus contempler...

4.3 RESUME ET AUTRES CITATIONS SUR LES QUATRE YOGAS

Dans son style habituel, Dakpo Tashi Namgyal résume à nouveau les points essentiels et écrit :

Avec ces indications tirées du Tantra Hevajra, de Saraha et du Laṅkāvatāra Sūtra, il ressort des sūtras, des tantras et des enseignements oraux quatre enseignements qu'il faut connaître – ou qu'il serait bon de comprendre : Les enseignements sur la demeure unifiée dans l'équilibre méditatif concernent l'unification. Les enseignements sur la non-apparition des entités et sur l'absence d'extrêmes concernent la simplicité. Les enseignements sur l'égalité des phénomènes et leur absence

²¹ – Audio 4-2_02

d'existence réelle décrivent le goût. Les enseignements selon lesquels il n'y a rien à accepter ou à abandonner, à éliminer ou à ajouter concernent la non-méditation.

Revenons maintenant à ce que j'ai dit ce matin au début, à propos de la voie directe et de la voie progressive. Vous vous souvenez que j'ai dit que tout cela est la voie directe, mais que certains enseignements ne peuvent pas être compris au début, qu'ils ne peuvent pas encore être mis en pratique correctement. C'est pourquoi les enseignements sur la concentration sur un seul objet portent d'abord sur cette orientation méditative, cet état d'équilibre dans l'être tel qu'il est. Lorsque des personnes intéressées viennent me voir pour la première fois et me demandent : « Que dois-je faire ? Donne-moi une petite méditation, quelque chose que je puisse faire », je réponds par exemple : « Oui, d'accord, assieds-toi simplement quelque part sur un banc dans un parc ou sur le sol, appuie-toi contre un arbre ou sur ton canapé à la maison et ne fais rien pendant cinq minutes. « Oh, j'aimerais bien, mais ce n'est pas si facile. Ne rien faire du tout ? » Je réponds : « Non, ne fais rien ! »

Je transmets l'enseignement que m'a donné mon professeur à l'école avant le bac. J'ai déjà raconté cette histoire plusieurs fois. Elle a fait ses preuves. Mais il parlait de ne rien faire pendant dix minutes. « Oui, exactement, ne rien faire. » « Mais c'est très difficile », disent alors certains. « Ne rien faire, je ne sais pas comment faire. »

À un moment donné, la personne aura besoin d'un certain soutien. Quelque chose sur lequel elle pourra s'appuyer et qui servira d'ancrage pour la pratique du farniente. Afin de ne pas se perdre complètement dans l'inaction et de ne pas laisser ses pensées vagabonder, on lui donne un petit point d'ancrage. On jette l'ancre avec sa respiration. On jette l'ancre avec un objet extérieur. On jette l'ancre en écoutant le murmure d'un ruisseau, etc. On choisit quelque chose qui convient bien, qui convient bien à la personne, qu'elle aime faire, mais qui est plutôt neutre dans son essence. La respiration est neutre, le murmure d'un ruisseau est neutre, un objet extérieur doit être neutre. On ne médite pas sur la photo d'un proche, ce n'est pas neutre.

Mais cela doit être capable de concentrer notre attention. C'est ainsi que nous apprenons avec le type de soutien le plus simple. Par exemple, marcher consciemment, aller et venir. Ce que nous apprenons ici, à l'aide de l'exemple du soutien, devient alors de plus en plus essentiel dans le sens de l'unicité, de la concentration. À ce stade, nous ne pouvons peut-être pas encore dire : « Concentre simplement ton esprit sur l'amour et reste dans l'amour ». Ce serait un objectif beaucoup plus subtil, plus essentiel, dans le sens d'une valeur, d'une qualité vers laquelle nous nous orientons. Les quatre incommensurables viennent immédiatement à l'esprit : l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité. Au début, cela n'est pas encore directement accessible, mais chez certaines personnes, ça l'est déjà. Tout le monde n'est pas pareil.

Mais nous pouvons par exemple apporter plus tard un soutien, comme la visualisation d'un lotus, d'une fleur qui s'ouvre, ou nous pouvons aussi méditer sur des fleurs à l'extérieur. Au fond, nous méditons ainsi sur la pureté de l'esprit et sur le fait que le cheminement consiste à s'ouvrir. C'est là qu'intervient le symbolisme. Le soutien a une signification symbolique et nous ouvre encore davantage aux qualités de l'être. Il existe donc différents types de soutien, où l'orientation vers l'essentiel devient de plus en plus claire.

Dans la pratique de la concentration ou de cette focalisation, il existe par exemple la méditation sur l'espace. L'espace n'est pas quelque chose sur lequel on peut se concentrer. Il ne s'agit donc pas d'un point, mais de quelque chose qui peut servir de support. Ainsi, au début de la méditation sur l'espace, nous proposons des espaces intermédiaires. Par exemple, l'espace entre deux limites. Nous posons parfois simplement deux livres qui restent en place – des livres à couverture rigide – et un espace intermédiaire se crée entre eux. Nous méditons sur l'espace intermédiaire, pas sur les livres, mais sur l'espace intermédiaire. Ensuite, nous prenons des espaces intermédiaires plus grands, puis nous méditons sur l'espace entre les deux montants de la porte, sans méditer sur la porte. Ensuite, nous méditons sur l'espace, par exemple celui de notre cadre de fenêtre.

Ou bien nous sommes dehors et méditons sur l'espace entre les feuilles d'un arbre ou entre deux troncs d'arbre.

Avec le temps, nous apprenons, à l'aide de ce support, à nous détendre dans la conscience de l'espace. Avec le temps, nous pouvons alors pratiquer sur l'espace de la pièce dans laquelle nous pratiquons. Nous pouvons méditer sur l'espace d'une vallée montagneuse entière lorsque nous sommes en randonnée dans les montagnes. Nous pouvons méditer sur l'espace céleste. Ce sont des étapes qui permettent de modifier le support, et l'objectif est clair. Il s'agit de prendre conscience de la nature spatiale de l'expérience et de s'éloigner du schéma qui consiste à toujours se concentrer sur les choses. Nous sommes assis ici dans une pièce avec beaucoup de gens et la majeure partie de notre attention est toujours portée sur les gens, toujours sur les choses. Il est plutôt rare que quelqu'un perçoive la pièce dans son ensemble ou les espaces entre les gens. C'est ce que nous apprenons.

Cela nous amènera à prendre conscience, par exemple, qu'il existe des espaces entre les pensées. Que les pensées ne sont pas un flux continu, mais qu'elles comportent des lacunes. Nous ne commençons pas à méditer sur les pensées, ce qui correspond à la fixation habituelle sur le contenu, mais sur l'espace dans et autour des pensées.

C'est ce que l'on entend par « unicité », cela devient de plus en plus essentiel. Comme nous avons déjà mis en œuvre les étapes précédentes dans le présent, que nous en avons fait l'expérience et que nous nous y sommes habitués, l'étape suivante est également possible pour nous. Et celle d'après aussi. Certains pratiquants n'ont pas besoin d'instructions aussi détaillées, mais progressent par étapes plus larges. Ils peuvent même y parvenir dès le début : méditer sur l'espace céleste. En fin de compte, il s'agit de la nature spatiale de notre expérience.

Prenons une autre séquence : nous commençons par méditer sur une fleur. Mais l'instruction de méditation est de ne pas retirer la fleur lorsqu'elle se fane. Nous méditons sur une fleur qui se fane. Introduction à la contemplation, méditation sur le changement, sur l'impermanence.

De nombreuses étapes peuvent ensuite suivre jusqu'à ce que nous en arrivions, comme autrefois, à contempler concrètement dans notre imagination des corps humains en décomposition. Ils pourrissent, se désagrègent, il ne reste plus que des os qui se décomposent à leur tour.

Nous partons du plus petit pour aller vers le plus grand. Là aussi, quel que soit le stade, nous pouvons toujours nous recentrer sur le contenu de notre esprit et méditer sur l'impermanence, le changement de toute expérience. Là aussi, il existe toute une succession de supports sur lesquels nous pouvons méditer pour finalement – et c'était là l'idée derrière ces deux exemples – pouvoir nous reposer dans la nature dynamique, c'est-à-dire changeante et spatiale, de l'esprit et faire l'expérience d'une profonde présence mentale sans avoir besoin d'un support concret. Nous avons appris à demeurer dans les qualités de l'être tel qu'il est – dynamique et spatial.

Il existe des séquences similaires avec la méditation, par exemple sur une flamme. Nous pouvons y prendre le mouvement pour entrer dans l'impermanence, mais aussi la lumière pour entrer en contact avec la lumière et la clarté.

Visualisation intérieure, par exemple ici ou dans le cœur, avec des dimensions lumineuses. Peu à peu, nous prenons conscience de la qualité lumineuse de l'esprit, que la distinction entre les expériences n'existe que parce qu'elles apparaissent clairement et distinctement. Nous nous familiarisons avec la clarté, le rayonnement de l'esprit.

Il existe ainsi des séquences d'exercices progressifs où tout est déjà contenu dans le premier exercice. En fait, tout est déjà là, mais nous ne l'avons pas encore découvert. La première pièce contient déjà tout l'espace. Le premier appui contient déjà toute la dynamique de l'être. Tout est déjà là, l'impermanence est également toujours présente. Tout est déjà là, dans l'instant présent, il serait en fait possible de s'éveiller complètement. Mais les pratiquants ont besoin d'un peu de temps pour se familiariser avec cela.

Allons encore plus loin.

Les enseignements sur la non-apparition des entités et la liberté des extrêmes concernent le naturel – le deuxième yoga.

Donc, si nous continuons à partir de ce que je viens de décrire, les pratiquants ont encore le sentiment que les pensées apparaissent et disparaissent. On entend tellement d'instructions de méditation : observez l'apparition et la disparition des pensées. C'est un mensonge flagrant. Quelle erreur ! Une pensée n'est jamais apparue et n'a jamais disparu. Elle ne peut disparaître qu'une fois qu'elle est apparue. Quand une pensée commence-t-elle ? Où est son commencement ? Existe-t-elle quelque part pendant un instant, de manière stable, de sorte que l'on puisse dire qu'elle est apparue ? Non, non, non. L'apparition et la disparition sont simultanées. Il ne s'agit pas de deux processus différents, c'est le même processus qui, d'un certain point de vue, est appelé apparition et, d'un autre point de vue, disparition.

Regardez, lorsque vous êtes assis au bord d'une rivière et que vous observez le courant, vous avez l'impression qu'il vient vers vous. L'eau vient vers vous. Mais est-ce vraiment le cas ? Ne s'écoule-t-elle pas déjà loin de nous lorsqu'elle vient vers nous ? C'est seulement une question d'observation. Lorsque nous regardons en aval, l'eau s'écoule en quelque sorte loin de nous. Si nous regardons droit devant nous, c'est toujours la même chose. Elle vient et s'en va en même temps. En réalité, toutes ces descriptions de l'apparition et de la disparition ne sont que des descriptions centrées sur un point fixe, très figées, d'une réalité dynamique où le changement est constant *dans le présent*.

Ce qui est important ici, à ce stade de l'éveil, c'est de comprendre clairement que rien ne naît et que rien ne disparaît jamais. Nous appelons cela « au-delà de la naissance et de la mort » et aussi « au-delà de l'existence ».

Reconnaître la non-apparition de quoi que ce soit est donc possible à ce stade, si nous nous y sommes préparés. Nous nous sommes déjà bien familiarisés avec le changement. Maintenant, dans la conscience du changement, nous devons également comprendre clairement que rien de solide ne résulte jamais de ce changement constant. Il n'y a jamais apparition de quelque chose que nous pouvons appeler une chose permanente, une pensée permanente, une émotion permanente. Il n'y a rien qui ait soudainement une essence. Tout reste dynamique. Nous nous familiarisons avec cela, et cela n'est possible que parce que la méditation – c'est-à-dire le fait de rester dans l'être – n'a plus de centre. C'est pourquoi il n'y a pas d'attribution de « vient vers moi », « s'éloigne de moi », « apparaît » et « disparaît ». Tout cela n'existe plus, car nous percevons sans centre et la dynamique de l'être se manifeste sans perception séparée.

C'est également ce que l'on entend ici par « **liberté vis-à-vis des points de vue extrêmes** ». Ces points de vue concernent le fait que quelque chose existe ou n'existe pas, les deux à la fois ou ni l'un ni l'autre. Ce sont les quatre extrêmes classiques. La pratique ici atteint une dimension où les pratiquants n'ont plus besoin de se positionner. Ils n'ont pas besoin de créer un centre. Ils restent libres de ne pas chercher à savoir si je suis ou si je ne suis pas. Ils s'en fichent complètement. Que je sois ou que je ne sois pas, l'évidence est que la question passe complètement à côté de la vie. C'est l'évidence.

La vie elle-même s'est révélée de telle manière que l'on ne peut décrire cet être dynamique ni par le concept d'existence, ni par celui de non-existence, ni par une combinaison des deux, ni par la négation des deux. Rien de tout cela ne s'applique.

Cultiver de telles idées, comme « il y a » et « il n'y a pas », « existe » et « n'existe pas », passe complètement à côté de la vie. Tout n'est qu'effet. Tout n'est que dynamique. La dynamique ne se trouve pas en tant que telle, cachée quelque part. Ce n'est qu'un autre concept pour dissoudre les tendances à la réification. C'est ce qui se passe dans cette phase de simplicité ou de simplicité.

Les enseignements sur l'équivalence des phénomènes, ainsi que leur absence d'existence réelle, concernent le goût unique.

À présent, l'esprit s'est tellement familiarisé avec l'idée qu'il n'y a ni apparition ni disparition des choses, des entités, des phénomènes, que la conséquence logique est que cette compréhension s'étend à tout et qu'il devient clair que cela s'applique aussi bien à la souffrance qu'au bonheur, aux expériences agréables comme aux expériences désagréables – à tout.

Cette réalisation s'étend et fait que les pratiquants à ce niveau restent libres de tout attachement et de tout rejet dans de plus en plus de domaines de leur être. Cela imprègne tout leur être, c'est la continuation de la reconnaissance de l'impermanence, de la reconnaissance de la non-apparition, la continuation est cette saveur unique de la non-apparition, de la non-solidité de tous les phénomènes, de la nature spatiale de tous les phénomènes, etc. Tout cela pourrait être cité comme la saveur unique. Cela s'étend.

Parfois, les pratiquants retombent dans un certain attachement subtil, ils doivent encore se rappeler un peu de regarder à nouveau comment les choses sont réellement, se souvenir de l'être tel qu'il est, et si ce n'est plus le cas, alors nous entrons dans la non-méditation et il est important il s'agit alors des enseignements selon lesquels il n'y a rien à accepter ou à abandonner, car tout a le même goût et se dissout de lui-même, qu'il n'y a rien à éliminer ou à ajouter à l'expérience actuelle – toujours dans le présent – afin d'en faire peut-être une sorte d'éveil. Il n'est pas nécessaire de cultiver ou de rejeter quoi que ce soit, d'ajouter ou d'enlever quoi que ce soit. Peu importe l'expérience que l'on vit, il n'y a rien à faire. C'est ce que nous appelons la non-méditation, et c'est le résultat des prises de conscience – je dois faire très attention à la façon dont je le dis – c'est la même prise de conscience qui s'est approfondie. J'allais dire qui se sont progressivement développées. Non, non, cela donne l'impression qu'il s'agit de différentes prises de conscience. Il s'agit toujours de la prise de conscience de *l'anicca*, toujours de la prise de conscience de l'impermanence. Il n'y a qu'une seule prise de conscience, et cette prise de conscience comprend le non-soi des personnes, comprend le non-soi des phénomènes, comprend la naissance conditionnée, la naissance dans l'interdépendance, comprend la nature vide. Il s'agit *toujours d'une seule prise* de conscience de la nature dynamique de l'être. Il n'y a pas d'autre prise de conscience. Mais la pertinence de cette prise de conscience augmente. Elle devient de plus en plus perceptible et commence à imprégner tous les domaines de l'existence, jusqu'à ce que nous parlions de conscience universelle – c'est alors l'expression qui désigne un Bouddha – dans toutes les situations, toujours, sans exception, conscient de la vraie nature de l'existence, sans qu'il y ait quelqu'un qui doive s'en souvenir, mais simplement, c'est maintenant simplement la libre conscience, un dans l'expérience de l'existence.

Avez-vous compris qu'il s'agit d'une seule et même prise de conscience ? Tout peut être compris ainsi. L'ensemble du Dharma devient alors très simple. Tout le Dharma n'est qu'une description de ce qu'est cette existence dynamique et les interactions qui peuvent être observées, les effets des comportements attachés, les états d'esprit enchevêtrés, leurs effets, et rien de tout cela n'est solide, et la vie, l'existence, est vue telle qu'elle est, reconnue telle qu'elle est. C'est pourquoi on parle alors de conscience totale au niveau de la non-méditation.

J'aimerais faire une pause ici, car un point essentiel vient d'être soulevé. Cette succession, ces quatre niveaux du yoga du Mahāmudrā, vous avez peut-être pu les comprendre comme un élargissement tout à fait naturel de notre compréhension.

Méditation guidée²²

Méditons un instant sur cela, familiarisons-nous avec cette idée. Il est maintenant opportun de prendre comme base de la méditation ce que je viens de résumer.

Quel que soit l'aspect du Dharma que nous choisissons comme point d'entrée, que nous commençons par l'impermanence ou par la nature insaisissable de l'être...

Je ne vous demande pas maintenant de créer une bulle – une représentation de la nature insaisissable de l'être –, mais plutôt de vivre autant que possible avec tous vos sens. De ressentir tout votre corps, cette existence frémissante, vibrante, d'entendre, de voir...

Toujours dans le présent – dans l'expérience actuelle – avec fraîcheur, émerveillement – Certains s'émerveillent les yeux fermés, d'autres les yeux ouverts –

4.4 CONCLUSION DU PREMIER SOUS-CHAPITRE : COMMENT LES SUTRAS ET LES TANTRAS ENSEIGNENT LA SIGNIFICATION DES QUATRE YOGAS²³

Je vais simplement vous lire la conclusion de ce sous-chapitre, il n'y a pas grand-chose à expliquer. Dans le chapitre que nous venons d'étudier, Dakpo Tashi Namgyal tenait à nous montrer que tant dans les sūtras – vous vous souvenez du Laṅkāvatāra Sūtra –, dans les tantras – vous vous souvenez du Hevajra Tantra –, et dans les enseignements oraux sur le Mahāmudrā – vous vous souvenez de Saraha –, on trouve cette classification des quatre yogas.

Il donne maintenant un aperçu des endroits où on peut trouver tout ça. Écoutez simplement, il n'y a rien à expliquer. Il nous dit simplement : regardez, voilà l'étendue des enseignements sur ces quatre yogas.

Dans ce contexte, Yang Gönpa et d'autres maîtres disent que ces étapes des quatre yogas équivalent au Dharma de la réalisation de Dakpo Rinpoché – Gampopa. Ces termes sont également enseignés dans les cours sur le tantra, avec la même signification que dans les sūtras. La plupart des lecteurs connaissent bien ces affirmations. Cependant, les enseignements du vénérable Gampopa divisent encore plus finement les degrés supérieurs et inférieurs, l'expérience méditative et la réalisation des quatre yogas. Ils ont donc le grand mérite de présenter les quatre yogas de manière facilement compréhensible pour les pratiquants d'aujourd'hui. Nous connaissons déjà une définition approximative des quatre yogas, conformément à la citation ci-dessus tirée du tantra du secret incommensurable. Le Vénérable Atīśa a également expliqué les quatre yogas. Il l'a fait dans ses enseignements sur le Sahaja Yoga, la pratique de l'existence spontanée – cette pratique de *Lhundroup* – qui est exactement *Sahaja* en sanskrit – l'existence spontanée de tout ce que nous voulons réaliser, que tout est déjà là.

Il a donné ces enseignements à Geunpawa. Les chants de la réalisation du grand maître Milarepa contiennent également une présentation étape par étape des quatre yogas. Quoi qu'il en soit, il existe une grande variété de méthodes de méditation enseignées autrefois et aujourd'hui, qui ont émergé avec la pratique de différentes formes de Śāmatha et Vipāśyanā au fil des siècles. Lorsque l'expérience

²² Audio 4-2_04

²³ pages 429-430 – Audio 4-2_05

et la réalisation s'installent grâce à la méditation, il est possible de procéder à des classifications en fonction du niveau d'expérience atteint, des méthodes nécessaires pour progresser et des niveaux de réalisation supérieurs et inférieurs. On ne trouve pas de subdivisions aussi précises que celles présentées ici dans d'autres lignées de transmission. Elles témoignent d'une qualité particulière des représentants de la tradition Dakpo Kagyu, qui est vraiment inégalée.

Voilà pour la transition de Dakpo Tashi Namgyal. Il existe donc de nombreuses références à ces quatre yogas. Il ne s'agit pas d'une invention récente. Mais dans la tradition Kagyu, cette classification a été largement utilisée pour aider les enseignants à déterminer ce dont les pratiquants ont besoin à chaque étape pour poursuivre leur formation. Cela facilite l'accompagnement des élèves dans la méditation profonde lorsque les anciens enseignants de notre lignée ont déjà partagé leur expérience et l'ont présentée de manière aussi claire. Il en résulte une carte très claire de ce processus graduel, de ce processus dynamique, toujours dans le présent.

4.5 B) 2) PRESENTATION GENERALE DE LA SIGNIFICATION DES QUATRE YOGAS ²⁴

Cela se compose de deux parties :

- a) Identifier la nature des quatre yogas**
- b) Expliquer les caractéristiques particulières des quatre yogas**

Lorsque nous avons le sentiment d'avoir tout dit sur le sujet des quatre yogas, c'est là que le livre commence vraiment. Nous arrivons maintenant à un autre chapitre intitulé :

B) 2) La présentation générale de la signification des quatre yogas

Cela ne présage rien de bon. Quand il est question de présentation *générale*, cela signifie qu'il y aura ensuite une présentation *détaillée*. Vous pouvez maintenant vous détendre. Vous avez entendu l'essentiel. Maintenant, le même sujet va être approfondi. Il s'agit toujours d'une présentation générale, mais l'essence des quatre yogas va être décrite à nouveau, puis nous passerons à une description plus détaillée.

Gardez toujours à l'esprit ce que nous avons partagé ensemble ce matin. Cela se passe dans le présent. Il y a toujours le chemin direct et la mesure dans laquelle cette ouverture dans le présent nous porte – vers quelle connaissance, vers quelle ouverture elle nous conduit – cela dépend de facteurs sur lesquels nous n'avons aucune influence. Cela dépend fondamentalement de la mesure dans laquelle notre esprit est déjà prêt à laisser apparaître cette conscience intangible et incontrôlable.

C'est une exigence excessive pour notre esprit samsarique que de s'ouvrir à ce point. Il n'ose généralement pas le faire. Il y a tellement de schémas protecteurs actifs que, malgré notre volonté de nous ouvrir pleinement et d'être présents dans le moment présent, cela ne va que jusqu'à la limite où les schémas sont encore actifs à ce moment-là. Nous devons l'accepter. Il ne sert à rien de forcer, cela ne ferait que renforcer les schémas, les rendre encore plus rigides. Nous devons vraiment accepter que ce que je vis maintenant, c'est l'être naturel. C'est le cadeau de l'instant présent. C'est avec cela que je pratique.

Certains d'entre vous se souviennent peut-être des cours précédents, où la question était toujours : « Que dois-je prendre comme point de référence pour ma pratique ? Quand est-ce que je vais dans la bonne direction ? » La réponse est : nous prenons toujours comme point de référence intérieur l'état d'être le plus naturel qui nous est familier. C'est dans cette direction que nous allons et parfois, cela s'ouvre encore plus. C'est là que

²⁴ pages 430-432, Q&R – Audio 4-4_01

nous sommes devenus si familiers avec l'état naturel et détendu qui nous était possible jusqu'à présent que les schémas protecteurs s'affaiblissent un peu. Il n'y a plus de peur. On s'autorise davantage. Puis ce petit pas apparaît. Mais ce n'est pas du tout un pas, c'est une simplicité et une ampleur encore plus grandes qui se manifestent dans la pratique. Nous devons l'accepter.

La seule chose que nous pouvons accélérer un peu, c'est la fréquence à laquelle nous nous autorisons à nous détendre, à nous ouvrir ainsi. Plus nous le faisons souvent, plus nous nous y habitons. Plus nous nous y habitons, plus cela nous devient familier. Puis, grâce à l'expérience qui nous montre que cela ne présente aucun danger, nos mécanismes de défense s'affaiblissent, nos peurs s'estompent, car nous avons vécu cette expérience à plusieurs reprises et nous avons constaté qu'elle n'était pas dangereuse. Nous pouvons continuer. C'est là que nous pouvons influencer un peu la vitesse à laquelle nous nous ouvrons, en nous autorisant à le faire le plus souvent possible et en nous familiarisant ainsi plus rapidement avec cette expérience.

Maintenant, continuez à lire le texte. Penchez-vous en arrière, même si vous avez déjà entendu beaucoup de mots et que cela vous suffit. Si l'un ou l'autre d'entre vous s'effondre et s'allonge pour écouter, ce n'est pas grave. Vous n'avez pas besoin de vous forcer à rester ici. Je dois continuer et j'espère que certains d'entre vous me soutiendront.

Nous en étions à la présentation générale. Il s'agit tout d'abord de définir la nature des quatre yogas :

Le thème des quatre yogas est généralement abordé dans de nombreux enseignements oraux. Comme dans les enseignements du vénérable Gampopa au vénérable Gomtsul.

Vénérable, honorable, cela signifie que ces moines étaient des moines. C'est ce que cela signifie et ce qui résonne en arrière-plan. Gomtsul était le neveu de Gampopa. Il s'agit donc d'une lignée familiale et c'est lui qui a plus tard repris le monastère de Daglha Gampo après Gampopa. C'est le monastère où Gampopa n'a jamais vécu. Il voulait vivre dans une grotte au-dessus du monastère. Le monastère avait été construit pour les autres pratiquants et il vivait avec son cuisinier et son assistant dans une grotte au-dessus, où il recevait également ses disciples.

On trouve également dans les enseignements de Gampopa à l'honorable Gomchung, l'honorable Pakmo Drupa, ainsi que dans les enseignements à l'honorable Schang, un disciple de Gomtsül, et à l'honorable Tsangpa Gyare, un disciple du Mahasiddha Ling Repa, qui est une autre lignée, avec ses propres disciples.

Il existe tellement d'enseignements oraux que ces disciples ont heureusement pris la peine de consigner par écrit que nous disposons de nombreuses références datant des XIIe et XIIIe siècles. C'est là qu'ils ont tous vécu :

Mes explications s'inspireront essentiellement des instructions orales des deux vénérables Gompas, c'est-à-dire le plus âgé, Gomtsul, et le plus jeune, Gomchung.

Gom signifie méditation, c'est-à-dire se familiariser avec quelque chose. Ils avaient tous deux des noms qui avaient un rapport avec leur façon de méditer.

B) 2) a) L'identification de la nature de ces quatre yogas, p. 430

Le vénérable Gomchung enseigne :

Rester dans une clarté vivante, c'est « l'unicité ».

Nous avons déjà vu cela. Vous vous en souvenez ? C'était cette instruction où je disais « émerveillement, clarté vive ». Nous ne sommes pas émerveillés tout le temps, mais nous nous mettons dans un état d'esprit

si ouvert et impartial que le mot « émerveillement » est celui qui le décrit le mieux. Nous faisons l'expérience de cette clarté vive et pétillante, quelle que soit la situation.

Éliminer tous les malentendus – ou les interprétations erronées – c'est « l'authenticité ».

Ce deuxième yoga de la simplicité – l'authenticité – consiste à dissiper les hypothèses erronées sur la réalité, à ne plus les interpréter comme auparavant, toujours du point de vue du sujet et de l'objet. C'est l'interprétation erronée fondamentale selon laquelle j'existe, séparé des autres. C'est donc la vision de la réalité selon laquelle il existe un centre et ce qui est perçu à partir de ce centre, c'est mon environnement. C'est *la plus importante* interprétation erronée de l'être, à savoir que nous pensons que pour voir, il faut un voyant, séparé de ce qui est vu. C'est une erreur fondamentale. Pour entendre, il faut quelqu'un qui entend et quelque chose à entendre.

Vous vous demandez probablement : « Comment puis-je le découvrir ? » Je vous en prie, cela se produit tout le temps sans que vous vous en rendiez compte. Par exemple, en ce moment, vous êtes assis et vous ne tombez pas. Le corps n'a pas besoin *d'un quartier général* pour ne pas tomber, il le fait tout seul. Cela se produit, la perception corporelle se produit en ce moment même, tandis que le « moi » semble écouter, tout le reste s'occupe de lui-même. Vous n'avez rien à faire pour entendre non plus. Vous n'avez pas besoin de dire « écoute maintenant ». Vous devez seulement vous le dire intérieurement lorsque votre attention est ailleurs. Mais même sans diriger notre attention de manière ciblée, l'écoute a lieu, la perception a lieu, et vous le savez maintenant, la pensée a également lieu. La pensée n'a pas besoin du moi pour avoir lieu.

Ce sont des suppositions erronées sur la réalité. – Waouh ! – Cela touche profondément, vous sentez à quel point cela touche profondément, et vous commencez peut-être à comprendre ce qu'il faut pour qu'une transformation s'opère en profondeur, afin que nous parvenions à une perception dans laquelle cette croyance en un centre n'existe plus.

Là où il n'y a ni abandon ni acceptation, il y a « un seul goût ».

Le goût unique de la nature unique de toutes choses se reconnaît au fait que ces pratiquants ont abandonné l'illusion qu'ils devaient changer quelque chose. Abandonner quelque chose ou accepter quelque chose, cela signifie aussi cultiver en tibétain.

Il ne faut rien accepter - cultiver - ni rejeter, abandonner.

L'expérience qui est là – aussi douloureuse ou joyeuse soit-elle – où ce goût unique de tous les phénomènes est expérimenté et avec lui l'état d'esprit ouvert et exempt de souffrance, l'état d'esprit tout en souplesse et en fluidité, est le résultat de la prise de conscience que nous ne devons plus nous tripoter nous-mêmes ni tripoter le monde qui nous entoure pour nous sentir mieux, pour trouver en quelque sorte l'éveil. Il n'y a rien en moi, chez les autres ou dans l'environnement à bricoler pour atteindre l'éveil.

Nous pouvons nous engager pour que les choses changent dans l'environnement afin qu'il y ait moins de souffrance dans ce monde, et nous continuerons à le faire. Cela fait partie de notre pratique. Nous nous engageons pour de bonnes conditions. Mais pas dans l'illusion que ces conditions seraient essentielles pour s'éveiller, mais plutôt pour libérer l'esprit afin que les gens puissent s'intéresser au Dharma, avoir le temps de pratiquer et ne pas se refermer complètement sous la pression des circonstances. C'est de cela qu'il s'agit en réalité.

Quatrième ligne : l'expérience méditative purifiée est la « non-méditation ».

La non-méditation, c'est lorsque les expériences méditatives sont purifiées, nettoyées, ce qui signifie qu'elles n'existent plus. Une expérience méditative purifiée signifie qu'aucune expérience méditative n'apparaît plus,

car tout est devenu conscience. Il n'y a plus de différence entre méditation et non-méditation, post-méditation, etc.

Toutes les expériences qui surgissent du fait que quelque chose se dissout en nous et que cette dissolution contribue à une expérience particulière, tout cela est terminé. C'est ce que nous appelons « purifier l'expérience méditative ». Elle cesse.

C'était une merveilleuse introduction. Je répète :

Reposer dans une clarté vivante, c'est la concentration.

Éliminer toutes les interprétations erronées, c'est l'authenticité.

Là où il n'y a ni abandon ni acceptation, il y a un goût unique.

L'expérience méditative purifiée est la non-méditation.

Le vénérable Gampopa, le maître de tous ceux qui ont été mentionnés, dit (p. 431) :

**La conscience instantanée, la conscience dans le présent, dans une clarté sans entrave,
c'est le yoga de l'unicité.**

C'est ce que *nous* pratiquons maintenant. Chaque fois qu'il est question d'« unidirectionnalité », vous devez écouter très attentivement, car c'est exactement ce que nous pratiquons. **La conscience instantanée**, c'est la présence de l'esprit dans le présent. C'est ce que nous pratiquons, c'est là où nous allons. Dans une clarté sans entrave. Alors, nulle part, n'allumez le variateur ! Vous savez, ces lampes que nous avons dans notre salon, où il y a un variateur qui permet de réduire la lumière. Ne réduisez pas la clarté de votre propre esprit, mais laissez s'exprimer toute la puissance de la conscience claire et éclairante – oui à l'éveil !

Nous rencontrons ici une attitude erronée dans la méditation, où certains se tamisent un peu et passent à un état de méditation quelque peu crépusculaire. Ce n'est pas le but. Le signe n'est pas de savoir si les yeux sont fermés, ce n'est pas cela qui importe. Bien sûr, fermer les yeux est aussi une protection, mais cela ne signifie pas que la conscience intérieure est atténuée. Au contraire, si nous sommes éveillés et intéressés par l'expérience, si nous sommes pleinement présents, alors fermer les yeux ne sert à rien. Si nous nous désensibilisons intérieurement, si nous essayons intérieurement de devenir moins sensibles, de percevoir moins, de ne *rien* percevoir si possible, alors il devient difficile de comprendre quoi que ce soit. Il ne peut alors plus y avoir de connaissance, car nous manquons de clarté d'esprit. Cela pourrait être une impasse.

Continuons :

**Réaliser que l'essence non apparue de la conscience est au-delà de l'être et du non-être,
c'est le yoga de la simplicité.**

Nous en avons déjà parlé. Les extrêmes de la croyance en l'être et le non-être, l'existence et la non-existence, sont dissous. Nous avons trouvé au-delà une description de la réalité avec les expressions « être » et « ne pas être ». Comme je l'ai expliqué ce matin, c'est la raison pour laquelle nous parlons d'« être ainsi » afin de ne pas tomber dans le piège philosophique qui consiste à affirmer une existence.

Il existe cette dynamique, nous en connaissons les effets, et la dynamique se décrit mieux sous forme de propriétés que de caractéristiques substantielles. Prenons l'exemple de la chaleur d'un objet : la chaleur est un concept abstrait, mais nous ressentons la chaleur – par exemple la chaleur ambiante ou la chaleur d'un radiateur – à travers *ses effets*. La chaleur elle-même n'existe nulle part, ce n'est qu'un concept abstrait. Mais nous percevons qu'il fait chaud. L'esprit n'existe nulle part, mais nous percevons qu'il y a une expérience,

qu'une dynamique est perceptible. Ce sont les propriétés du processus. L'esprit est un processus, pas une chose.

Et la citation de Gampopa continue :

Réaliser que la diversité apparaît, mais qu'elle est d'une nature vide, c'est le yoga de la diversité comme un seul goût.

Vous connaissez déjà cela. La pratique du **goût unique** est la compréhension, la réalisation que toute la diversité, la multiplicité qui apparaît, a la même nature fondamentale.

Enfin, réaliser que l'unité inséparable des apparences et de la nature vide est présente sans interruption, c'est la grande équanimité méditative. C'est son expression de **la non-méditation, la grande équanimité méditative**.

Cette non-méditation, ce grand équilibre méditatif, s'installe non seulement pendant la méditation, mais aussi pendant la phase d'activité qui suit, entre les méditations, car là aussi, tout ce que nous vivons, toutes les apparences, sont perçues comme inséparables de leur nature intangible et vide. Lorsque cela est directement expérimenté, les rencontres dans la post-méditation – les impressions sensorielles, les défis – ne conduisent plus à l'attachement ou au rejet. Car en même temps que l'expérience, il y a toujours la conscience que cette expérience est comme un arc-en-ciel, comme quelque chose qui semble clair mais qui n'est pas tangible.

C'est pourquoi ces maîtres ne réagissent pas. Ils ne réagissent pas par l'attachement ou le rejet. Il est très impressionnant de voir que même face aux plus grands défis, l'esprit de ces pratiquants reste le même, toujours ouvert, qu'ils ne perdent pas leur joie intérieure, même lorsque des événements difficiles se produisent.

Je me souviens du matin où je suis arrivé chez Guendune Rinpoché, qui avait été victime d'un accident vasculaire cérébral pendant la nuit et était paralysé d'un côté. Il pouvait encore parler relativement bien. La paralysie touchait principalement la moitié de son visage et un peu son bras. Mais il avait toujours le même esprit joyeux, détendu et ouvert. C'était très impressionnant. Je veux dire, un accident vasculaire cérébral, ça ne fait pas mal, mais n'importe qui d'autre se serait un peu inquiété. Il y a eu beaucoup de situations comme celle-là.

4.6 AUTRES CITATIONS SUR LES QUATRE YOGAS – LA CONCENTRATION²⁵

Dakpo Tashi Namgyal poursuit en disant :

Ces citations sont un bref résumé. Les points principaux sont résumés ci-dessous, ainsi que de nombreuses explications qui les illustrent.

Je comprends qu'il nous donne maintenant un résumé de tous les disciples de Gampopa qu'il a mentionnés précédemment, en disant : « Regardez, en résumé, voici de quoi il s'agit, comment ils décrivent cette fleur de lotus qui s'épanouit dans notre esprit, comment ils décrivent ce processus d'ouverture de notre esprit. »

Concentration

La concentration signifie rester clair et vivement présent dans l'expérience de la nature vide des apparences.

²⁵ page 431 – Audio 4-4_01

« Clair comme du cristal » est une expression moderne, à l'époque, le cristal n'existait pas encore dans ce sens, mais c'est cette fraîcheur pétillante – c'est ce que cela signifie – qui est visée ici : rester totalement précis et clair, vivement présent dans l'expérience de la nature vide des apparences. Hé, et c'est le premier yoga du Mahāmudrā . Au niveau du Śāmatha, nous demeurons déjà dans la conscience que tout ce qui apparaît n'a pas de substance.

Nous faisons cela tout d'abord en nous rappelant sans cesse l'impermanence, l'instabilité de ce que nous expérimentons, en l'examinant encore et encore, en regardant si quelque chose de ce que nous expérimentons a une substance. Ainsi, nous arrivons progressivement à la certitude *personnelle* que nous n'avons jamais trouvé quoi que ce soit qui ferait exception à la règle du changement. Tout est changement, tout est processus – la dynamique.

Ce sont par exemple des découvertes importantes lorsque quelqu'un est triste. Il a subi une perte difficile dans sa vie. Quelqu'un est profondément triste, appelons cela une « dépression réactive ». Celle-ci peut être très profonde et conduire à des états d'esprit où l'on se sent comme mort, sans vie. Où tout est gris et où l'on se sent mort à l'intérieur. Le psychiatre qui pratique le Dharma est peut-être en mesure, ou c'est l'amie, la famille ou la voisine qui est peut-être en mesure d'orienter l'attention de cette personne qui se sent morte de telle manière qu'elle commence à explorer son propre chagrin. Se tourner vers le chagrin *lui-même* et non plus *vers* ce qui l'a déclenché – par exemple *la perte* – mais se demander :

« Comment se sent-on réellement quand on est triste ? »

C'est la condition préalable à une nouvelle prise de conscience. Car tant que nous nous concentrons avec la même intensité sur *le déclencheur*, les mêmes mécanismes qui génèrent un deuil apparemment stable restent en place. Si nous ne nous concentrons plus sur le déclencheur, mais sur l'expérience des humeurs dépressives – la dépression signifie en effet être abattu, déprimé – et que nous nous intéressons à cela comme à quelque chose de mort, nous découvrons des fluctuations. Nous découvrons que ce n'est pas stable, qu'il y a des fluctuations et des différences.

J'ai déjà parlé à plusieurs reprises de mes propres accompagnements. Il y a la découverte que lorsqu'un petit chaton trébuche et fait une roulade, un petit sourire apparaît soudainement sur le visage et quelque chose d'autre est présent intérieurement pendant un instant. Je vous ai parlé de cette femme qui était dans une sorte de dépression, qui m'a ouvert la porte et qui était soudain très présente – très différente de la tristesse qu'elle dégageait avant et après – et nous avons pu percevoir ce moment de relation comme une petite interruption dans ce sentiment d'être comme morte.

Nous découvrons ainsi comment des fluctuations ont lieu dans un état d'esprit apparemment stable. Tout cela fait partie de la pratique. Nous nous tournons vers ce que nous vivons et l'explorons. Nous l'examinons et nous remarquons que tout fluctue. Tout est état vibratoire qui dépend de conditions, la condition essentielle étant l'endroit où se trouve notre attention. Si l'attention se porte ne serait-ce qu'un instant sur le chaton, quelque chose d'autre se produit déjà, car l'attention n'est plus sur la perte ou sur moi-même en tant que personne qui a perdu quelque chose. Nous découvrons comment l'attention en mouvement, qui examine différentes choses, s'intéresse à différentes choses, entraîne toujours un changement d'état d'esprit.

Ce sont là des processus typiques dans la pratique de l'attention unique. Nous découvrons ainsi la nature vide des apparences, le fait qu'elles n'ont aucune substance, qu'un chagrin ne peut subsister en soi, pas même une seconde. Le chagrin n'a pas de durée, sauf tant qu'il est généré. Cela vaut pour toutes les émotions. Elles peuvent disparaître en un instant si les conditions changent.

Ce sont là des connaissances essentielles sur le chemin du yoga de l'attention unique, car nous voulons vraiment savoir comment la souffrance apparaît et comment elle se dissout. Nous nous concentrons sur le thème central de l'humanité : où trouver le vrai bonheur et comment dissoudre la souffrance. C'est ce qui nous intéresse. Nous remarquons que le bonheur et la souffrance ont à voir avec la façon dont nous nous rapportons à nos expériences.

Dans la même situation – par exemple dans un train bondé –, certains sont agacés et d'autres sont heureux. Qu'est-ce qui fait la différence ? Dans la même situation – un cours de Dharma où des textes sont expliqués –, certains sont heureux et d'autres sont agacés. Qu'est-ce qui fait la souffrance ? Qu'est-ce qui fait le bonheur ?

C'est ce que nous examinons. C'est exactement la voie à suivre. Nous examinons toujours comment nous en sommes arrivés à notre état d'esprit actuel. Comment puis-je maîtriser mon esprit en dirigeant habilement mon attention ? Nous commençons par nous familiariser avec l'esprit, et la pratique du yoga de l'attention unique consiste à apprendre à laisser l'esprit reposer sans distraction, sans déviation, dans le bien.

À ce niveau de méditation dans le cadre de l'attention unique, la définition du samādhi signifie « laisser l'esprit reposer sans distraction dans ce qui est salutaire » – définition de Gampopa.

Il est très important de bien comprendre cela. C'est déjà une maîtrise de l'esprit que de savoir comment diriger notre esprit, notre attention vers l'intérieur, d'une manière si naturelle que finalement, nous n'avons plus besoin de faire d'efforts et que l'esprit repose de lui-même dans ce qui est bénéfique. Parce que cela fait du bien ! Nous n'avons pas besoin de le forcer. La contrainte n'a rien à voir avec la pratique du sāmātha ou de la concentration. C'est uniquement l'intérêt naturel de trouver la véritable liberté, le véritable bonheur. C'est ce que veut notre esprit ! Il est heureux lorsqu'il entre dans des états d'esprit détendus. Il n'a aucun besoin d'entrer dans des états d'esprit tendus. Dès qu'il le peut, il se détend et sort des états d'esprit tendus. Il reste dans ces états d'esprit détendus, à moins que des schémas bien définis ne le ramènent dans un état de tension.

C'est le yoga de l'unicité.

Je poursuis la phrase de Tashi Namgyal :

Cela implique la conscience que le calme et le mouvement de l'esprit ne font qu'un.

Le calme et le mouvement - l'esprit qui ne pense pas, c'est le calme, et l'esprit en mouvement, c'est l'esprit qui pense. Pour quelqu'un qui est profondément immergé dans cette pratique, il n'a plus aucune importance que des mouvements aient lieu dans l'esprit ou non. Comme il n'y a plus d'attachement à ces impressions sensorielles, à ces mouvements de l'esprit, ils ne dérangent pas. Le calme reste même lorsque des mouvements ont lieu. Nous n'avons pas besoin de créer spécialement un calme mental pour avoir la paix intérieure. Nous pouvons être complètement calmes et ouverts intérieurement au milieu d'une multitude d'expériences sensorielles.

Il s'agit d'une paix mentale beaucoup plus profonde que celle qui dépend du fait que nous ayons fermé les fenêtres, baissé les volets, que personne n'entre dans notre chambre, etc. – que nous nous sentions juste assez bien pour pouvoir rester assis, etc. Toutes les conditions que nous pensons nécessaires pour parvenir à une bonne méditation ne sont absolument pas nécessaires. C'est le fait de ne pas s'attacher aux mouvements de l'esprit, où le mouvement et le calme sont vécus comme un tout, qui est déterminant.

Le résumé continue :

Sans limites ni centre, comme l'espace céleste.

J'ai déjà beaucoup insisté là-dessus – donc sans cette conscience du centre. Là où il n'y a pas de centre, il n'y a pas non plus de limites. C'est un duo qui va de pair. On fait l'expérience d'une conscience sans centre et sans limites.

Pour ceux qui ont étudié un peu plus, je voudrais souligner que vous remarquerez dans ce commentaire très profond que la description de l'unicité a déjà *tellement* le goût de l'être tel qu'il est et du Mahāmudrā que nous entendons en fait une description de la réalisation. C'est ce que nous comprenons réellement. Ce n'est pas encore tout à fait cela, mais cela en a déjà le goût. Nous l'avons constamment expérimenté lorsque Guendune Rinpoché enseignait *Shiné* - le mot tibétain pour *śāmatha*. Ses explications étaient exactement les mêmes. Nous pensions toujours qu'il enseignait le Mahāmudrā . Mais il disait : « **Non, non, non, c'est le début du Mahāmudrā , mais en réalité, c'est tout ce que vous pouvez déjà expérimenter dans le cadre de la pratique encore dualiste, si vous l'abordez du point de vue du Mahāmudrā .** »

Il appelait cela le **Mahāmudrā -Shiné**. Le **Mahāmudrā -Śāmatha**. Cela a un goût différent du Śāmatha tel qu'il vous est enseigné dans les cours de Vipāśyanā, par exemple. C'est un goût différent. Il s'agit de la même chose, mais la manière dont nous l'abordons est toujours empreinte de la confiance que tout cela est naturellement présent et se manifestera naturellement, de préférence sans effort. Juste ce qu'il faut pour me rappeler de toujours diriger mon attention vers le plus haut. Vers ce qui est essentiel, et l'essentiel ici, c'est l'impermanence, la dynamique de l'être, la nature vide de l'être – toujours aller dans cette direction.

À ce sujet, le texte cite ensuite le vénérable Pakmo Drupa, disciple de Gampopa – celui dont proviennent ces huit lignées secondaires, car il avait huit disciples qui ont fondé leurs propres lignées dans différentes régions du Tibet.

Tout d'abord, lorsque l'attention unifiée apparaît dans le flux de l'esprit, il y a une transparence vivante, au-delà de tous les mots. Elle est claire, sans être une chose, comme l'espace vaste.

La transparence vivante et présente, c'est cette expérience dans la pratique du śāmatha où tout est perçu comme transparent, où surgit une intuition de la nature insaisissable de l'existence. C'est ce que l'on entend par transparence. Tout a en réalité un caractère lumineux, un caractère énergétique de transparence, de non-matérialité, c'est ce que l'on entend réellement. *Les choses* ici, en revanche, seraient perçues comme *un manque* de transparence – cela a à voir avec la solidification – et lorsqu'il n'y a pas de solidification intérieure, tout est perçu de manière plus perméable, plus transparente.

Le vénérable Shang dit – Kyeme Shang, qui est également très souvent cité par le 9e Karmapa :

**« Lorsque le yoga de l'attention unique apparaît, tu réalises la nature de ton propre esprit. »
Cette présence vivante dans la clarté vide, sans entrave, sans limites et sans centre, comme l'intérieur du firmament pur – l'espace céleste pur – est la contemplation méditative du premier yoga.**

Il n'y a rien d'autre à expliquer, si ce n'est peut-être l'exemple de l'intérieur du firmament pur. C'est une indication que l'on trouve également dans divers sūtras : « Contemple, médite le centre de l'espace céleste ».

Bien sûr, cela n'existe pas, mais tout comme tu peux essayer de trouver le centre de l'univers, le centre de l'espace céleste, et que tu ne le trouveras jamais, car il n'y a pas de centre de l'univers, tu peux essayer de trouver le centre de ton esprit, le centre supposé où se trouverait peut-être le moi, et là aussi, tu ne trouveras rien.

La référence à l'intérieur de l'espace céleste, à l'intérieur de l'univers, est une référence à une *impossibilité*. De la même manière que si je me trouve maintenant au centre de l'espace céleste, je me trouve dans l'impossible, l'insaisissable, et c'est exactement de cela qu'il s'agit. Se trouver dans ce qui n'existe pas.

J'espère que vous comprenez le paradoxe de ce discours. Méditer sur le pont au milieu de l'espace céleste, c'est un pont qui mène à un lâcher-prise là où cela n'est pas possible, et c'est précisément ce lâcher-prise qui est important. Nous renonçons à trouver un centre, et c'est exactement cela.

Voilà les explications sur la concentration. Y a-t-il des questions ?

4.7 QUESTIONS ET REPONSES

Participant/e : *Quelle est la différence entre « briller » dans le vipaśyanā et « briller » dans le Mahāmudrā ?*

En réalité, il n'y a pas de différence. C'est la *manière* dont cela est enseigné. Dans le *vipaśyanā* normal tel que je le connais, on parle beaucoup d'*anicca* et bien sûr aussi d'*anattā*, du non-soi, c'est-à-dire de l'impermanence et du non-soi. Le Mahāmudrā et le Vipāśyanā sont alors identiques. Il n'y a en réalité aucune différence. Dans le Mahāmudrā, cependant, cela est tellement développé – cette contemplation de la dynamique et la méditation directe *dans* la nature ouverte de l'être – qu'on ne travaille presque pas avec des supports. Les supports, la méditation *sur* quelque chose, sont donc beaucoup moins utilisés, alors que dans le *Vipaśyanā* normal, nous méditons sur l'impermanence des sons, l'impermanence de l'expérience corporelle, l'impermanence des expériences sensorielles individuelles, tandis que dans le Mahāmudrā, nous passons très rapidement de la méditation, de la contemplation de l'impermanence *dans* certaines apparences, à l'*immersion* dans le changement lui-même. Nous ne restons pas non plus dans la référence à l'objet, mais nous entrons directement dans la propriété de l'être, qui est de devenir soi-même le changement et non d'observer le changement. L'accent est en fait mis sur l'élément vipaśyanā, l'élément de la vision dans le *śāmatha*.

Je ne dirais jamais qu'il s'agit vraiment de deux approches fondamentalement différentes, car elles enseignent la même chose, mais l'accent est légèrement différent. Dans le *vipaśyanā* classique normal, les éléments constitutifs de la réalité sont examinés, perçus en termes d'impermanence et de non-soi. Dans le Mahāmudrā, dès que cela est clair, on s'attarde autant que possible dans l'*expérience* de cet être détaché – qui survient lorsqu'il n'y a plus d'attachement – et on n'examine plus le contenu de l'expérience. Il y a un changement d'accent.

Dans le *Vipaśyanā*, par exemple, on dirait : « Dans la phase de concentration, rendez votre attention si rapide, si agile, que vous perceviez chaque mouvement de l'esprit. Nous nous efforçons de devenir si clairs et si vivants que nous percevons même les plus petits mouvements de l'esprit dans le *Vipaśyanā*. Dans le Mahāmudrā, il n'y a pas d'enseignement sur l'augmentation de la vitesse de la pleine conscience. Cela n'est pas utilisé du tout. L'accent est mis ailleurs.

Tu n'as pas besoin d'augmenter ta vitesse, elle est donnée naturellement, car ce sont les mouvements de l'esprit lui-même. Prête plutôt attention à l'*état de l'espace* – c'est-à-dire à faire beaucoup d'espace – afin que l'esprit puisse manifester sa diversité à une vitesse effrénée, sans qu'il y ait d'attachement. L'attention n'est pas tant portée sur une perception observatrice, fine et rapide de tout ce qui se passe, mais plutôt sur une immersion dans l'immensité de l'espace où le jeu peut se dérouler à n'importe quelle vitesse ou même dans le calme, sans que cela fasse la moindre différence. J'espère avoir réussi à expliquer un peu ces petits changements d'accent.

Participant/e : *Tu as dit que peu importe ce qui est vécu, les états joyeux ou sans souffrance n'influencent plus l'état d'esprit sans souffrance.*

Tu as résumé deux phrases en une seule. Ce que j'ai dit, c'est que les états d'esprit joyeux et douloureux n'influencent plus l'esprit par leur contenu différent. Ainsi, le fait de ressentir de la douleur ou quelque chose d'agréable n'influence plus l'esprit. Il n'y a plus d'étroitesse. Il n'y a plus de souffrance.

C'est justement ce que je ne comprends pas. Quand on éprouve de la douleur, on souffre.

Non

Pas si j'ai un état d'esprit libéré. Je comprends cela intellectuellement, mais...

La douleur survient, mais l'esprit ne doit pas nécessairement souffrir.

L'esprit ne souffre pas, mais on éprouve de la souffrance.

Il ressent la douleur. Je chipote peut-être sur les mots, mais quand un Bouddha marche sur une épine, il ressent une douleur au pied, mais son esprit ne tressaille pas.

Je vous ai déjà raconté que lorsque l'actuel Karmapa Thaye Dorje s'est appuyé de tout son poids sur une plaque de cuisson encore chaude, il n'a pas bronché. Il a simplement retiré sa main, totalement insensible à la douleur qu'il ressentait à cet instant. Son cuisinier venait d'éteindre cette plaque de cuisson invisible dans la cuisine, où tout semblait noir et lisse. Il est entré sans savoir qu'elle était encore brûlante.

C'est ce que je veux dire. L'esprit perçoit le goût unique de toutes les expériences comme identique et ne réagit donc plus, il n'est pas ballotté entre différents états d'esprit par des sensations agréables ou désagréables. Mais la douleur et la mort sont toujours ressenties. Quelque chose fait mal, mais cela ne déclenche pas les réactions mentales d'étroitesse, de saisie, etc. qui se produisent habituellement. Est-ce que cela vous semble plus clair maintenant ?

En cas de douleurs très fortes, pourrait-on recourir à un analgésique ou essayer d'utiliser la douleur comme objet de méditation ?

Je ne fais pas de traitement de canal chez le dentiste sans anesthésie. Mais je connais des méditants, par exemple Gyaltsab Rinpoché, qui se font faire des traitements de canal sans aucune anesthésie. Cela existe. Nous n'essayons pas de le faire. Nous préférons prendre un analgésique.

Dans certaines conditions, on peut s'entraîner jusqu'au point où on ne peut vraiment plus supporter la douleur.

Exactement ! Nous en avons déjà parlé, par exemple lorsque je suis assise en silence, lorsque je médite en position droite, des douleurs apparaissent naturellement dans le corps. Pour certaines douleurs, je ne sais pas s'il s'agit simplement d'une vague karmique qui passe ou si je dois bouger. Y a-t-il vraiment une raison de bouger mes genoux, par exemple, de les ouvrir ? Si vous voulez essayer, vous pouvez procéder ainsi : pendant la pratique, vous ressentez une douleur dans la hanche ou le genou – d'accord, ne réagissez pas, laissez-la passer. Elle disparaîtra effectivement. Mais elle reviendra. Alors, je regarde si elle se dissout à nouveau – je ne réagis pas, je continue à méditer. Dans ma pratique, ma règle était la suivante : si la même douleur apparaissait trois fois de suite après avoir traversé la troisième vague, je bougeais lorsque la vague était au plus bas. Je ne réagis donc pas à la douleur suivante, mais par sagesse et compassion, j'ouvre ma position assise et bouge lorsqu'il n'y a pas de douleur. Parce que j'ai le sentiment qu'il se passe quelque chose, que le corps a besoin d'attention. C'est une façon de s'entraîner à ne pas réagir aux sensations, et c'est une partie importante de l'exercice.

Dans certaines traditions, c'est très important, par exemple dans la tradition zen, où l'on reste assis pendant vingt-cinq minutes sans bouger, précisément pour s'entraîner à ne pas réagir aux sensations, aux *vedanās*, afin que le karma puisse se manifester sans conduire directement à une réaction de rejet et d'attachement.

Soyez très bienveillants envers vous-mêmes. Nous pratiquons dans la mesure du possible. Si le voisin commence à tondre la pelouse alors que je médite ou que je fais la sieste, je ne dois pas réagir immédiatement, je peux peut-être *aussi* me détendre *avec cela*. Peut-être que cela fonctionne, je m'entraîne. Je prends les expériences sensorielles moins intenses comme terrain d'entraînement, et en fait, si ce sont des expériences intenses, alors prenez un analgésique.

Nous nous entraînons toujours dans le domaine où nous avons le sentiment que cela nous fait du bien. Pas de slogans d'endurance. Cela ne fait pas de bien, cela n'apporte rien de bon. En fin de compte, peu importe que nous ouvrons les jambes ou non. Il s'agit simplement de ne pas réagir à chaque stimulus. Ne pas se gratter à chaque petite démangeaison sur la peau. Ne pas changer de posture à chaque petite impulsion. Nous n'atteindrons jamais une paix intérieure profonde si nous réagissons à chaque impulsion. *C'est de cela qu'il s'agit.*

Que lorsque des pensées et des images surgissent, nous ayons également appris à ne pas y réagir. Ces images, c'est le « feu d'artifice karmique », et elles se dissolvent si nous ne réagissons pas à nouveau. En fin de compte, il s'agit de permettre aux nombreux contenus stockés à l'intérieur de nous de se manifester sans que nous nous identifions à nouveau à eux. Cette identification peut alors se dissoudre.

La voie du milieu, une voie médiane, pas l'ascèse stricte et l'exigence de tout de nous-mêmes – surtout pas d'analgésiques – mais pas non plus la voie de l'évitement et de la prise de quelque chose pour chaque petite chose, le fait d'être constamment en mouvement et complètement agité parce que nous réagissons à tout. Voilà la voie du milieu.

Participant/e : *On dit toujours que la Bodhicitta conventionnelle limiterait la prise de conscience que, sans elle, on ne peut parvenir qu'à une compréhension limitée de la vacuité. Je n'arrive pas à concilier cela avec les quatre yogas.*

Ce que l'on appelle Bodhicitta conventionnelle ou relative est une Bodhicitta avec un point de référence. La Bodhicitta relative est une Bodhicitta où quelqu'un a encore le sentiment de développer la Bodhicitta, c'est-à-dire la compassion, de suivre la voie pour d'autres êtres qui existent réellement. Cela limite la capacité à comprendre la nature vide, car lorsque nous nous accrochons à cette Bodhicitta relative – je dois agir et pratiquer pour le bien des êtres vivants – nous restons attachés à des points de vue du moi et de l'autre. C'est pourquoi cela limite la compréhension de la nature vide.

Ma question était exactement le contraire, à savoir que nous ne parviendrions au non-moi de la personne que si la Bodhicitta conventionnelle faisait défaut.

Cela a une autre justification. Si la Bodhicitta relative fait défaut, la Bodhicitta fait défaut dans son ensemble. Ainsi, si notre motivation à être vraiment là pour le bien de tous fait défaut, nous n'avons alors aucune impulsion à nous confronter aux nombreuses situations différentes de la vie, car notre aspiration est de sortir de ce monde et, pour sortir de ce monde que nous considérons comme le *saṃsarā* et comme un enchevêtrement, il suffit de réaliser le non-soi de la personne.

C'est pourquoi, dans les voies où l'objectif essentiel est de *sortir* de tous les cycles et de l'occupation avec les êtres vivants, les mondes, etc., l'accent est toujours mis sur le non-soi des personnes. La motivation à se confronter à la vraie nature des expériences sensorielles, à ce que sont réellement les êtres vivants, à ce qu'est réellement le monde, cette motivation vient de la compassion qui s'y intéresse. Comment puis-je être actif

dans ce monde sans être empêtré ? Comment ce flux mental peut-il revenir, prendre une nouvelle naissance et être actif dans ce monde ? Pour cela, j'ai besoin de voir à travers toutes les expériences sensorielles, à travers tout ce qui est supposé être le saṃsarā. J'ai fondamentalement besoin de découvrir et de comprendre l'unité du saṃsarā et du nirvāṇa.

C'est pourquoi, dans les voies qui ont pour but de sortir du saṃsarā, on ne trouve jamais d'enseignement sur l'unité du nirvāṇa et du saṃsarā. C'est une grande différence. C'est ce que l'on entend par revenir encore et encore, en conséquence de la Bodhicitta relative pour tous les êtres vivants. Cela implique de se préoccuper des conditions de vie des êtres vivants. Il faut entrer en contact, il faut faire l'expérience sensorielle et la pénétrer avec la compréhension de la nature vide. C'est ainsi que l'on parvient à la réalisation de l'unité du saṃsarā et du nirvāṇa. C'est la pleine réalisation de la nature vide.

Et quel est le rapport avec les quatre yogas ?

Ce que je viens d'expliquer, c'est avant tout le yoga du goût unique.

Participant/e : *J'ai encore une question sur l'exemple de la pratique du śāmatha à partir d'émotions difficiles. Disons que l'on a identifié le déclencheur, que l'on se concentre sur l'émotion elle-même et que l'on remarque que l'émotion disparaît. Ce qui reste souvent chez moi, c'est néanmoins une fatigue après coup. Cet effort ou cette fatigue survient-il après des émotions difficiles, même si l'émotion elle-même n'est plus aussi présente, parce que des schémas subtils continuent de s'y concentrer, ou s'agit-il toujours d'un effet de l'émotion ?*

Les deux sont vrais. D'après mon expérience, un état prolongé d'attachement – ce qu'est une émotion – est tout simplement très épuisant. Même lorsqu'elle s'est dissipée, nous sommes encore épuisés. On peut donc dire que c'est la conséquence d'un attachement prolongé. Mais il est également vrai que ce que nous considérons comme la dissipation de l'émotion n'est pas encore la dissipation de l'orientation sujet-objet. Ce subtil égocentrisme persiste et contribue à l'épuisement.

Lorsque l'expérience d'une émotion conduit réellement à une entrée directe dans la conscience non duelle, cela apporte également une fraîcheur tout à fait surprenante dans notre système. En effet, les facteurs, les forces en nous qui maintiennent cette fatigue, ne sont plus activés de manière subtile. Ainsi, ce que nous considérons souvent dans notre pratique comme la dissolution d'une émotion est en fait la disparition de cette émotion, mais pas encore la disparition de la dualité.

Notre traductrice vient de nous demander comment traduire au mieux le terme « Ungekünsteltheit » en français.

Le mot tibétain *trö drel* signifie « être libre » - *drel* - de *tröpa*, de ces *prapañcas*, que nous appelons souvent « pensées superflues » - nous sommes donc libres de tout ce qui est superflu. Dans une définition donnée ce matin, il s'agit d'être libre de toute incompréhension de la réalité. On traduit parfois cela par « projections », mais il ne s'agit pas seulement de projections émotionnelles, mais aussi de la projection de nos malentendus dans notre expérience. Nous pensons qu'il est tout à fait naturel et évident de percevoir le monde sous la forme du moi et des autres. Cela nous semble évident, mais il s'agit en fait d'une hypothèse erronée.

Toutes les formes de pensée qui découlent de cette hypothèse erronée ont quelque chose en commun : comment est-ce que je me positionne par rapport à mon environnement ? Tout cela s'appelle *prapañca*. Comment une illusion, ce soi supposé, se positionne-t-elle par rapport à un soi supposé autre ? Toutes les émotions et les processus mentaux qui en découlent sont des processus mentaux superflus et erronés.

Tout cela est qualifié d'artificiel, de superflu, car cela n'appartient pas à l'état naturel, car cela ne se trouve plus dans un flux mental qui se trouve dans la conscience éveillée. De ce point de vue, tout ce qui nous

semble évident est qualifié de projection, de pensée superflue, de digression, d'éloignement de l'essentiel. S'éloigner signifie ici s'éloigner de l'essentiel, ne plus être connecté à la nature de l'être. Il s'agit donc d'une expression choisie du point de vue de l'éveil afin de nous rendre attentifs à la mesure dans laquelle nous sommes victimes de croyances erronées et au fait que presque tous nos mouvements mentaux y sont liés.

C'est très difficile à traduire. La traduction de Trungpa par « simplicité » a beaucoup de sens, mais elle est malheureusement très vague. Quand les gens entendent « yoga de la simplicité », ils pensent en quelque sorte à une vie simple dans la nature – être simple, naturel, sans prétention, etc. Cela évoque des associations tout à fait différentes de la liberté par rapport à toutes ces immenses projections névrotiques de l'égoïsme qui construisent notre monde intérieur. Car c'est bien de cela qu'il s'agit.

Êtes-vous toujours détendus ? Voulez-vous vous détendre à nouveau, faire un petit touchdown ?

4.8 L'AUTHENTICITE²⁶

Dakpo Tashi Namgyal écrit :

La simplicité signifie être libéré des idées qui se rapportent à l'apparition, à l'existence et à la disparition des phénomènes.

On est libéré de toutes ces idées, ces *prapañcas*, selon lesquelles quelque chose existe – y compris moi-même et tout le reste –, selon lesquelles il existe des phénomènes matériels. Il n'y a donc plus de dualité entre l'objet et le sujet, plus de division entre une perception intérieure et quelque chose de perçu à l'extérieur. C'est fini. Nous entrons dans une autre vision du monde.

C'est aussi être libéré des idées sur l'existence matérielle apparemment substantielle des caractéristiques.

Ce que nous appelons une chose, un phénomène, je vous l'ai expliqué à l'aide de l'exemple de la bouteille thermos – vous vous en souvenez : la couleur, la température, la texture de la surface, la forme extérieure, etc., les caractéristiques de ce que nous appelons alors la « bouteille thermos ». Ainsi, tout, comme par exemple Heiko, qui est assis devant moi, a des caractéristiques qui me permettent de reconnaître Heiko.

Si, au niveau de la simplicité, nous sommes libérés de ces projections, cela signifie également que nous ne savons pas seulement, ne reconnaissons pas seulement, ne ressentons pas seulement directement que les choses sont de purs processus, mais aussi que chacune de leurs caractéristiques est changement, est processus – tout ! La veste de Heiko est tout autant processus, les oreilles de Heiko sont tout autant processus, son sourire est tout autant processus. Tout !

Cette prise de conscience s'étend donc, ce n'est pas seulement que nous avons dissous l'illusion du *tout* en tant que chose, mais aussi que toutes les caractéristiques du soi-disant tout sont également perçues comme soumises au changement. Ce n'est pas seulement toute la maison qui peut s'effondrer, mais chaque porte, chaque ampoule, chaque morceau de parquet – tout est en changement.

Toutes les caractéristiques de ce que nous appelons maison sont également soumises au changement. Je ne suis pas seulement changement, le tout, mais chacun de mes mouvements mentaux, chacune de mes émotions, chacune de mes perceptions sensorielles, tout est changement, n'est pas une chose. C'est un raffinement de la connaissance grossière de la nature vide des phénomènes. C'est une chose. Ensuite, les sous-catégories, toutes les caractéristiques qui constituent un phénomène, sont également perçues dans leur vraie nature.

²⁶ pages 431 – Audio 4-4_01

Ainsi, conclut Tashi Namgyal, tous les malentendus à ce sujet sont éliminés dans l'état de vacuité non apparente de toute chose.

Petite nuance maintenant. Ici, on dissipe également une fausse compréhension de la vacuité. Elle est décrite ici comme la vacuité non apparue. Ce qui signifie clairement que la vacuité n'est pas non plus une chose. Nous ne pouvons trouver la vacuité nulle part. Ce n'est pas quelque chose que nous pouvons réaliser. Elle n'existe pas, elle n'est pas apparue, elle n'est pas née, ce n'est pas quelque chose sur laquelle nous pourrions méditer. C'est une erreur très courante lorsque les gens se disent : « OK, j'ai compris, il faut toujours méditer au plus haut niveau, je vais maintenant méditer sur la vacuité ». Nous méditons alors sur notre *idée* de quelque chose, et ce n'est pas cela.

Ce que nous appelons « nature vide » ou « vacuité » est une propriété de l'être qui est toujours présente, mais qui ne peut être matérialisée. Nous ne pouvons pas la trouver en tant que chose. De la même manière, cette tasse était chaude quand je l'ai touchée. La chaleur est certes une propriété de cette théière contenant de l'eau chaude, mais en tant que chaleur, elle n'est pas tangible, elle n'est que la sensation de chaleur que je ressens dans la paume de ma main. C'est là que se trouve l'expérience de la chaleur. De même, le vide ne peut être trouvé que comme une expérience de la qualité intangible de l'être et non comme une chose.

Nous ne pouvons pas trouver la vacuité séparément des apparences. C'est exactement ce dont il s'agit. Nous devons la trouver *dans les expériences*. Nous entrons dans l'expérience avec notre méditation et ne cherchons pas l'éveil *séparément* de l'expérience. Il se trouve *dans* l'expérience. C'est essentiel ! Il ne faut pas s'éloigner, mais entrer afin d'intérioriser profondément ces caractéristiques de l'expérience au fil du temps, afin de les reconnaître. J'espère avoir été clair.

Au cours de la discussion qui a suivi la petite pause, il a été question une nouvelle fois de la notion de « **naturel** ». En fait, une bonne traduction serait « libre de conceptions erronées » pour exprimer ce que l'on veut réellement dire. Je vois que c'est déjà le cas dans la ligne suivante du texte.

Le vénérable Pakmo Drupa explique²⁷ :

Alors apparaît l'état libre de conceptions, c'est-à-dire libre d'idées erronées. J'ai reconnu l'essence, la vraie nature, disent les sublimes. L'essence non produite – cette vraie nature essentielle – est l'espace, le Dhātu de tout, du saṃsarā comme du nirvāṇa. Certes, on parle de la réalisation des bouddhas et des êtres vivants ordinaires qui ne sont pas réalisés, mais il n'y a qu'une seule nature essentielle sans artifice.

Libre des conceptions extrêmes de l'existence et de la non-existence, des conceptions de l'apparition et de la disparition, il n'y a ni acceptation ni abandon, ni extérieur ni intérieur. Être complètement libéré de tous ces extrêmes fabriqués, c'est la Voie du Milieu – Mādhyamaka.

Ce n'est en fait pas très nouveau. Lorsque l'état exempt de conceptions erronées commence à poindre, lorsque nous le comprenons, alors surgit le sentiment d'avoir reconnu la vraie nature. Ce qui est reconnu, c'est l'espace, Dhātu – Dharmadhātu, l'espace de tous les phénomènes. Nous faisons l'expérience de l'espace de la genèse – la dimension du changement. C'est là que tout se passe, ce que nous appelons saṃsarā – c'est-à-dire ce qui est lié à la souffrance – et ce que nous appelons nirvāṇa. Tout est ce « Dharmadhātu », cet espace de tous les phénomènes.

²⁷ pages 431-432

Nous disons certes qu'une personne qui a atteint la pleine réalisation est un bouddha, et nous appelons les êtres non réalisés des êtres ordinaires. Mais en réalité, cette distinction n'a pas d'importance, car même les êtres non réalisés font l'expérience du même espace mental.

Seulement avec la saisie. Mais même la saisie a la nature du Dharmadhātu. Même la saisie, même la souffrance sont caractérisées par la vraie nature, par la même nature de l'être que tout le reste. En réalité, il n'y a pas vraiment de différence entre ceux qui n'ont pas atteint la réalisation et ceux qui l'ont atteinte. À moins que l'on ne parle du degré de conscience de la vraie nature telle qu'ils la font tous l'expérience. L'expérience elle-même n'est pas différente, ce n'est pas un autre esprit, elle ne se déroule pas différemment, seule la conscience de celle-ci s'est accrue.

On parle ici d'être libre des conceptions extrêmes de l'existence et de la non-existence. Ce qui renvoie à nouveau à cette liberté des conceptions erronées, que nous appelons authenticité, simplicité. Être libre des conceptions erronées de l'existence et de la non-existence, de la naissance et de la mort. C'est pourquoi il n'y a ni acceptation ni abandon, ni extérieur ni intérieur. Tous ces extrêmes fabriqués sont ici, tous ces points de vue fabriqués sont dissous.

Ce que le langage philosophique du bouddhisme appelle un extrême est toujours un point de vue. Tout point de vue est un extrême. Ce sont tous des extrémistes. C'est ce que cela signifie. Dans notre société, on appelle extrémistes ceux qui ont une attitude mentale extrême. Cela signifie qu'ils se sont écartés du centre pour aller vers un extrême. Du point de vue de l'éveil, nous sommes tous des extrémistes. Parce que nous ne restons pas dans la « voie du milieu » – dans la vision de l'unité du saṃsāra et du nirvāṇa –, parce que nous faisons toujours la distinction entre l'existence et la non-existence, entre le moi et les autres. Ce sont toutes des mentalités extrêmes.

La conséquence de cette attitude extrémiste est la destruction de la planète : des guerres infinies, des famines infinies, des souffrances infinies, tout cela sans raison réelle. Tout cela est créé par nous-mêmes.

De ce point de vue, vous comprenez que nous sommes des extrémistes. L'égoïsme est une attitude mentale extrême, ce n'est pas le juste milieu. C'est ainsi qu'il faut comprendre ce mot, qui apparaît souvent dans les textes.

Le vénérable Kyeme Schang dit :

Lorsque le yoga de la simplicité – c'est-à-dire l'absence d'idées erronées – ou de toutes les idées, apparaît, la nature essentielle de votre propre esprit est réalisée – la conscience simple – la conscience libre de toute idée, ininterrompue. Demeurer dans son propre esprit en tant que corps de vérité – Dharmakāya – , sans apparition ni disparition, sans acceptation ni abandon, est la contemplation méditative du deuxième yoga.

Nous avons maintenant terminé cette description sommaire du deuxième yoga.

Nous allons maintenant méditer pendant les dernières minutes.

Méditer, traduction intérieure : se familiariser. Il est temps de toucher le sol. Il est temps d'entrer dans cet état d'être que nous appelons « être ainsi », parce que nous ne pouvons pas le conceptualiser.

JOUR 5

5.1 REMARQUES PRELIMINAIRES ²⁸

Aujourd'hui encore, je voudrais demander aux maîtres de la lignée de me donner leur bénédiction afin que je ne dise pas trop de bêtises et que j'enseigne conformément aux intentions de Dakpo Tashi Namgyal, ainsi que leur bénédiction afin que vous écoutiez tous avec une profonde relaxation, pleins de Bodhicitta, avec le désir sincère que tout ce qui sera dit ne soit pas seulement appris et assimilé pour vous-mêmes, mais que vous l'assimiliez avec le souhait que tout ce qui sera compris ici profite à tous. Cette attitude détendue d'ouverture, avec le souhait de le faire pour tous, est en fait la meilleure condition préalable pour comprendre réellement quelque chose en profondeur.

Je sais combien il est difficile de suivre ces mots. Ce sont des mots, des concepts qui désignent quelque chose qui, au fond, est indescriptible et très éloigné de notre expérience habituelle. C'est pourquoi je vous invite à toujours écouter derrière les mots, à ne pas vous perdre dans les mots, mais à écouter derrière les mots et peut-être aussi à dire simplement : « Je vais faire une pause, je vais me laisser aller au farniente, à ne rien vouloir apprendre. Je suis simplement là, ouvert, et heureusement, il y a les enregistrements audio et les documents écrits, et je pourrai y revenir plus tard. » De manière à ce que vous vous mettiez vraiment dans un cadre de référence intérieur détendu et que vous disiez : « La transmission essentielle du Dharma se fait au-delà des mots. » L'intellect orienteur, l'apprentissage, se fait au niveau des concepts. C'est bien d'avoir une structure, d'apporter de la clarté. Mais ce n'est pas l'essentiel en fin de compte.

Avec ces remarques préliminaires, nous replongeons dans les thèmes des quatre yogas, où le premier – cette concentration – est en fait le plus important pour nous, les autres étant des descriptions de régions que notre voyage nous fera encore traverser et où nous ferons, dans le « présent », l'expérience d'une ouverture toujours plus grande. Nous emportons cela avec nous, ce sont de belles descriptions de contrées qui nous sont encore inconnues. Mais nous n'avons pas besoin de tout comprendre pour l'instant.

5.2 LE GOUT UNIQUE

Hier, j'avais arrêté après la description de la nature – l'essence des deux premiers yogas – et j'en arrive maintenant au « goût unique ».

Dakpo Tashi Namgyal résume et écrit :

Le goût unique signifie qu'il n'y a plus aucune affirmation ou négation dualiste, aucune acceptation ou abandon, à l'égard de tous les phénomènes qui apparaissent sous la forme du saṃsarā ou du nirvāṇa : par exemple, la distinction entre apparition et disparition, entre représentations et absence de représentations, entre vacuité et non-vacuité. C'est la reconnaissance que les phénomènes sont devenus totalement équivalents dans leur état originel.

Il n'y a rien de vraiment nouveau. S'il n'y a plus de distinction dualiste, cela signifie que nous ne distinguons plus, du point de vue d'un sujet, toutes les perceptions relatives à ce sujet. Il n'y a plus non plus d'affirmation ou de négation centrée sur le moi – c'est ainsi, ce n'est pas ainsi, tous ces points de vue, la prise de position. Les erreurs selon lesquelles quelque chose naît, existe puis disparaît, ou selon lesquelles il y a d'abord une naissance puis une disparition, ces erreurs sont éliminées.

²⁸pages 432-435 – Audio 5-2_01

Je vais vous donner un autre petit exemple. Nous disons toujours que le soleil se lève, puis se couche. C'est une illusion intellectuelle. Le soleil se couche déjà lorsqu'il se lève. Vous comprenez ? Nous ne pouvons pas trouver le début du coucher. Où commence le coucher ? Tout cela est très artificiel, la naissance et la disparition, c'est toujours simultané. C'est juste un processus et dans un processus, c'est seulement une question de *point de vue* que l'on parle de naissance ou de disparition. Mais en réalité, c'est un être dynamique, toujours dans le présent, où il n'y a pas de moment de pause. C'est pourquoi nous ne pouvons même pas dire qu'il y a une naissance, car il n'y a pas de pause après la naissance de quelque chose et parce que la disparition, que nous associons à ce moment d'existence, commence déjà avec la naissance.

Ce sont là des malentendus fondamentaux sur la réalité avec lesquels nous vivons. Le cours a commencé à s'achever dès le tout premier jour. La fin du cours, la disparition, était déjà là au début. C'est également artificiel : le cours avait commencé et était déjà en train de disparaître lorsque nous l'avons planifié, et ainsi de suite.

C'est une succession infinie de conditions qui font que nous nous retrouvons ici en ce moment, et ce n'est qu'une question de perspective que nous disons que nous approchons de la fin, parce que nous pensons que la fin sera dimanche. Mais y a-t-il vraiment une fin ? Il n'y a pas de fin, il n'y a qu'une dynamique qui se poursuit. Peut-être que le cours ne s'arrêtera jamais. Vous comprenez ? Les effets potentiels ne sont que des idées sur la réalité qui, en y regardant de plus près, ne sont pas vraies. L'intellect peut le comprendre, et notre être intérieur doit également le comprendre. La réalisation a lieu lorsque de telles classifications n'ont plus lieu. Soudain, il n'y a plus d'être vivant qui naît et qui meurt. La naissance, la mort et le décès s'avèrent être des classifications qui ne sont pas du tout correctes.

La mort commence dès la conception. La conception est-elle vraiment le début de cette vie ? Peut-être y a-t-il tellement de choses qui la précèdent que nous devons repousser le début à l'infini et dire que tant de choses ont conduit à ce que ceci et cela se produise maintenant. C'est ce qu'on appelle la dynamique. Une dynamique où nous ne pouvons pas dire : « Il y a clairement quelque chose qui se forme, puis cela existe et à partir de là, cela commence à se dissoudre. » Cela n'existe pas. Toutes ces hypothèses erronées sur un moi qui existe, quelqu'un qui meurt, quelqu'un qui naît. Il n'existe nulle part des situations qui commencent quelque part, auxquelles on attribue un début définitif, une fin définitive.

Tout est causé par des facteurs qui remontent bien au-delà du début supposé et tout a des répercussions bien au-delà de la fin supposée d'une situation et, pendant qu'elle se produit, c'est de la pure dynamique. C'est ce que signifie « le goût de l'Un », et cela a pour conséquence que les pratiquants, en faisant l'expérience de ce goût de l'Un, se trouvent dans une incroyable fraîcheur de l'être présent. Cette expérience présente ne se répétera jamais. C'est impossible, car les mêmes conditions ne se réuniront plus jamais dans tout l'univers, jamais.

Cette unicité de l'expérience fait partie de ce qu'est le *Eingeschmack*. L'intangible – ce présent, ce qui était auparavant, ce dont j'ai parlé, qui est déjà loin derrière nous – personne ne peut l'arrêter, personne ne peut le retenir. Ce n'est pas une chose. Personne ne peut ramener le monde tel qu'il était auparavant. Il a déjà changé de manière irréversible et c'est à cet insaisissable, à ce caractère éphémère de l'expérience que nous nous ouvrons dans la pratique.

Nous *sommes* cette expérience intangible. Nous ne sommes pas simplement bienveillants en tant que sujet, en tant que moi stable, qui s'ouvre maintenant au changement. Non, nous prenons peu à peu conscience que nous avons toujours été ainsi et que toute résistance ne fait que générer de la souffrance.

Le changement est omniprésent – nous *sommes le changement*. Nous sommes cette vie, nous faisons partie de ce monde éphémère qui change constamment au sein d'univers en constante évolution. Il existe des dimensions infinies de changement à tous les niveaux, et c'est aussi ce que signifie le « goût de l'égalité ».

C'est pourquoi Dakpo Tashi Namgyal écrit qu'il faut cesser de faire la distinction entre apparition et disparition, entre concepts et absence de concepts, entre vacuité et non-vacuité, autant de notions qui, en fin de compte, n'ont plus aucun sens. Nous ne trouvons même plus une idée. Qu'est-ce qu'une idée, après tout ? Encore une fois, ce n'est qu'un événement dynamique. Nous pensions au moins que les idées étaient fixes, mais même les idées sont dynamiques.

L'honorable Pakmo Drupa enseigne à propos du goût unique :

« À cet égard, la méditation révèle le goût unique de la diversité, dans lequel l'esprit – la nature vide et tout ce qui apparaît et n'apparaît pas, qu'il soit vide ou non – devient vacuité en tant que goût unique et inséparable. »

La réalisation et la non-réalisation sont d'un seul goût – sans différence entre la méditation et l'après-méditation. La méditation et la non-méditation sont d'un seul goût. L'artifice et le naturel sont un seul goût en tant que Dharmakaya.

Cela me fait penser à un feu d'artifice de mots qui disent tous en quelque sorte la même chose : vide – pas vide ; apparaissant – n'apparaissant pas, méditation – non-méditation, et ainsi de suite.

Quels que soient les concepts que nous utilisons, quelles que soient les expériences que nous vivons, ce que nous appelons le goût unique est toujours présent, dans chaque concept et dans chaque expérience.

Du point de vue de la réalisation, les concepts que nous utilisons ou les expériences que nous vivons n'ont aucune importance. Il s'agit de trouver cette expérience non réductrice où nous ne cherchons plus à créer des entités concrètes, c'est-à-dire des choses telles que des blocs d'expérience, de perception, de pensée. Il n'y a rien qui puisse être vraiment séparé du reste. Tout s'entremêle.

C'est l'expérience du « goût unique ». Qu'il soit artificiel ou naturel – c'est ce que nous avons connu en dernier –, tout est le « goût unique du Dharmakāya ».

C'est ainsi que Pakmo Drupa termine son passage. Cela signifie que même les expériences de l'être artificiel – c'est-à-dire l'être non authentique, ce que nous appelons saṃsarā – sont inhérentes au Dharmakāya, l'éveil complet.

Cette dimension de l'être non dual, que nous appelons Dharmadhātu, est toujours déjà présente dans une confusion totale, et c'est ce qu'on appelle le « goût unique ». Voir que lorsqu'une émotion surgit, sa vraie nature est le Dharmadhātu – ce que nous traduisons par « espace des phénomènes ».

Le vénérable Kyeme Shang dit :

« Lorsque le yoga, le goût unique, apparaît, tu réalises la nature essentielle de ton esprit et tu reconnais comment toute la diversité du saṃsarā et du nirvāṇa jaillit du Dharmakāya non artificiel de ton esprit. Car la pensée et la non-pensée, l'apparition et la non-apparition, le calme et l'agitation, la vacuité et la non-vacuité, la clarté et l'obscurité dans toute leur diversité sont un seul goût dans une clarté lumineuse, le Dharmakaya. »

Ce que Maître Shang décrit ici comme un aspect supplémentaire, c'est que nous pouvons dire de manière simplifiée que nous faisons l'expérience d'un espace mental créatif, que notre expérience est en fait un espace de toutes les possibilités. Potentiellement, ce que nous appelons l'esprit est un espace dans lequel toutes les

expériences possibles d'enchevêtrement et d'éveil peuvent surgir – le saṃsarā et le nirvāṇa – tout peut surgir dans cet espace.

Cette potentialité, ce potentiel où tout peut naître, n'est pas un espace *vide*, mais un espace dans lequel agit une dynamique créatrice. Nous appelons cela également Saṃbhogakāya et Nirmāṇakāya, les deux corps de forme. C'est une force créatrice de l'esprit. L'esprit n'est pas simplement un espace, mais un *espace de conscience*, un espace dans lequel se produit une prise de conscience, une prise de conscience qui se manifeste sous la forme de ces innombrables contenus possibles.

Toute la diversité du saṃsarā et du nirvāṇa provient du Dharmakāya – synonyme de Dharmadhātu – cet espace mental ouvert. Cet espace mental possède une dynamique inhérente qui conduit parfois à la pensée, puis à la non-pensée, parfois au calme, parfois à l'agitation. Parfois, nous voyons les choses comme vides, parfois comme non vides, selon les cas – ce ne sont que des exemples. Parfois, l'esprit est confus, obscur, parfois il est très clair, et toute cette diversité a un seul goût, celui de la dimension dans laquelle cette diversité apparaît.

Cette dimension de conscience spatiale égale, cette conscience qui distingue également, cette dimension est la nature intrinsèque de l'esprit et c'est aussi la nature de notre confusion, sans distinction. Elle n'est pas davantage la nature de notre clarté. Elle est *également*, dans la *même* mesure, la nature totale de tout ce que nous expérimentons.

C'est une approche particulièrement utile, même si nous ne la comprenons qu'intellectuellement, que le Mahāmudrā accorde une telle importance à nous montrer que notre confusion possède déjà les mêmes caractéristiques fondamentales – la nature fondamentale de l'esprit dans la confusion, dans la souffrance, est identique à la nature fondamentale de l'esprit dans la libération, dans l'état d'esprit libéré. Il n'y a ni augmentation ni diminution. Cela nous permet, dans la confusion, de diriger notre regard vers la véritable nature de la confusion, au lieu de lutter contre elle. Elle se dissout lorsque nous dirigeons notre regard vers la peur elle-même, vers la colère elle-même, vers l'avidité, vers la jalousie, vers l'orgueil, vers la honte, vers la tristesse, vers tout ce qui constitue l'état d'esprit restrictif du moment.

Nous dirigeons notre attention intérieure – cette perception intérieure que nous appelons « regard » – ce regard intérieur directement vers le « *comment* ». *Comment* est-ce vraiment ? *Comment* est le chagrin ? *Comment* est la colère ? *Comment* est le penseur ? Nous essayons sans cesse de diriger notre attention vers le centre de cet événement dense et nous découvrons alors – et beaucoup d'entre vous en ont déjà fait l'expérience – nous découvrons à ce moment-là que là où la densité était la plus forte, un espace indescriptible s'ouvre – encore et encore, à chaque fois.

À notre grande surprise et certainement aussi à notre grand effroi, car nous croyions vraiment à nos émotions. Mais lorsque nous allons au centre, il y a de l'espace et plus d'émotions. C'est une découverte libératrice. C'est cela, l'éveil : là où quelque chose était étroit, où l'on se sentait à l'étroit, il y a en réalité de l'espace. Il est donc possible que notre esprit soit toujours dans cet espace, tout en percevant, en interagissant avec le monde, etc., et que nous soyons toujours connectés à cet espace intérieur.

5.3 Non-méditation²⁹

Êtes-vous encore penchés en arrière ? Ne vous laissez pas fasciner par les mots. Ce sont d'innombrables ondes sonores qui ont toujours la même signification : Om Mani Padme Hung. On pourrait en fait donner tout l'enseignement avec Om Mani Padme Hung ou n'importe quel autre mantra. Cette sagesse qui s'exprime ici avec tant de mots résonne en nous lorsque nous utilisons un mantra.

La non-méditation signifie que les voiles de toutes les expériences méditatives précédentes ont été purifiés.

Jusqu'ici, tout est clair. Tous les voiles ont été levés. Il n'y a plus aucun attachement à la méditation. Il n'y a plus d'expériences méditatives, car toutes les énergies subtiles ont été purifiées. Il n'y a donc plus de blocages qui conduisent à de telles expériences méditatives.

La réalisation du chemin se confond avec l'état naturel de l'être, de sorte qu'il n'y a ni méditation ni post-méditation, ni présence d'esprit ni distraction.

Le vénérable Pakmo Drupa enseigne :

Une fois que l'on est familiarisé avec cela, l'accomplissement se manifeste. La conscience se fond dans une unité pure et sans soutien – une expérience d'unité ou de non-séparation – et cette simple conscience devient méditation – c'est ce que nous appelons alors la non-méditation. Sans référence à l'extérieur ou à l'intérieur, à un objet de méditation ou à un méditant, la conscience en méditation se dissout dans un état de clarté lumineuse – tout devient cette clarté éclairante, tout devient lumière claire. C'est l'essence même – ou la vraie nature –, incomparable, au-delà de l'intellect.

Comparable signifie ici aussi que l'on manque de mots, d'images, de comparaisons pour pouvoir vraiment décrire ce que c'est. Je préfère ne pas en dire plus. C'est merveilleusement exprimé ici et on ne peut pas faire mieux.

Le vénérable Shang explique la même chose :

Lorsque le yoga de la non-méditation apparaît, l'essence de la conscience – c'est-à-dire la nature essentielle de la conscience – sans soutien – est capable de simplement demeurer sans soutien. Pour le yogi, il n'y a plus rien à méditer. Il n'y a pas de méditant.

Tout se dissout et vous savez qu'à partir de maintenant, l'affirmation suivante s'applique vraiment à vous : « La bouddhité avec les trois corps et les cinq aspects de la conscience intemporelle » est pleinement présente en vous.

Il en résulte une connaissance, une conscience, comme autrefois pour le Bouddha sous l'arbre de la Bodhi, que le chemin est accompli, qu'il n'y a plus rien à chercher, à pratiquer, et on décrit cela comme la bouddhité avec les trois kayas, avec les trois corps. Je l'ai déjà brièvement mentionné tout à l'heure : *Dharmakāya*, *Saṃbhogakāya*, *Nirmāṇakāya* – *corps de vérité*, *corps de joie*, *corps de rayonnement*.

Comme Guendune Rinpoché nous l'a expliqué et comme le décrivent de nombreux commentaires, le corps de vérité, cette dimension ouverte, cet espace de toutes les possibilités, qui possède une dynamique inhérente, n'est pas un simple espace comme un néant, mais un espace dynamique de perception, de conscience. Cette conscience, cette perception est en résonance constante – nous en avons déjà parlé – en résonance constante avec tout, indissociable de tout. Cette résonance dans un esprit libre est totalement dépourvue des voiles les plus subtils de l'égoïsme. C'est pourquoi cette résonance est de la compassion, car elle vibre avec tout.

²⁹ page 433

La résonance vibre avec tout et il n'y a plus de freins, plus de filtres de l'égoïsme. C'est une résonance totalement libérée de cette conscience dynamique dans l'espace de toutes les possibilités.

Cette résonance manifeste des mouvements, elle se manifeste dans une dynamique. Cette dynamique peut se manifester au niveau subtil sous forme de corps de joie et au niveau plus concret sous forme de corps rayonnant – en tant que manifestation dans ce monde –, tandis que le niveau subtil désigne le niveau spirituel ou le corps de lumière. C'est la bouddhité avec les trois corps : un espace ouvert, plein de conscience en résonance compatissante, qui se manifeste ensuite selon les besoins de la situation avec laquelle il entre en résonance.

Sentez-vous votre résonance naturelle lorsqu'un son provenant de l'extérieur est audible ? (On entend la sirène d'un véhicule qui passe). Cela pourrait être une ambulance. Les sons qui ont une certaine signification pour nous ont une résonance plus forte que les sons que nous ne connaissons pas encore. Mais même les sons que nous ne connaissons pas encore ont une résonance. Une résonance de l'ignorance, peut-être du désir de savoir. Ce n'était qu'un bel exemple. Nous entrons en résonance avec tout. Même lorsque nous nous fermons et ne voulons pas écouter, il y a une résonance. Mais cela est centré sur moi. Une résonance non centrée sur moi, à un niveau très simple, consiste par exemple à entendre quelque chose et à penser que cela pourrait être une ambulance – Om Mani Padme Hung – petit vœu – Om Mani Padme Hung – que tout aille bien. Mais la résonance chez les bouddhas n'est pas aussi simple. Elle est un peu plus subtile.

Pour décrire plus en détail les trois corps, on dit que les « cinq aspects de la conscience intemporelle » sont présents. Je les ai déjà décrits : identiques à l'espace – ouverts, identiques à un miroir – sans obstacle, égaux dans le goût de la nature vide de toutes les apparences, finement distinctifs et accomplissant tout – tels sont ces cinq aspects.

Dakpo Tashi Namgyal écrit :

Il existe encore de nombreuses autres explications des représentants de la lignée de pratique sur la nature des quatre yogas. Mais comme celles-ci sont largement en accord avec les citations présentées ici, je ne m'étendrai pas davantage sur ce sujet.

Nous avons ainsi terminé ce petit chapitre sur la nature des quatre yogas, c'est-à-dire sa description sommaire. Nous passons maintenant à « L'explication des caractéristiques particulières des quatre yogas ».

5.4 QUESTIONS ET REPONSES

Participant/e : Différence entre l'ainsité et le nirvāṇa ?

Une expérience immédiate de l'ainsité signifie que nous sommes dans une expérience non duelle. C'est l'ainsité réelle, l'ainsité approximative est toujours aussi naturelle que possible. Nous sommes alors dans un processus d'ouverture vers l'ainsité réelle. Lorsque l'ouverture est complète, on parle alors de l'expérience de l'ainsité – *Tathātā* – et c'est aussi l'expérience du nirvāṇa – de la libération réelle, de l'extinction de toutes les forces d'attachement.

Participant/e : Comment le karma, qui n'a pas d'essence propre, nous suit-il dans la prochaine vie ?

L'hypothèse selon laquelle le karma n'aurait pas de nature propre est fautive. Ce que nous appelons communément « karma » se distingue en « graines karmiques » – qui sont « latentes » en nous, inconscientes, et qui n'ont pas encore mûri – et en « karma mûr ». Le « karma mûr » est ce que nous expérimentons dans nos *vedanās*, dans nos sensations. Il s'agit de la tonalité émotionnelle des expériences agréables, désagréables et neutres dans lesquelles se manifestent nos impressions karmiques. Cela apparaît dans notre esprit, souvent

véhiculé par le corps – ainsi, lorsque les impressions karmiques mûrissent, elles apparaissent dans notre expérience.

Il s'agit d'impressions subtiles et dynamiques laissées par nos expériences passées. Par exemple, une impression karmique d'une action passée : dans une vie antérieure, j'ai sacrifié tous mes biens au Bouddha avec dévotion. C'était un acte fort qui, même s'il n'est plus mémorisé, a laissé une force karmique. Lorsque cette force karmique agit, nous parlons du modèle de la « conscience de stockage », la « huitième conscience ». Au-delà de l'émotivité, la septième conscience, il existe une dimension encore moins consciente de l'esprit dans laquelle les forces profondément inconscientes continuent d'agir.

Ces forces qui agissent sont également l'ainsité. Elles sont également de nature vide. Elles n'ont aucune substance. C'est une chance, car si elles avaient une substance, elles ne pourraient pas nous suivre dans la prochaine vie. Au lieu de nous suivre en tant que chose, elles peuvent beaucoup mieux nous suivre en tant que forces qui agissent. Le flux de conscience qui passe d'une vie à l'autre ne quitte jamais cette dimension de l'*Ālaya*, la conscience fondamentale. Tant que cette conscience fondamentale est teintée de dualisme, on l'appelle *Ālaya vijñāna* – conscience fondamentale – et non simplement la base de tout. Ces forces qui continuent d'agir se manifestent immédiatement lorsque nous sommes dans le bardo, l'esprit clair, après que le corps et l'esprit se sont séparés, et continuent apparemment d'agir là-bas – ce qui concerne par exemple l'acte de générosité envers le Bouddha mentionné précédemment – sous la forme d'une confiance qui s'éveille spontanément dans le bardo, donnant l'impression : « Ah, Bouddha ! » – orientation vers le refuge. C'était une impression si forte de la vie précédente que ce karma, en raison de sa nature dynamique, est effectivement capable de se manifester lorsqu'il y a de l'espace pour cela. Tout autre karma peut également se manifester. Les impressions les plus fortes ont bien sûr la plus grande possibilité de se manifester. Si quelque chose de très bénéfique était présent, cela a la force dominante. Si quelque chose de très néfaste était présent, cela est également dominant.

Cela a en fait à voir avec la coproduction conditionnée, dont il existe différentes formes. Le karma se produit de manière conditionnée dans la « chaîne traditionnelle des douze maillons de la coproduction conditionnée » avec le facteur de la manque de conscience, l'ignorance. Quand il y a ignorance, il y a attachement à *nāma rūpa*, les facteurs de l'existence – un sentiment du « moi » apparaît. Il y a des perceptions sensorielles qui sont associées à un sujet, à un sentiment du moi. Cela crée un rejet ou un attachement aux sensations sensorielles, et c'est *exactement cela*, la maturation du karma.

Si aucune ignorance et aucune illusion d'égoïsme n'apparaissent, alors le karma correspondant à l'égoïsme ne peut pas non plus mûrir. Il a besoin des conditions appropriées pour pouvoir mûrir en fonction de l'ignorance, de l'identification, de l'apparition des expériences sensorielles, afin de se développer pour devenir notre film karmique particulier et se manifester en tant que tel.

Oui, le karma se manifeste en fonction des conditions. Si les conditions pour la maturation du karma ne sont pas réunies et que la condition fondamentale est la dualité, l'égoïsme, alors le karma ne se manifestera pas. Dans les moments de conscience non duelle, nous sommes en dehors de la zone d'action des forces karmiques. Elles ont besoin, comme condition nécessaire, de l'absence de conscience. Sinon, aucune illusion ne peut se construire. C'est une représentation simplifiée.

Participant/e : Signification du mot « yoga » ?

Naldjor en tibétain, yoga en sanskrit – pour être honnête, chacun aime donner sa propre interprétation à ce mot. Chacun a ses interprétations préférées. La définition avec laquelle j'ai grandi dans la tradition tibétaine signifie « réunir deux choses en une seule ».

Le mot *Joch* en allemand, *yoke* en anglais, *joug* en français, a la même racine et est lié au mot « yoga » issu de la langue indienne. Il y a eu une transposition. À l'origine, il s'agissait de deux morceaux de bois qui servaient à diriger un bœuf. Ces deux morceaux de bois formaient un ensemble qui pouvait être placé autour du cou du bœuf. Deux deviennent un. Ainsi, dans son sens profond, le yoga est la pratique qui consiste à « passer de la dualité à l'unité », ou dans le guru yoga, à unir l'esprit de l'élève à celui du gourou, ou dans la tradition yogique indienne, à unir l'esprit du monde profane à celui du monde divin. Le yoga signifie toujours passer d'une séparation, d'une dualité, d'une dualité, à l'unité. C'est la définition que j'ai reçue de nos enseignants tibétains. Les enseignants du Mahāmudrā utilisent ce terme pour désigner le passage de l'expérience existentielle de la séparation de la nature de son propre esprit à l'expérience de l'unité. Dans l'avant-dernière citation de Pakmo Drupa, le thème était le suivant : **la conscience se fonde dans l'unité pure, nue, sans soutien**. C'est l'unité, là où tout va, où il n'y a plus de séparation.

Participant/e : Est-ce que « dévouement sans artifice » dans le guru yoga signifie la même chose que « sans artifice » ici ?

C'est un problème de traduction. Ce qui est écrit en tibétain dans le guru yoga est *chö min*, non artificiel, non fabriqué au sens littéral. Ce n'est pas la même simplicité que nous utilisons en tibétain pour le deuxième yoga, *trö drel*. Il vaut mieux traduire par « être libre de conceptions erronées ». Le mot *tröpa* ou *prapañca* signifie que quelque chose n'est pas réel, qu'il s'agit d'une fabrication. La véritable signification est la disparition de cette pensée excessive qui est auparavant le signe typique de l'égoïsme et de la dualité sujet-objet. Tous les mouvements de l'esprit qui sont l'expression de cette dualité disparaissent. Cela nous rend naturels et sans artifice, mais c'est la disparition de ces mouvements de l'esprit que le nom est censé exprimer.

Participant/e : Quelle est la différence entre *Dharmadhātu* et *Dharmakāya* ?

Chö ying et *chö ku* sont en fait des synonymes en tibétain. Lorsque nous parlons du corps de vérité – *Dharmakāya* – par opposition à l'espace de vérité – *Dharmadhātu*, la dimension de la vérité –, l'accent est légèrement différent. Dans *Dharmakāya*, le corps de vérité, l'accent est mis sur le fait que la dimension de l'éveil est absolument fiable. L'accent est mis sur la *fiabilité*. C'est pourquoi on utilise le terme *kāya* - corps, pour signifier que c'est tout à fait fiable.

Lorsque nous utilisons le terme *Dharmadhātu*, l'accent est mis sur l'espace, sur l'étendue de cet être non dual. On décrit la même existence non duelle, mais il y a un léger décalage dans l'accent mis sur l'aspect de cette existence éveillée qui est souligné. Sinon, ils sont vraiment identiques. C'est l'explication que j'ai reçue pendant ma formation. Je peux vous la transmettre et elle a bien fonctionné pour moi jusqu'à présent.

Participant/e : La conscience mémorielle et la conscience fondamentale (*Alaya*) ne sont pas la même chose, n'est-ce pas ?

Presque. Nous faisons la distinction entre *Ālaya* et *Ālaya vijñāna*. *Ālaya* signifie « fondement de tout ». *Ālaya vijñāna* signifie la conscience fondamentale. Nous décrivons en fait la même dimension fondamentale de notre esprit, mais cette dimension fondamentale est marquée par des mouvements dualistes lorsqu'elle n'est pas éveillée. Nous l'appelons alors conscience fondamentale, conscience de base. Nous ajoutons ensuite le mot conscience ou conscience.

Lorsque ces schémas dualistes sont dissous, cette même ancienne conscience fondamentale est alors simplement appelée la base, la raison de tout. Le mot conscience disparaît alors. C'est une manière très habile dont le Yogācāra – cette description de la réalité qui remonte à Asaṅga, Maitreya et ainsi de suite et qui est très pertinente pour le Mahāmudrā – décrit le fait que dans l'éveil, nous n'allons nulle part ailleurs. La

conscience dualiste, qui est elle-même façonnée dans les dimensions inconscientes de la dualité, cette même conscience fondamentale – dans laquelle les schémas dualistes et karmiques agissent également – est purifiée de l'illusion de la relation sujet-objet et, au moment où cette illusion n'est même plus présente dans les couches inconscientes les plus profondes, le même esprit se révèle comme la base de tout. Ce n'est pas un nouvel esprit qui apparaît.

Ce dilemme a par exemple été soulevé par Patanjali – c'est maintenant une petite excursion dans la philosophie du yoga –, qui postulait l'existence d'un esprit différent de l'esprit confus. Le Yogācāra a résolu ce problème en affirmant que c'est le même esprit qui, dans ses couches les plus profondes, est libéré des derniers voiles et se révèle alors dans sa vraie nature. Ces deux expressions permettent de faire la distinction.

5.5 EXPLICATION DU REFUGE

Il existe une tradition à laquelle j'essaie de m'en tenir, qui consiste à donner des explications sur le refuge un jour avant celui-ci, afin que chacun puisse y réfléchir pendant la nuit.

Mais comme nous sommes tout le temps dans le Dharma et que nous parlons tout le temps de Bouddha et du Dharma – la non-méditation étant finalement la bouddhité –, cela a déjà été fait. Mais j'aimerais tout de même dire quelques mots sur Bouddha, le Dharma et la Saṅgha.

Lorsque Guendune Rinpoché les expliquait, il tenait à souligner :

Nous prenons refuge, donc nous *allons* réellement vers le refuge ? Avec l'aide du Bouddha extérieur, qui nous sert de modèle, nous nous orientons vers le Bouddha intérieur. Le véritable refuge n'est pas le Bouddha qui est séparé de nous, mais le Bouddha qui est en nous-mêmes, la nature de l'esprit. C'est la différence entre le Bouddha extérieur et le Bouddha intérieur. Cette orientation vers l'éveil conduit à l'éveil du Bouddha *en nous*, et c'est là le véritable refuge.

La tradition fait la même distinction pour le Dharma. Vous avez déjà entendu parler du « Dharma des mots » et du « Dharma de la réalisation ». Le Dharma extérieur est le « Dharma des mots » et les explications des textes sur lesquels nous nous appuyons comme guides – tous les enseignements que nous recevons des maîtres et qui nous sont transmis. Nous nous appuyons sur cela comme guide extérieur afin que le « Dharma de la réalisation » intérieur puisse s'éveiller en nous. C'est notre propre connaissance, c'est la connaissance de l'être. C'est le véritable refuge au niveau du Dharma.

En ce qui concerne la Saṅgha, nous avons comme Saṅgha extérieure la Saṅgha des Bouddhas pleinement éveillés. Nous avons la Saṅgha des réalisés, qui sont déjà entrés dans le courant de la réalisation, et nous avons la Saṅgha monastique de ceux qui sont fermement déterminés à suivre les traces du Bouddha et qui, en tant que communauté, transmettent le Dharma et sont une référence pour nous en tant qu'aides sur le chemin. Il y a également un aspect interne, car toute personne qui s'oriente vers le refuge peut, à un moment donné, devenir elle-même membre de la Saṅgha. À un moment donné, nous sommes nous-mêmes en mesure d'apporter soutien et aide aux autres sur le chemin, et c'est là que se manifeste en nous la capacité de Saṅgha sous forme d'amour et de compassion – en particulier cette qualité d'amitié, de bienveillance envers tous les êtres vivants. Cette disposition à partager le Dharma avec les autres, qui caractérise la Saṅgha, est en fait un refuge vers la qualité de l'amour et de la compassion, vers la qualité de l'amitié en nous.

Ainsi, prendre refuge est compris de manière extérieure et intérieure : Bouddha, Dharma, Saṅgha – extérieurement, et Bouddha, Dharma, Saṅgha – intérieurement. Afin de bien comprendre qu'il ne s'agit pas d'un refuge qui reste extérieur, mais d'une orientation où chaque aspect de ces trois joyaux, de ce triple refuge, nous conduit dans la dimension intérieure.

Méditation guidée³⁰

C'est le moment où chacun d'entre nous peut marquer son touchdown. Chacun se souvient de l'essentiel... et nous nous permettons de nous fondre dans cet essentiel. —

C'est une forme de non-action en pleine conscience, et lorsque la conscience dérive, nous nous donnons un petit soutien. Quelque chose sur lequel nous pouvons concentrer notre attention. Par exemple, les sensations de la respiration. —

5.6 2) B) EXPLICATION DES CARACTERISTIQUES PARTICULIERES DES QUATRE YOGAS³¹

1. Particularités dans leur réalisation

Le vénérable Gomchung dit :

Au moment de la concentration, l'essence – la nature essentielle – de l'esprit est réalisée.

Au moment de la simplicité, sa nature est réalisée.

Au moment du goût, son caractère essentiel est réalisé.

La non-méditation est l'omniprésence de la réalisation.

En ce qui concerne cette citation, les explications relatives aux trois premiers points, essence, nature et caractéristique essentielle, devraient déjà être connues d'après les explications précédentes. Mais elles seront néanmoins complétées ici.

Il s'agit donc à trois reprises, de différentes manières, d'approfondir la compréhension de la nature de l'esprit. Les termes « essence, nature et caractéristique essentielle » sont ici utilisés. C'est toujours une question de choix du traducteur que de déterminer quels termes nous semblent les plus appropriés. Il s'agit maintenant de comprendre quelle expérience intérieure est désignée par ces termes.

C'est pourquoi Tashi Namgyal explique :

Dans cette phase de concentration, l'expérience mûrit et l'esprit devient libre de concepts, libre de pensées, libre d'idées, cet esprit est alors clair et non identifiable. Avec l'émergence d'une certitude absolue dans cette expérience, l'essence de l'esprit est réalisée.

Prenons un moment pour voir de quoi il s'agit. Ce n'est pas si difficile. Une expérience que vous avez déjà vécue arrive à maturité. Une expérience qui reconnaît que lorsque vous n'êtes pas prisonnier de vos pensées, l'esprit est assez clair. Moins nous sommes prisonniers et plus longtemps nous ne le sommes pas, plus l'esprit devient clair. C'est une expérience que nous faisons lorsque nous commençons à pratiquer le calme mental, que chaque peu de relaxation supplémentaire, lorsque nous restons éveillés, nous permet de faire l'expérience d'une clarté croissante. C'est génial. C'est une découverte *très importante*. Je ne me sens pas clair. Je me sens voilé. Je ressens une certaine lourdeur, je ressens ceci et cela, alors je pratique ce bon mélange de tension et de relaxation, cette alternance entre concentration et lâcher-prise.

Je m'entraîne à trouver où se trouve cette vigilance détendue qui me permet de rester pleinement dans le présent, sans créer d'idées sur le présent. Cette *absence* d'idées – *l'absence* de pensées sur ce qui se passe ou s'est passé – est la condition préalable pour que nous nous familiarisions avec l'esprit tel qu'il est lorsqu'il n'est pas voilé par les émotions. Les idées désignent ici également les émotions. Il ne s'agit pas seulement

³⁰ Audio 5-2_02

³¹ pages 434 et suivantes – Audio 5-2_03

d'une pensée abstraite et conceptuelle, mais lorsque l'on dit ici que l'esprit est libre de concepts, cela inclut également tous les concepts *émotionnels*, toutes les idées sur la façon dont quelque chose est, sur la façon dont je suis, sur la façon dont les autres sont, etc. Cela désigne toute cette activité supplémentaire qui s'apaise dans la pratique du *sāmatha*.

Cela montre que l'esprit est naturellement clair. En même temps, il devient de plus en plus évident que ce que nous appelons « esprit » est introuvable. Partout, toute l'expérience est esprit, mais l'esprit *en tant que tel* ne peut être trouvé. Vous remarquez ici à nouveau comment toutes ces descriptions tirées des différentes citations de Tashi Namgyal, et maintenant son propre résumé, intègrent toujours l'aspect de la vision intuitive dans le calme mental.

Une pratiquante s'intéresse à ce qu'est réellement l'esprit et se rend compte qu'il n'est pas identifiable, qu'il n'est pas une chose, et pourtant cet esprit est naturellement clair. Cette dynamique de la conscience, de l'« esprit », est d'une clarté naturelle. En particulier lorsque l'esprit n'est pas agité. Nous découvrons alors que l'esprit est *également* clair lorsqu'il pense et qu'il est *également* clair lorsqu'il est agité, mais d'une manière légèrement différente.

Mais même un film émotionnel qui défile rapidement est l'expression de la clarté de l'esprit. Toute perception, même le fait de remarquer que je commence à avoir très sommeil, est la clarté de l'esprit qui le remarque, et les expériences de somnolence apparaissent grâce à la clarté de l'esprit et deviennent perceptibles. Tout cela est de la clarté, mais au début, il apparaît clairement que l'esprit est particulièrement clair lorsqu'il est calme. Ceux qui ont développé cette sensibilité remarquent alors que cette clarté ne disparaît pas même lorsque d'autres choses se passent, lorsque des représentations sont présentes.

C'est ce que nous appelons l'essence. L'essence est que l'esprit perçoit par nature qu'il est clair dans ce sens, qu'une expérience a lieu par nature et qu'il n'est pas identifiable. C'est ainsi que se déroule la première phase du voyage de découverte. Puis le voyage de découverte se poursuit.

À l'époque de la simplicité, on prend conscience que l'esprit, qui est sans naissance, sans existence et sans disparition, n'est pas un phénomène conditionné et ne possède pas de nature propre. Cette prise de conscience réalise la nature de l'esprit.

Ce n'est pas très différent de ce qui a été dit précédemment. Mais cela va un peu plus loin, devient un peu plus subtil. Nous ne sommes plus dans cette pensée disséminée. Les idées sur ce qu'est et ce que doit être diminuent, et avec elles, les idées de naissance, d'existence et de disparition se dissolvent. Nous l'avons déjà expliqué.

Cette première prise de conscience que l'esprit n'est pas identifiable s'approfondit et nous découvrons que l'esprit en soi n'est pas conditionné. Cela signifie que nous découvrons dans notre expérience quelque chose qui n'est plus une apparition dépendante, qui n'est plus conditionnée par d'autres facteurs, mais quelque chose qui est toujours là. C'est cette qualité de l'expérience, de la conscience, que cet espace des phénomènes, ce Dharmadhātu, n'est pas conditionné, il est toujours là. Cet espace de conscience est toujours là. La conscience dans cet espace de conscience a toujours lieu, il n'y a pas d'exception. À ce niveau, nous sommes également en mesure de vérifier s'il y a des exceptions la nuit et nous remarquons qu'il n'y en a pas.

La connaissance s'approfondit et nous remarquons que la nature de l'esprit est telle que ses caractéristiques fondamentales ne dépendent pas de conditions. Dans un esprit agité comme dans un esprit non agité, cet *espace* est toujours la nature de ce qui se passe. Peu importe que nous soyons en proie à la panique ou à la confiance. La conscience est toujours là, l'expérience est toujours là, et le fait qu'elle soit là, que la conscience ait lieu, ne dépend d'aucune condition. L'expérience a toujours lieu d'une manière ou d'une autre.

C'est la découverte de la nature fondamentale inconditionnelle de notre être : alors que tous les contenus sont conditionnés, la nature fondamentale n'est pas conditionnée. C'est pourquoi Bouddha dit, par exemple dans le canon pali, que le nirvāṇa n'est pas conditionné, qu'il n'est soumis à aucune condition, qu'il n'est pas un phénomène conditionné, car le nirvāṇa est l'entrée dans l'être tel qu'il est, dans la nature fondamentale de l'esprit – cette conscience et cette nature fondamentale ne sont donc pas conditionnées. C'est ce que l'on entend par non-conditionnalité de l'être libéré : elle est toujours là, toujours présente, mais malheureusement, nous n'en sommes pas conscients.

Les chercheurs désespérés de stabilité ont ici un point d'ancrage : tout n'est pas complètement désespéré. La nature de l'esprit n'est conditionnée par rien, n'est jamais née de conditions et ne disparaît pas non plus en raison de conditions, elle est simplement la qualité de l'être, de la vie, telle qu'elle a toujours été.

Le voyage de découverte se poursuit. 12:40

Au moment de l'Un-Goût, les phénomènes qui sont vécus comme des reflets multiples de notre propre esprit, marqués par des schémas habituels subtils, se fondent dans le même goût, à la lumière de leur non-apparition. On prend conscience qu'ils sont l'expression ludique incessante de la nature vide, mais qu'ils apparaissent en même temps comme des expériences multiples grâce aux lois de l'interdépendance. C'est dans cette prise de conscience que se réalise l'essence de l'esprit.

En allemand, nous pouvons dire que l'essence, la nature et l'être sont simplement trois termes qui remplacent quelque chose qui s'approfondit dans la connaissance. Ne vous attardez pas sur ces termes. Cela ne mène à rien, concentrez-vous sur ce qui est décrit comme l'essence de l'expérience. Je vais maintenant répéter ce paragraphe pour l'expliquer.

Nous avons affaire à des expériences multiples – à la diversité de notre vécu. Nous sommes nombreux ici dans cette salle. Chacun a une multitude d'impressions sensorielles, de nombreuses pensées, associations, souvenirs qui influencent cette expérience. Une incroyable diversité qui n'est pas seulement présente maintenant, mais tout au long de la vie, tout le temps, chez chacun d'entre nous. C'est ce que l'on entend par diversité, et ce qui nous différencie, c'est que chacun de nous apporte des influences légèrement différentes.

On appelle cela le karma. Des schémas karmiques, des habitudes, la manière dont nous interprétons le monde en fonction de nos influences, les associations que nous faisons avec certaines impressions. C'est ce qui rend nos mondes subjectifs si différents. Ces habitudes subtiles, qui sont constamment actives, sont désormais découvertes comme des reflets, des reflets dans notre propre esprit, c'est-à-dire comme des films, des images, des projections qui émergent et constituent notre monde personnel, comme si nous ne vivions pas seulement dans un cinéma en 3D, mais dans un cinéma multidimensionnel, avec les odeurs, les goûts et les émotions qui vont avec, notre cinéma karmique multidimensionnel.

La croyance en ce cinéma, en notre monde intérieur personnel, s'est désormais dissoute. Nous découvrons que tous ces reflets, nos impressions karmiques, sont sans substance, de nature vide. C'est ce qu'on appelle ici Śūnyatā, « nature vide », « vacuité ».

Au cours de ce voyage de découverte de plus en plus profond, nous remarquons que les différentes situations de notre film personnel – ce que j'appelle ma vie, cette vie, que je sois confronté à quelque chose de très difficile, comme un divorce ou un procès avec des audiences au tribunal ou un accident, ou que je vive quelque chose de formidable, comme être nouvellement amoureux ou recevoir des cadeaux ou enfin passer des vacances réussies, quelles que soient nos expériences – que toutes ces expériences ne sont pas stables, pas même pour un instant.

S'il n'y a pas d'attachement, et ce n'est plus le cas à ce stade du voyage de découverte, tout se révèle être un spectacle dynamique. C'est un terme typique des enseignements du Mahāmudrā, le « spectacle dynamique de notre esprit ». Cela désigne tout ce qui est perçu à travers ces schémas habituels, ces empreintes karmiques en nous et qui est maintenant perçu à ce niveau comme des projections de l'esprit, insaisissables et vides en elles-mêmes, auxquelles il n'y a plus d'attachement, plus de prise.

C'est cela la liberté. La liberté naît lorsque nous découvrons la nature vide de ces apparences et, à ce niveau, il devient alors très clair que ces apparences, que ce monde dans lequel nous vivons, sont soumis à des lois. Nous découvrons la nature interdépendante de ce monde de l'expérience. Toute expérience naît de conditions, de facteurs, de forces qui agissent ensemble et qui, en nous-mêmes, mais aussi autour de nous, dans l'esprit de tous les êtres vivants, dans tout ce que nous percevons, produisent des effets tout à fait compréhensibles et clairs. Les conditions, les facteurs, les forces entraînent des effets qui, à leur tour, s'influencent mutuellement, et nous n'avons pas affaire à des chaînes de cause à effet, à quelque chose de linéaire, mais ces relations de cause à effet sont également des champs multidimensionnels dans lesquels les effets se produisent.

Regardez, quand je tape dans mes mains. Ce n'est pas un phénomène unidimensionnel où l'onde sonore va dans *une* seule direction, atteint *une* paire d'oreilles et provoque *une* réaction. Le son se propage dans *toutes* les directions, atteint *toutes* les oreilles et, dans l'esprit de tous ceux qui le perçoivent, il suscite de *multiples* associations et réactions, et non *une seule*.

À ce niveau de perception unique, où l'esprit est libéré de toute référence à soi, il apparaît clairement que ce phénomène multidimensionnel comporte effectivement des relations de cause à effet, mais celles-ci sont si complexes qu'elles échappent à l'œil nu et que, faute de meilleures explications, nous parlons souvent de hasard. Mais le hasard n'existe pas. Il n'y a pas de véritables coïncidences. Quelque chose qui se produit « *par hasard* » (*en anglais*), c'est-à-dire sans cause préalable, sans que différentes conditions y aient conduit, cela n'existe pas.

Cette découverte de l'interdépendance de toutes les expériences s'opère à ce niveau de connaissance que nous appelons « goût de l'unité », grâce à la prise de conscience que tout est dynamique, que rien n'a de substance. Cette connaissance s'est maintenant étendue à tel point que chaque domaine de l'existence est imprégné de cette saveur unique de la nature vide de cette connaissance et peut ainsi montrer comment toutes ces forces agissantes sont liées entre elles.

C'est là que se rejoignent ce que nous appelons la « réalité ultime » et la « réalité relative ». « En fin de compte », tout est vide, parfaitement clair, sans substance, et « relativement », nous observons une multitude d'effets, une profusion d'expériences.

La vie fourmille, c'est une plénitude palpitante, sans avoir aucune substance, et nous remarquons que c'est *parce* qu'elle n'a pas de substance qu'elle peut être si vivante. Si elle avait une substance, elle serait morte. Nous voyons que la réalité relative et ultime doivent aller de pair et sont indissociables, qu'elles sont mutuellement conditionnées l'une par l'autre. Parce que tout est vide, tout peut changer constamment dans le processus de l'apparition dépendante, et parce que tout change constamment, tout est vide d'essence. Ce ne sont en fait que deux descriptions d'une même réalité. À ce niveau, cela devient très clair et il devient également évident que ce flux mental est un facteur dans ce processus d'apparition dépendante, et cela ouvre de nombreuses portes à l'activité du bodhisattva.

Nous pouvons influencer ces événements multidimensionnels par nos pensées, nos paroles, notre comportement physique et produire des effets incroyables. Nous pouvons agir sur la société, nous pouvons travailler avec l'esprit des êtres vivants. Il existe de nombreuses possibilités et maintenant, enfin, grâce à

cette compréhension globale, nous pouvons les utiliser avec une relative habileté, c'est-à-dire agir avec une relative habileté, afin de minimiser les effets secondaires négatifs. Des effets secondaires qui sont inévitables. Le changement a toujours des effets collatéraux, même un changement salutaire, un changement initié par un bodhisattva ne peut se faire sans friction, tout comme cet enseignement qui, en ce moment même, fait parfois grincer vos cerveaux.

Pour le dire crûment, cela ne libère pas seulement, mais parfois, cela crée d'abord des nœuds et parfois, cela touche quelque chose qui est peut-être douloureux. Cela ne se passe jamais sans heurts. Ce n'est pas comme si l'on pouvait agir sans que quelque chose d'autre dans toutes ces interrelations doive s'adapter, un peu contre sa propre volonté. Il y a une activité qui se déroule pour le bien de tous et cette activité doit être mise en œuvre avec le plus de délicatesse possible, avec l'énergie nécessaire au bon endroit, afin de produire les effets souhaités sans créer trop d'autres vagues indésirables.

Cela nécessite un esprit totalement libre. Ces bodhisattvas qui ont atteint ces niveaux élevés de réalisation sont capables d'agir de manière moins perturbante et moins conflictuelle que nous le faisons habituellement, dans notre état confus.

C'est le grand art de l'activité éveillée, qui devient possible lorsque nous *faisons l'expérience* de l'unité du relatif et de l'ultime, lorsque cela est tout à fait clair pour nous.

Guendune Rinpoché disait toujours : « **Lorsque nous sommes pleinement conscients que l'esprit est aussi vaste que l'espace céleste – Mahāmudrā pur, étendue totalement non identifiée – et que l'action est aussi précise que l'enfilage d'un fil dans le chas d'une aiguille pour faire des points fins.** »

Ce moment où l'on enfle le fil dans le chas de l'aiguille, disait-il, est le meilleur exemple pour illustrer la délicatesse et la précision avec lesquelles agit un bodhisattva ou une bodhisattvi. Un esprit très ouvert et une action totalement précise dans le monde relatif – c'est-à-dire dans le comportement éthique, etc. Si vous pouvez retenir cela – vous pouvez oublier les autres explications –, **aussi vaste que l'espace céleste et aussi précis dans l'action que lorsqu'on enfle une aiguille.**

Au moment de la non-méditation, la réalisation du grand état originel – l'état fondamental de cette nature fondamentale – devient omniprésente, où toutes les expériences se fondent dans l'égalité, sans distinction entre un objet de l'expérience et un sujet qui expérimente – c'est-à-dire entre l'objet et le sujet –, entre un objet – un sujet – de la réalisation et ce qui est réalisé.

Il n'y a plus de distinction entre sujet et objet, plus de réalisation et plus de réalisé. Ce serait alors la non-méditation.

Voici maintenant une citation du vénérable Gampopa :

Parmi les trois aspects de l'esprit – essence, nature et caractéristique essentielle –, l'essence signifie que l'esprit est clair et, par nature, dépourvu de représentations. La nature signifie qu'il est sans naissance, sans existence et sans disparition, et la caractéristique essentielle signifie qu'il apparaît à la fois comme saṃsarā et comme nirvāṇa – c'est-à-dire que, selon les conditions, il est source de souffrance ou de liberté, dans le même esprit.

De plus, la réalisation de son essence a lieu au moment de la concentration. La réalisation de sa nature a lieu au moment de la simplicité, et la réalisation de sa caractéristique essentielle a lieu au moment de la saveur unique.

Une autre variante est enseignée par les vénérables Pakmo Drupa, Shang et d'autres maîtres, selon laquelle la nature est réalisée dans l'unicité de l'esprit et l'essence dans le naturel. Mais il n'y a pas de

réelle différence, car l'essence de l'esprit et sa nature sont simplement expliquées comme différents aspects de la même nature essentielle.

On pourrait alors se demander si l'attention unique et la simplicité ne vont pas de pair avec la même réalisation. Mais ce n'est absolument pas le cas. Les explications suivantes montreront clairement que ces deux yogas – ces deux yogas – ne se ressemblent que dans la manière dont la conscience se manifeste réellement en tant que telle. Mais il existe une énorme différence dans la mesure où, dans le yoga de l'unicité, l'attachement et le fait de s'accrocher aux expériences méditatives n'ont pas encore été éliminés, alors que dans le yoga de la simplicité – ou cette absence de représentations – ils sont dissous.

Ainsi, l'attachement aux expériences méditatives est le voile du yoga de l'unicité, qu'il faut dissoudre, et la réalisation de la non-apparition de tous les phénomènes – c'est-à-dire qu'il n'y a pas de phénomènes en tant que choses délimitées – n'a pas encore eu lieu dans l'unicité. Alors que c'est le cas dans le yoga de la simplicité.

Dans la phase de calme mental, nous avons toujours l'impression d'avoir une pensée, et c'est une pensée. Il y a une perception sensorielle, nous avons toujours le sentiment qu'il y a un phénomène, qu'il y a quelque chose qui vient d'apparaître et que je perçois maintenant. Cette illusion de quelque chose qui est en quelque sorte séparé, qui est en quelque sorte un objet de perception, caractérise toute la première partie du voyage de découverte. Nous n'avons pas encore compris que ces phénomènes supposés délimités ne sont que des fluctuations dans une dynamique permanente et n'ont ni début ni fin. Cela ne devient clair que plus tard, et c'est ce qui fait toute la différence.

Consacrons-nous à cela.

5.7 2) B) 2. LE CHAMP DES EXPERIENCES MEDITATIVES³²

Nous arrivons maintenant dans les explications à une section qui traite du « champ des expériences méditatives ». Il s'agit en fait des expériences méditatives qui doivent être purifiées, dissoutes. On dit toujours qu'en fin de compte, toutes les expériences méditatives se dissolvent dans la non-méditation. Je vous ai déjà dit qu'il n'y a pas seulement ces expériences belles et fascinantes de joie, de clarté et de non-pensée, mais aussi beaucoup d'autres expériences, parfois difficiles, de nature émotionnelle, qui surgissent en cours de chemin. Écoutons cela. Les expériences typiques de chacun de ces yogas sont maintenant décrites.

Yoga de l'unicité

La citation suivante est du vénérable Gomchung :

La concentration est submergée par les ténèbres. La simplicité dérive vers un vide artificiel. Le goût est emporté par la vague de la fusion. Le soleil de la non-méditation est obscurci par les nuages.

Cela semble difficile. Tashi Namgyal nous explique cela.

En ce qui concerne l'unicité, cela signifie que tant que l'on n'a pas reconnu l'essence de l'esprit, il n'y a qu'un repos dans la clarté éveillée, vivante et vide de l'esprit.

Ainsi, tant que nous ne sommes pas dans la conscience non duelle, il y a simplement un repos. Cependant, ce repos est éveillé, vif et accompagné d'une clarté vide – une clarté que nous percevons comme insubstantielle. Il existe des expériences de méditation si inspirantes que nous pensons déjà qu'il s'agit de

³² pages 435-436 – Audio 5-3_01

l'éveil. Or, il ne s'agit que d'une expérience de méditation avec une clarté ou une joie très prononcée, ou même une intuition de la nature vide, qui se produit dans un état d'esprit encore dual, c'est-à-dire encore observateur.

Cependant, lorsque cet état d'esprit s'assombrit à travers les différentes expériences méditatives qui l'accompagnent.

En s'attachant à cette clarté, celle-ci s'assombrit, on s'attache à la joie, la joie cesse et des états d'esprit plus sombres, plus obscurs, apparaissent, c'est ce que l'on entend ici par ténèbres.

Lorsque cela se produit, lorsque l'attachement à ces états obscurcit l'esprit par les expériences méditatives et qu'il n'y a donc pas de conviction ni de certitude dans la conscience sans entrave de l'essence claire de la conscience, c'est comme si l'on était submergé par les ténèbres et que l'on ne reconnaissait pas ce qui est à reconnaître.

Pour le dire en termes plus simples, dans les expériences *sāmatha*, tout attachement aux qualités qui commencent à se manifester obscurcit l'esprit et empêche une connaissance plus approfondie.

La tâche qui nous incombe, à nous qui méditons, est de ne pas considérer comme quelque chose de particulier les qualités de l'esprit qui apparaissent, tout d'abord le calme certain qui se prolonge en une activité mentale de moins en moins intense, puis même en une absence de pensée non conceptuelle, lorsque ces formes de non-pensée apparaissent.

Lorsque la clarté apparaît – la capacité de percevoir avec précision et finesse, de penser avec subtilité, de visualiser et de contempler tout ce sur quoi nous concentrons encore notre esprit, sans que celui-ci ne se laisse distraire –, notre tâche consiste à renoncer véritablement à cette fascination pour cet état d'esprit et à ne pas le considérer comme quelque chose de particulier. Ce ne sont que des qualités de l'esprit qui se manifestent.

Il en va de même pour les expériences de bien-être physique et mental. Tout ce que nous pourrions décrire avec les mots joie, bonheur, félicité, tout ce que nous aimons tant, il faut le considérer comme tout à fait naturel et ne montrer aucune réaction, aucun attachement. Cela rend l'esprit encore plus libre et permet de reconnaître ces états.

Nous reviendrons tout à l'heure sur la façon dont la simplicité peut nous détourner du but. Déjà dans l'expérience *sāmatha*, au stade de la concentration, les expériences les plus difficiles à distinguer d'un éveil réel sont celles où tout nous semble vide et intangible, où tout nous semble transparent, comme si nous pouvions voir à travers. Ce sont des expériences *sāmatha* tout à fait typiques qui n'ont encore rien à voir avec la conscience non duelle. Mais ce sont des expériences que nous confondons facilement avec celle-ci, car notre conception conceptuelle de ce que nous avons entendu sur l'éveil nous laisse supposer que cela pourrait être le cas. Ne vous fiez pas à votre propre opinion, mais adressez-vous à des enseignants compétents pour clarifier cela.

Très souvent, ce que nous appelons *tong nyam* – expériences de vacuité en tibétain – sont des expériences d'une réalité qui semble vide, mais qui ne sont pas encore le vide réel dont nous parlons dans les enseignements, mais une activité de l'esprit qui n'est réellement possible que lorsqu'il existe un attachement relativement faible, mais qui surestime et concrétise l'aspect de vacuité, de sorte que nous pensons percevoir une vacuité, un sentiment de vide – nous sommes donc toujours en train d'observer, de faire l'expérience de quelque chose de vide.

Il existe de nombreuses manifestations différentes de ce *tong nyam*, cette expérience du vide, qui sont celles qui sont le plus susceptibles d'être confondues. Parfois, ce sont aussi des états de clarté persistante, de joie,

de non-besoin de dormir, etc., toutes ces différentes expériences qui apparaissent et qui, en fait, ne sont que des voiles.

Le yoga de la simplicité

Passons maintenant au yoga suivant, le « yoga de la liberté des idées erronées » – **la simplicité**.

Même avec différentes formes de simplicité, il est possible d'être influencé par l'expérience d'une conception construite du vide concernant les phénomènes extérieurs et intérieurs dont on pense avoir la certitude, et de négliger complètement l'aspect des apparences, l'interaction des actions et leurs effets. On devient alors indifférent et méprisant envers les apparences. On s'égare alors dans une conception arbitraire de la vacuité, c'est-à-dire dans une vision nihiliste marquée par la non-existence.

Il se peut donc que nous ayons déjà fait des expériences authentiques d'un être totalement ouvert et non duel, mais qu'après coup, nous nous identifions à ces expériences et les reproduisons dans notre imagination. Nous construisons donc, sur la base d'une intuition de ce que signifie la nature vide ou d'expériences réelles de la nature vide, une image de ce dont nous nous souvenons, soit à partir des enseignements, soit à partir de notre expérience personnelle.

Nous ne faisons plus *l'expérience directe* du caractère insaisissable, incompréhensible du présent, mais nous méditons pour parvenir à une perception intangible de la réalité. L'esprit est incroyablement rusé. Je ne pense pas que vous puissiez éviter d'essayer. Je crois sincèrement que je n'ai encore jamais rencontré de méditant qui ait réussi à contourner complètement cet obstacle.

Il est important de savoir ce que l'on entend par « éveil », et notre aspiration inconsciente, semi-consciente, souhaite en faire l'expérience le plus rapidement possible et se construit son propre éveil. Vous connaissez cela dans d'autres traditions, où les pratiquants s'imaginent vivre une expérience de *maya*, d'illusions, méditent dessus et ne comprennent absolument rien à maya, c'est-à-dire à ce que signifie réellement l'apparence illusoire. Il en va de même pour les enseignements bouddhistes que nous recevons. Chaque terme utilisé ici est une idée et peut être utilisé de manière erronée pour méditer sur quelque chose au lieu de le découvrir.

Le plus important est justement de ne pas créer en soi une conception construite de la vacuité et de la stabiliser. Les pratiquants ont alors une certitude supposée. Ce qui est caractéristique, et cela se reconnaît très facilement, c'est que plus on s'attache à cette vacuité supposée, plus on dévalorise les apparences. Il s'agit donc d'une dévalorisation des interactions dans le monde de la production dépendante. Une dévalorisation de la pratique formelle, une dévalorisation du comportement éthique, un sentiment de « je suis au-dessus des choses » – une fierté subtile s'installe. Ce sont là des conséquences tout à fait typiques d'une attitude nihiliste qui s'insinue à travers une compréhension construite ou une méditation construite sur la vacuité.

Il faut dissiper cela le plus rapidement possible afin de ne pas négliger l'aspect des apparences et de ne pas devenir indifférent, voire méprisant, envers les expériences de la vie normale, ou méprisant envers ceux qui se soucient encore de quelque chose d'aussi trivial que le karma. « Je suis dans la vacuité, le karma n'a plus d'importance pour moi. Je n'ai plus besoin de faire attention à ce que je fais ou ne fais pas. Tout est vide par nature de toute façon. » Ce sont des phrases typiques, si on les exagère un peu. Mais c'est ainsi que pensent les personnes qui s'accrochent à une vacuité construite, et ce n'est pas si rare.

C'est pourquoi il parle ici d'indifférence et de mépris. On dérive vers une conception arbitraire du vide. C'est ainsi qu'on veut le voir, une vision nihiliste marquée par la non-existence. C'est bon à savoir. Peut-être avons-

nous déjà développé de telles tendances en nous-mêmes, les avons-nous découvertes, et il s'agit alors de les corriger en ne cherchant jamais à reproduire ou à revivre ce que nous avons entendu ou lu.

Le correctif consiste à rester totalement fidèle au présent, à l'expérience telle qu'elle est. Ne pas se laisser entraîner dans des réflexions sur l'expérience, ne jamais essayer de stabiliser ou de conserver quoi que ce soit qui apparaisse comme une expérience. C'est déjà de la construction que lorsque nous vivons quelque chose, que quelque chose s'ouvre et que quelque chose en nous pense que c'est cela. Nous sommes déjà sur la mauvaise voie. C'est la matérialisation de l'expérience subtile qui se manifeste à ce moment-là. Soyez donc vigilants.

Ce sont bien sûr des pensées inévitables, et combien de fois cela m'est-il arrivé, ce « c'est ça ». Je vous ai déjà raconté dans des cours précédents que j'ai couru deux fois vers mes professeurs en pensant « c'est ça, c'est l'éveil », et heureusement, il y avait là des professeurs compétents qui ont pu voir que ce n'était *pas* le cas. Je sais de quoi je parle, je sais ce qu'implique le fait de prendre pour vrai une expérience aussi subtile, quelle force cela donne, quelle énergie en résulte, quelle certitude on croit avoir, quelle conviction, quel charisme on dégage, etc. Tout cela s'accompagne d'une foule de traits de caractère qui gonflent l'orgueil.

Cela montre simplement que quelqu'un est en train de succomber à la fascination. Soyons vigilants les uns envers les autres. L'éveil, c'est quelque chose de très discret, cet état d'esprit vraiment ouvert, et c'est un *remède* contre l'attachement. Il n'y a pas d'attachement à l'éveil, car il n'y a personne qui puisse s'y attacher. C'est l'un des signes les plus authentiques de ce qu'est réellement l'éveil.

J'irai même plus loin : nous passons sans cesse par ces quatre yogas, nous les déclinons toujours de bas en haut, une fois, deux fois, trois fois, j'ai l'impression d'être en cours de grammaire latine. Mais nous le faisons et c'est bien. En parcourant la carte de différentes manières, ce que cela signifie devient de plus en plus clair.

C'est comme si nous avions une carte qui, au début, est très rudimentaire, où le chemin est simplement tracé à grands traits, puis viennent s'ajouter les dénivelés, puis la végétation et les forêts, puis les habitations, puis les obstacles. C'est là où nous en sommes actuellement. Comment les gérer. La carte gagne de plus en plus en substance, en relief, en saveur et devient plus vivante dans notre compréhension intérieure. Puis nous la lâchons et un jour, nous ferons nous-mêmes l'expérience.

Le yoga du goût unique

Dans le goût unique, écrit Dakpo Tashi Namgyal, il se peut que, au fil des expériences, les apparences et l'esprit ne fassent plus qu'un et que, grâce à la réalisation correspondante, on ne trouve plus de champ d'action pour la dévotion, la compassion et autres. On devient alors insensible à l'aspect de la méthode – le développement d'une vision pure, de la compassion et autres – et on tombe, comme on dit, dans l'attitude des véhicules inférieurs. C'est comme si l'on était emporté par les vagues. Une zone très dangereuse.

Cela peut se comprendre intellectuellement. Le goût unique signifie que, qu'il s'agisse de souffrance ou de joie, d'agréable ou de désagréable, nous faisons l'expérience de tout dans la même nature fondamentale, ce qui a pour effet de niveler le bonheur et la souffrance. Peu importe que le soleil brille ou que la tempête souffle. Le goût unique de l'expérience devient si dominant que la recherche des différences disparaît. Lorsque l'on a vraiment atteint ce niveau, cela disparaît, cela ne s'atténue pas seulement.

Cela peut avoir pour conséquence que, pendant un certain temps, nous ne soyons plus aussi sensibles à la souffrance des autres. À la souffrance des êtres humains, des animaux et éventuellement d'autres êtres vivants qui nous entourent. Du fait que nous ne souffrons plus – que nous ne sommes plus prisonniers de cette différence supposée, qui semble si importante entre le bonheur et la souffrance, et que parfois nous nous

sentons bien dans notre corps, parfois moins bien –, tout cela n'a plus autant d'importance pour nous. On devient alors insensible à la souffrance des autres autour de nous et on a aussi le sentiment qu'il est totalement inutile de lutter contre cette souffrance, car elle est de toute façon vide de sens, puisqu'elle est simplement créée par l'esprit – *mind made*.

Il peut alors arriver que, en raison de la véritable prise de conscience de la nature identique de tous les phénomènes, la compassion disparaisse dans un premier temps. Il faut alors méditer consciemment, contrecarrer cet effet en se concentrant sur l'aspect relatif de la réalité, sur la nature conditionnée des choses, sur la manière dont elles sont perçues, sur ce qui est saisi et sur ce que cela signifie exactement, et entrer en résonance réelle.

Ce qui s'immisce ici, c'est que l'expérience de la nature identique de toutes choses s'accompagne d'une certaine ignorance, d'un cloisonnement de la conscience, et que la prise de conscience qui s'impose à moi maintenant, à savoir que toutes choses ont toujours la même nature, me décharge en quelque sorte de la responsabilité d'entrer véritablement en résonance avec mon environnement, et je dois rétablir cette résonance. Je ne dois pas laisser ce désir me protéger de la compassion, même douloureuse, qui naît lorsque je suis en résonance et que je me rends compte que si je ressens tout cela, je dois agir, je dois faire quelque chose. Sinon, je tombe dans l'ignorance et l'indifférence face à la souffrance, et dans le manque de compassion.

Il faut contrecarrer cela et entrer dans une véritable résonance et, dans cette résonance totale, méditer sur la nature vide de tous les phénomènes, de sorte que la perméabilité devienne aussi totale que la résonance, c'est le remède. Il est alors possible de tout ressentir, de vibrer avec tout, d'être compatissant sans le vivre intérieurement comme quelque chose de pesant, car cela se dissout réellement, mais la résonance est ressentie et conduit à des réponses appropriées. La situation trouve une réponse, nous ne sommes pas dans une *splendide isolation*, dans un repli sur soi.

Ce repli serait, comme le dit l'exemple, comme si nous étions emportés par une vague d'égoïsme. Il s'agit ici de cette ignorance protectrice, de ce cloisonnement. C'est la vague, la prise de conscience réelle qui se manifeste alors de telle manière qu'elle suffit tout juste à notre propre libération, mais plus à aucun engagement dans le monde. Il ne s'agit alors que de libération personnelle, au mieux, le plus haut niveau qui puisse être atteint. Si nous ne rétablissons pas cette pleine capacité de résonance, si nous ne nous efforçons pas d'entrer réellement en contact avec les apparences, de manière à ne plus nous isoler d'elles, mais à les voir à travers et à travers comme étant de nature vide, *tout* en le ressentant.

Certains d'entre vous ont beaucoup lu Trungpa et c'est ce qu'il entendait par le *point sensible* des bodhisattvas, le cœur blessé, la plaie dans le cœur des bodhisattvas. Bien qu'ils aient une grande connaissance, ils sont tellement touchés par la souffrance qu'ils perçoivent autour d'eux – par toutes les tensions, le désespoir des êtres vivants – qu'ils ne peuvent rester indifférents. Il en résulte une interaction. Elle naît dans la liberté, mais elle empêche ces bodhisattvas de fermer les yeux sur la souffrance dans ce monde, même s'ils ne souffrent plus eux-mêmes, et les pousse, lorsqu'ils en trouvent les conditions, à s'engager dans ce monde, c'est-à-dire à transmettre le Dharma.

Yoga de la non-méditation

Dans différentes formes de non-méditation, il peut arriver que la réalisation survienne sous la forme d'une absence de conception dualiste – absence d'objet de méditation et de méditant –, mais si l'on n'est pas encore libéré des apparences dualistes illusoire, c'est comme si des nuages obscurcissaient le soleil. Cela signifie que les facteurs qui voilent la réalisation n'ont pas été éliminés.

Je ne sais pas encore exactement ce que cela signifie. Il se peut simplement que certaines apparences dualistes illusoire continuent à provoquer un léger attachement et que cela ne fasse pas encore partie de la non-méditation parfaite. Je ne souhaite pas m'étendre davantage sur ce sujet, car cela dépasse non seulement mes connaissances, mais aussi mon intuition.

D'après les textes que j'ai lus, je sais seulement qu'il existe également, aux niveaux de la non-méditation, des dissimulations subtiles où quelque chose semble se produire, comme si un petit attachement à ces apparences « comme si c'était réel » avait lieu. C'est tout ce que je peux dire, je n'en sais pas plus. Mais je pense que lorsque nous nous en approcherons, nous comprendrons un peu mieux.

5.8 QUESTIONS ET REPONSES SUR LE DOMAINE DES EXPERIENCES MEDITATIVES³³

Participant/e : Question sur Śāmatha ?

Avec notre attitude, nous pouvons progressivement passer à un autre type de méditation. Au début, il est très bien de méditer avec une attention qui perçoit : « Il y a une pensée » ou « Je suis distrait ». C'est utile car cela crée une certaine distance par rapport au contenu de la pensée à ce moment-là. Je suis occupé par le phénomène de la pensée et je peux peut-être lâcher prise immédiatement après cette pensée supplémentaire sans nécessairement penser à autre chose. Au moins, je ne me suis pas empêtré dans le contenu de la pensée.

Avec le temps, cette étiquette « pensée » ou « idée » devient superflue et l'étiquetage n'est plus conceptuel. On constate qu'une pensée ou une image qui surgit est suivie d'un deuxième mouvement de l'esprit qui perçoit très clairement qu'il y avait une pensée, mais qui ne produit plus le mot « il y a une pensée ». Elle ne produit plus de concept, mais c'est le même mouvement mental qui me fait savoir que je « pense » sans que je le dise. Cette fonction d'observation et de distanciation n'est plus aussi active, elle ne produit plus de pensées de la même intensité qu'auparavant, elle s'affaiblit tout en restant plus efficace. Cela semble nettement plus subtil et le fait de nommer les choses ne provoque plus autant de remous. Ce n'est plus qu'une petite émotion, comme dans une conversation, comme si je voulais dire quelque chose, mais je ne le dis pas.

Cela devient plus subtil et cette observation fine de la pensée s'affine de plus en plus, jusqu'à ce que cela devienne comme une goutte d'eau qui s'évapore sur une plaque chauffante. Il y a suffisamment de détente dans l'expérience de la pensée pour qu'elle se dissolve immédiatement, c'est encore dualiste. Cette perception de la pensée devient de plus en plus fine, jusqu'à ce que nous soyons tellement conscients de la nature spatiale de tous les processus qu'elle devient alors non dualiste, qu'il n'y a plus d'observation à distance – tout en conservant une absence totale d'identification. Avec ta pratique du śāmatha, tu avances sur un chemin vers une subtilité toujours plus grande.

Participant/e : Tu as dit ce matin que lorsque l'on regarde la nature des émotions, un espace étonnamment vaste s'ouvre. Mais souvent, je ne ressens pas d'émotions très fortes, plutôt un sentiment faible et sous-jacent de frustration ou un peu de dépression. J'ai du mal à regarder dans la nature de cela parce que je ne peux pas le saisir comme la colère ou la rage.

Exactement, c'est cette manière très différente d'aborder les humeurs. Il n'est pas aussi facile de regarder à l'intérieur des humeurs que des émotions. Ce que nous faisons, c'est essayer de trouver le début de l'humeur. Cela m'a également préoccupé, cette question de savoir comment gérer les humeurs. J'avais alors demandé à Jigme Rinpoché et j'ai pris son conseil très à cœur. Je te le transmets maintenant.

³³ Audio 5-3-01

Par exemple, lorsque je remarque une légère contrariété après avoir répondu à quelques e-mails. Que se passe-t-il ? Je cherche alors à identifier cette humeur. Un peu agacé, un peu énervé, peut-être un peu triste, un peu contrarié. D'où cela vient-il ? Je peux alors de plus en plus l'intégrer. C'était là, c'était cette phrase, c'était exactement cette remarque, ce mot. C'est là que ça a commencé et quand j'en suis là, je peux ressentir une émotion fraîchement vécue, où l'humeur n'est en fait que l'effet, la longue traînée de cette émotion. Quand elle devient perceptible et que je trouve le déclencheur avec l'émotion initiale associée, il est plus facile de la ressentir.

Participant/e : *Comment puis-je savoir quand je m'éloigne de la Bodhicitta, de la compassion ? Y a-t-il des signes avant-coureurs dans l'esprit ?*

Question intéressante. On ne me l'a encore jamais posée. Je vais devoir y réfléchir. Pour moi, un signe avant-coureur, c'est quand les autres me racontent leurs malheurs ou me disent que je ne réagis pas beaucoup, que je suis un peu apathique. Il y a différentes raisons pour lesquelles je peux être apathique. Voici un exemple : je suis apathique à cause d'une dévalorisation intérieure. Je critique la personne pour sa souffrance. Cette dévalorisation typique, ce mépris, est par exemple un signe flagrant d'un manque d'empathie.

Un autre exemple serait que je n'écoute pas vraiment. C'est aussi un signe. Normalement, quand il y a de la compassion, la résonance me fait ressentir le problème ou la situation difficile de la personne et cette résonance déclenche en moi un processus qui me pousse à aborder ces défis avec ma propre pratique, comme s'il s'agissait des miens. Je laisse la souffrance des autres entrer pleinement dans mon propre vécu et j'essaie de ressentir intérieurement comment je ferais face à ce défi.

Il existe différentes possibilités. Quand on est familier avec ce genre de situation, il y a généralement plusieurs façons de la gérer. Je mets alors cette multitude de possibilités, ou au moins une, à la disposition de la personne avec compassion. Mais cela se fait après un processus où j'ai vécu la souffrance de l'autre en moi, où je l'ai pratiquée intérieurement pendant quelques instants, puis où une indication m'est donnée sur la manière dont cela pourrait fonctionner. Si je remarque que je ne suis pas prêt à m'engager dans ce processus, c'est-à-dire que je ne suis pas prêt à ressentir la souffrance des autres en moi et à la travailler un peu en moi – elle finit de toute façon par se dissoudre, mais le fait que je sois lent dans ce travail intérieur sur ce que les autres me communiquent – est pour moi un signe d'un manque de compassion.

Deuxième question : comment vérifier si une expérience est authentique ou si l'on dérive vers une authenticité imaginaire de l'expérience ?

Tout ce qui n'est pas authentique provoque un sentiment d'agacement lorsque des imprévus surviennent, lorsque quelqu'un vient vers nous et nous demande quelque chose, lorsque des bruits apparaissent ou lorsque la vie se manifeste tout simplement. Chaque fois que nous nous accrochons à quelque chose de non authentique et que quelque chose que nous percevons comme un défi ou une difficulté survient, nous savons que nous n'étions pas tout à fait naturels. C'est en fait le signe le plus simple de la résistance au changement.

5.9 3. COMMENT LA CONSCIENCE POST-MEDITATIVE SE MANIFESTE DANS LES QUATRE YOGAS³⁴

Il s'agit de l'impact des moments de méditation sur nos actions, nos activités. Il s'agit des pauses pendant la retraite et de l'activité dans le monde.

Le Vénérable Gomchung enseigne :

³⁴ pages 436-437 – toujours audio 5-3_01

La conscience post-méditative de l'unicité est la croyance solide en la réalité des apparences.

Nous savons bien que dès que nous sortons de notre méditation naturelle, même relativement détendue, nous considérons à nouveau tout comme vrai et réel, nous désespérons de nous-mêmes et du monde, puis peut-être qu'un petit moment de touchdown survient. Nous nous souvenons, et c'est alors à nouveau un petit moment de méditation. Car soudain, au milieu de l'enchevêtrement, il y a à nouveau un petit moment de souvenir, et alors, le fait de considérer les choses comme réelles est interrompu pendant un instant et nous avons profité d'un moment de liberté.

La conscience post-méditative de l'authenticité – c'est-à-dire de l'absence de digressions, d'idées – perçoit les apparences comme des illusions.

On sent alors un réel progrès. Lorsque nous arrivons à ce deuxième yoga, il y a alors aussi, dans l'expérience des perceptions sensorielles, dans l'activité, dans les pauses, une connaissance que tout cela se passe dans l'esprit, que tout cela est sans substance, que cela n'a pas de réalité. Les fruits commencent alors à apparaître dans la post-méditation, dans l'activité.

La conscience post-méditative de l'avant-goût en est alors un renforcement, à savoir la vacuité.

Non seulement cela est illusoire, mais dans l'expérience de toutes les différentes situations, dans l'activité, dans la rencontre avec les autres, la nature vide est continuellement expérimentée – c'est-à-dire qu'il y a toujours une conscience que les expériences, les apparences n'ont aucune substance.

C'est vraiment très avancé. C'est déjà une liberté incroyable. Lorsque cette conscience est présente, il n'y a plus d'enchevêtrement avec les défis. Si cette conscience n'est pas présente, nous nous empêtrons sans cesse, nous avons peut-être des moments où cela nous semble illusoire ou vide, mais entre-temps, nous sommes à nouveau puissamment empêtrés. C'est ce qui se passe avant.

La conscience post-méditative de la non-méditation est la compassion.

Je trouve cela vraiment cool – cool dans le sens inspirant, car cela confirme ce que j'ai expliqué précédemment. La véritable non-méditation est le plus haut niveau de réalisation, c'est la résonance totale, car tous les voiles de l'inconscience sont levés et c'est pourquoi la conscience post-méditative est compassion – c'est-à-dire une résonance. Il n'y a plus rien à dissoudre chez le pratiquant, mais toute l'expérience est à la disposition des situations, à la disposition de la résonance, et est donc compassion. Tout ce qui est artificiel, tout ce qui est égocentrique, tout ce qui est contre nature est purifié – c'est donc l'état de liberté.

Dakpo Tashi Namgyal explique maintenant cela :

Comme dans la concentration, la fixation et l'attachement aux expériences méditatives intérieures n'ont pas encore été purifiés, la conscience post-méditative n'est pas non plus débarrassée des vérités des entités – des perceptions concrètes au sens d'une relation entre sujet et objet. C'est pourquoi les apparences sont perçues comme des choses solides, substantielles, des phénomènes.

C'est clair : si nous restons attachés à nos expériences pendant la méditation, comment cela pourrait-il être mieux après la méditation ? C'est impossible. La post-méditation est toujours la phase la plus difficile de la pratique, car nous sommes en activité, nous bougeons, nous nous levons, nous allons aux toilettes, nous parlons à quelqu'un, nous faisons les courses, nous cuisinons, etc. Nous avons quelque chose à faire et nous ne sommes pas dans un état suffisamment détendu pour pouvoir facilement reconnaître la nature des choses.

Nous sommes actifs, nous devons entrer en interaction, réagir à des situations, trouver notre chemin, trouver le sel et ceci et cela, et c'est précisément là que surgit naturellement l'attachement. C'est pourquoi la post-méditation est toujours la pratique la plus difficile.

Je me souviens de Trungpa, car je l'ai beaucoup lu autrefois, lors de ma première retraite. Trungpa disait toujours que méditer, c'est comme allumer un projecteur. Une lumière intense et puissante dans le monde de l'expérience. Nous voyons très clairement comment les choses sont. Ensuite, pendant la post-méditation, il serait bon d'avoir au moins une lampe de poche. C'est une conscience très claire et lumineuse, qui nous permet de voir au moins un peu comment les choses sont réellement dans les défis de l'activité.

Continuons à écouter :

Du fait que, dans l'authenticité, tous les phénomènes sont réalisés comme non apparus et vides – dans la méditation –, les simples apparences des objets se manifestent dans la conscience post-méditative – c'est-à-dire que les objets sont perçus, il y a toujours le sentiment que quelque chose apparaît, avec un sujet percevant –, mais il n'y a plus de prise pour le vrai. Ils sont vécus comme des illusions.

Cela semble décrire le fait que dans ce yoga de transition de la simplicité, où nous avons déjà emprunté le chemin qui mène à la vision de la nature des choses, nous vacillons encore et que l'expérience sujet-objet est encore très dominante – c'est-à-dire qu'un moi a le sentiment de vivre quelque chose, mais ce moi ne vit plus de la même manière. Il ne se prend pas au sérieux, ni ce qu'il perçoit. Cela devient de plus en plus fort, de sorte qu'il arrive de plus en plus souvent que le sujet et l'objet ne soient plus vécus séparément.

C'est cette phase de transition où ce fait de ne pas prendre pour réel est qualifié d'illusion. C'est comme un rêve, comme vivre dans un rêve où je rêve. Cela ne signifie pas encore que je sois non-dual dans le rêve. Cela signifie simplement que je fais un rêve lucide et que je reconnais le rêve comme un rêve, mais il y a toujours un observateur qui le reconnaît. Mais l'observateur se reconnaît lui-même comme étant semblable à un rêve. Puis le développement se poursuit.

Parfois, cette séparation artificielle s'effondre et c'est alors un moment de conscience non-duelle ou une période de conscience non-duelle.

Dans le goût unique, il arrive à certains pratiquants de ne pas reconnaître, dans la conscience post-méditative, que toutes les apparences – c'est-à-dire tout ce que nous expérimentons – constituent une unité non dualiste d'apparence et de nature vide. Comme leur attachement antérieur à la vacuité n'est pas encore éliminé, ils perçoivent unilatéralement la vacuité et expérimentent donc leur conscience post-méditative comme vacuité.

Ceci est à nouveau décrit ici davantage du point de vue de la *limitation* de la conscience post-méditative. En méditation, toutes les expériences qui surgissent sont vécues comme non-nées, non-apparues et vides, insaisissables. En méditation, nous sommes vraiment comme cette pierre chaude sur laquelle aucune chose ne peut plus se fixer. La neige ne peut plus s'y déposer, tout se dissout dans cette conscience.

Mais dans la post-méditation, il n'est pas toujours donné de reconnaître directement ce qui surgit dans son unité non-duelle avec la nature vide. Il n'est en aucun cas garanti que cela se produise tout au long de la post-méditation. Nous serions alors déjà dans la réalisation complète du goût unique.

Ce que les pratiquants semblent faire en termes de correction, parce qu'ils remarquent cet attachement subtil dans la post-méditation, c'est de mettre davantage en conscience l'aspect de la nature vide. C'est l'expression de l'ancien attachement à la vacuité comme étant la chose importante à reconnaître maintenant. Cela intervient ici comme un correctif et conduit à une survalorisation de l'aspect vide de toutes les apparences, ce qui est tout à fait efficace, mais ce n'est pas encore tout à fait équilibré – comme il est dit ici, ils perçoivent

la vacuité de manière quelque peu unilatérale dans la post-méditation. Cela a conduit à cette remarque dans une citation précédente, selon laquelle on peut glisser vers un manque de compassion en raison de l'accent excessif mis sur la nature vide. Cela est maintenant corrigé, cela se dissout dans la non-méditation, où il est dit :

Au moment de la non-méditation, les phases méditative et post-méditative sont fusionnées, de sorte qu'il n'y a plus de conscience post-méditative au sens propre du terme.

Il faudrait en fait appeler tout cela conscience méditative, mais la méditation en tant que telle n'existe plus non plus. Lorsque Guendune Rinpoché nous a expliqué cela, il a dit que ces pratiquants ne s'assoient plus, qu'ils n'ont plus besoin de s'asseoir pour méditer. Cela n'existe plus. Il n'y a plus de pratique. Tout est fusionné. Il y a toujours, partout, cette conscience.

Il n'y a plus de conscience post-méditative au sens propre, mais dans l'atteinte post-méditative – c'est-à-dire dans la réalisation de la post-méditation – et uniquement là, il y a l'expérience de la compassion sans référence.

Il existe une expérience post-méditative qui diffère quelque peu des moments où les pratiquants sont complètement silencieux et seuls. Lorsqu'ils sont complètement silencieux et seuls – ce que nous appelons normalement la méditation –, aucune situation ne se crée autour d'eux qui puisse entrer en résonance avec eux, sauf à travers des capacités extrasensorielles. Concrètement, aucune situation ne se présente. Lorsqu'ils entrent dans la post-méditation, c'est-à-dire dans l'activité, ils entrent en contact avec l'environnement, dans un contact beaucoup plus fort. Et c'est dans ce contact qu'apparaît alors ce phénomène de résonance dont nous avons déjà parlé, où cette compassion – je ne l'ai pas encore assez bien expliquée – cette compassion des bouddhas – c'est-à-dire des bodhisattvas au plus haut niveau de réalisation – est une compassion sans référence. Cela signifie qu'il n'y a pas, chez celui qui éprouve de la compassion, de moi qui éprouve de la compassion pour quelque chose ou quelqu'un d'autre. Il n'y a pas d'autre qui soit objectivé et perçu comme une entité solide, un être vivant solide.

Quand j'ai parlé tout à l'heure de compassion, j'ai probablement créé l'illusion que ce phénomène de résonance était une compassion telle que nous la connaissons. La question se posait au niveau de la pratique actuelle, et non au-delà du stade de la non-méditation. Cela peut par exemple nous arriver avec quelqu'un comme le Karmapa. La compassion du Karmapa se manifeste d'une manière différente de celle à laquelle nous sommes habitués. La compassion de Guendune Rinpoché se manifeste également d'une manière différente de celle à laquelle nous sommes habitués. Il n'y a plus aucune trace de sentimentalisme. Personne ne ressent de compassion comme étant sa propre compassion. La compassion n'est pas une objectivation de l'autre, mais seulement une résonance avec le fait que l'autre n'a pas encore reconnu sa vraie nature. Le seul but de cette résonance, de cette compassion, est de dissoudre ces illusions, et ce spontanément, sans intention au sens littéral – en d'autres termes, l'essentiel est que, dans cette compassion qui est en nous en tant que destinataires de cette compassion, nous dissolvions nos illusions sur notre propre importance, sur le fait que nous sommes nous-mêmes le centre du monde.

Dans cette compassion sans référence, il ne s'agit pas d'être particulièrement compatissant et de se situer dans les catégories normales de la compassion, mais il s'agit d'une compassion qui observe spontanément comment ce processus de prise de conscience peut émerger en nous, afin que nous reconnaissons notre véritable nature.

C'est pourquoi on dit généralement que la conscience post-méditative se manifeste ici sous forme de compassion.

Dans la version résumée du Prajñā Pāramitā, il est dit : « Sache que ces skandhas – ces facteurs d'existence auxquels nous nous identifions habituellement – sont depuis toujours vides et non nés. Lorsque tu ne te reposes pas dans la méditation, pratique la compassion dans le royaume des êtres vivants. Entre-temps, laisse également le Bouddha-Dharma tout à fait tranquille – c'est-à-dire ne te fais aucune idée du Bouddha-Dharma.

Le grand brahmane Saraha a dit à ce sujet :

L'arbre sublime de l'esprit non dual – imaginez un grand arbre de l'esprit non dual – imprègne complètement l'ensemble des trois domaines de l'existence. Il porte les fleurs de la compassion dans la non-méditation – la fleur de la compassion lorsque la résonance est pleinement développée – et les fruits du bien-être d'autrui – ainsi, cet arbre de la pratique de la conscience non dualiste porte les fleurs de la compassion, de la compréhension profonde, de la sensibilité de tous les êtres vivants – et s'exprime ensuite dans l'activité pour le bien d'autrui. Cette attitude est la bienveillance dans sa forme la plus élevée.

La citation suivante est tirée du vénérable Tsangpa Gyare :

Dans la transition entre la simplicité et la non-méditation intermédiaire – qui représente une étape considérable de la pratique : simplicité, deuxième yoga, non-méditation intermédiaire, presque la fin du chemin – les restes de la croyance en la réalité des choses apparaissent comme des illusions.

Nous sommes déjà confrontés à la reconnaissance de la nature vide des phénomènes. D'où le naturel, l'absence d'idées erronées. Puis, tout au long du chemin de la pratique – toujours dans le présent, nous sommes toujours dans la pratique du présent –, les limites de notre ouverture intérieure apparaissent comme de subtiles fixations de la croyance en la réalité. Nous sommes en train de ré-objectiver quelque chose. Nous considérons quelque chose comme vrai. Une forme subtile de saisie est de nouveau présente.

Grâce à la pratique, ce que nous considérons comme vrai est progressivement reconnu comme une illusion, comme étant de nature vide, et l'attachement à cela est dissous. Puis, au niveau le plus élevé de la non-méditation, il n'y a plus de base pour les apparences dualistes. Ainsi, au niveau le plus élevé de la non-méditation, il n'y a plus rien à purifier. La croyance en la réalité est dissoute. Il n'y a plus aucune possibilité que des apparences dualistes surgissent. C'est ce que l'on entend par bouddhité.

Cela signifie que même dans la non-méditation la plus élevée, les apparences post-méditatives sont perçues comme illusoire, ce qui signifie par conséquent que même la conscience post-méditative de la non-méditation doit être perçue comme une compassion illusoire.

Conclusion de Dakpo Tashi Namgyal, qui exprime par cette formulation qu'il doit bien en être ainsi, que même la compassion de la non-méditation est vécue comme vide et illusoire. C'est également ce que j'ai appris dans d'autres commentaires et entendu de la bouche des maîtres, que la compassion, tout comme l'illumination elle-même, n'est pas réifiée.

Méditation guidée³⁵

Vous remarquez que parfois, j'accélère un peu le rythme, puis nous faisons une petite pause et nous prenons le temps de digérer. Maintenant, après avoir entendu tant de choses sur les expériences avancées, sur la liberté, nous revenons à notre état actuel avec toute cette compréhension. ...

³⁵ Audio 5-3_02

Nous ressentons certainement certaines sensations corporelles, peut-être même une incroyable diversité de sensations corporelles. ... Une perception continue de bruits, de sons, qui montent et descendent, des bruits de toutes sortes. ... Et il en va de même dans tous les domaines sensoriels, dans toutes les dimensions de notre expérience, quelque chose se passe. ... Peut-être est-il possible d'en être conscient comme d'un champ vibratoire de l'expérience. ... En être conscient tout en étant connecté, sans cultiver de centre. ... Laisser toute expérience se produire sans opposer de résistance, sans saisir quoi que ce soit. ...

JOUR 6

6.1 REMARQUES SUR L'APPROCHE DES COURS SUR LES RAYONS DE LUNE³⁶

Que Gampopa et Dakpo Tashi Namgyal et tous les lamas de la lignée nous accordent à nouveau leur bénédiction afin que nous puissions tirer profit de ces enseignements qui, je l'admets, sont assez exigeants. Je vous rappelle encore une fois de vous détendre intérieurement et d'avoir confiance que vous saisirez ici et là la phrase qui pourrait vous être particulièrement utile et vous aider à avancer. Les autres phrases sont comme des graines semées dans le semi-conscient, le subconscient, qui germeront plus tard.

Nous sommes arrivés à la fin de ce livre. Nous en sommes maintenant à l'avant-dernier chapitre, le quatorzième, et le quinzième chapitre traitera à nouveau des quatre yogas avec des subdivisions plus fines et une comparaison avec d'autres descriptions du chemin telles que les Bhūmis, les étapes du bodhisattva ou les « cinq chemins ».

Après avoir présenté tout le chemin du point de vue de la pratique – ce qu'il faut pratiquer, quels sont les obstacles – Dakpo Tashi Namgyal conclut avec ces deux chapitres qui constituent pour lui une vue d'ensemble. La description de la carte est bien sûr une bonne analogie, mais ce qui se passe dans ces chapitres, c'est que l'on nous enlève à nouveau une illusion, à savoir l'illusion qu'à un moment donné, un éveil se produira et que ce sera tout – ce n'est pas du tout le cas. Le premier moment de l'éveil est certes très émouvant et apporte beaucoup de certitude et de clarté, mais on pourrait dire, à juste titre, que c'est là que le chemin commence. Car c'est seulement à ce moment-là que nous savons de quoi il s'agit dans tout le Dharma.

C'était toujours le thème de cette concentration, du premier yoga. La pratique de la concentration, du calme de l'esprit, débouche sur des réalisations où nous savons enfin ce qu'est le Dharma dans son ensemble. Tout devient soudain très simple, car nous avons la clé. Jusque-là, nous tâtonnons un peu dans le noir. Que signifie donc ce « non-soi », cette nature vide, cette dynamique et comment tout cela fonctionne, cette coproduction conditionnée ? Tout cela nous semble être comme des pièces de puzzle qui tourbillonnent quelque part dans l'espace.

Nous pensons : « Ouah, c'est difficile, ça fait beaucoup ! » Mais toutes ces pièces de puzzle ne sont pas des pièces de puzzle, elles sont plutôt comme des portes ou des ouvertures dans une boule, dans un globe, et chaque pièce du puzzle est en fait un trou de serrure à travers lequel nous pouvons voir la vraie nature des choses. Ce sont des portes d'entrée, des portails que nous pouvons franchir et qui nous mènent toujours au même endroit.

Chaque pièce supposée du puzzle est en réalité une autre porte : Que nous recevions les enseignements différenciés sur la compassion, que l'on nous explique la dévotion, que l'on nous explique la coproduction conditionnée, que l'on nous explique la pratique réelle du calme mental ou la méditation de la vision intuitive, ou encore le refuge, la Bodhicitta, tout cela sont des portes d'entrée vers le même espace mental dans lequel se déroule tout le jeu de notre expérience.

J'ai réduit cela à quelque chose de petit, comme si c'était une petite balle dans laquelle nous entrons au milieu. En fait, ce sont des portes d'entrée vers un immense espace d'expérience où tout se déroule de manière libérée et où nous, en tant qu'« non-éveillés » qui n'avons pas encore franchi la porte, nous sommes à l'extérieur et nous nous sentons pour l'instant séparés de notre propre vie. Les portes d'entrée par lesquelles nous entrons

³⁶ page 438 – Audio 6-2_01

sont en fait des portes d'entrée pour arriver dans notre propre vie – dans ce qui est la nature de notre propre vie, de notre propre expérience, de notre propre esprit.

Ce sont toutes des portes d'entrée, et celles qui sont décrites ici en particulier sont les portes d'entrée du śāmatha et du vipaśyanā, expliquées du point de vue de la tradition Mahāmudrā . C'est principalement ce dont traite ce livre : le calme mental et la vision intuitive. Le calme mental et la vision intuitive fusionnent, puis vient la pratique de l'être naturel, ce que nous appelons Mahāmudrā, la pratique *dans* la vision intuitive.

Mais ce n'est pas tout. Ce livre ne parle pas du tout du cheminement complet de la compassion. Tout le cheminement de la dévotion. La Bodhicitta n'est guère mentionnée, toutes les méthodes que nous pouvons utiliser – les approches tantriques pour faire l'expérience de l'être tel qu'il est – ne sont pas abordées du tout.

Je tenais simplement à vous le rappeler, car certains d'entre vous ici présents sont désespérés lorsqu'ils entendent sans cesse parler de clarté, de non-pensée et de calme mental. « J'entends toujours parler de calme mental, mais après 20 ans de pratique, je ne sais toujours pas ce que c'est. Je ne veux même pas parler de compréhension, car je n'ai manifestement pas les bases ici... » – vous comprenez ? Je sais que certains d'entre vous ressentent la même chose et je vous prie de considérer cet enseignement uniquement comme un recueil d'enseignements provenant de cette somme de portes d'entrée vers la conscience éveillée – mais il en existe d'autres.

Il y a aussi la compassion, le dévouement, il y a la bénédiction, le simple fait de suivre le chemin sans jamais pratiquer le calme mental et la méditation consciente sur la compréhension – simplement des ouvertures à la bénédiction –, il y a la prière, etc. Chaque enseignement du Dharma est une porte d'entrée, et ce ne sont pas des pièces de puzzle sans rapport les unes avec les autres que vous devez assembler d'une manière ou d'une autre dans une image en deux dimensions, mais vous comprenez comment elles sont toutes liées lorsque vous réalisez que chacune de ces pièces de puzzle est une porte d'entrée par laquelle nous arrivons au même résultat. C'est ainsi qu'elles s'assemblent. Ce n'est pas que vous deviez tous les articuler entre eux pour obtenir un tout super génial – c'est possible, mais ce n'est pas nécessaire –, mais ils s'expliquent d'abord et trouvent leur cohésion dans le fait qu'ils mènent au même endroit. Comme les portes d'une maison.

Par exemple, les palais des divinités – c'est-à-dire des bouddhas, dans la pratique tantrique – ont classiquement quatre portes d'entrée. Ce sont quatre accès à l'éveil depuis les quatre points cardinaux. Il n'est alors pas si important de relier les différentes portes entre elles, mais plutôt de réaliser que peu importe par quelle porte nous accédons à la vision de l'être, à ce que nous appelons la « vision pure ». Ces quatre portes, par exemple celles du palais de Tchenrézi ou du Bouddha de la Médecine, sont généralement les portes de l'amour, de la compassion, de la joie et de l'équanimité. Ce sont les quatre incommensurables. Ce sont les quatre portes d'entrée classiques d'un palais tantrique – les « quatre incommensurables ».

L'important est que nous passions à travers et qu'une fois à l'intérieur, nous puissions regarder à travers toutes les portes et toutes les fenêtres. Par exemple, les murs d'un palais sont généralement construits en cinq couches, en cinq couleurs. Elles représentent les « cinq aspects de la conscience intemporelle ».

La vue d'ensemble qui s'ouvre depuis l'intérieur du palais est celle du monde avec les « cinq aspects de la conscience intemporelle ». Pour que ce soit clair, on peut voir à travers ces murs, qui sont transparents et comportent également des fenêtres de même nature, ce qui nous permet d'avoir une vue dégagée dans toutes les directions. Au sommet des temples tantriques des bouddhas et également aux entrées se trouvent des Dharma-chakras. Les Dharma-chakras sont des roues du Dharma. Il y en a dix dans une direction et treize dans l'autre, pour les dix ou treize bhūmis, les étapes du bodhisattva selon la représentation.

Tout cela symbolise le fait que dans notre palais, nous sommes nous-mêmes le Bouddha assis dans le palais, et que nous avons atteint notre siège en passant par les portes de l'amour, de la compassion, de la joie et de l'équanimité. De ce siège, nous avons une vue fantastique dans toutes les directions avec les « cinq aspects de la conscience intemporelle » et, bien sûr, avec l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité.

Certaines personnes s'adressent à ce niveau de communication, où il n'y a pas de développement du calme mental. En pratiquant et en visualisant des mantras, on parvient d'une manière ou d'une autre au calme mental, puis à la compréhension, et on reçoit alors un peu de soutien. Mais ces personnes ont plutôt recours à une « pratique mouvementée », où elles peuvent faire quelque chose, réciter et visualiser, et où il y a des sadhanas. Leur énergie peut s'y épanouir et elles se sentent beaucoup plus à l'aise que d'autres qui disent : « Épargnez-moi ces sadhanas, pas de mantras. Je ne veux rien avoir à faire avec tout ce tralala, je veux juste m'asseoir. Mes portes d'entrée sont mes deux narines – ce sont des approches différentes.

Peu importe par quelle narine vous entrez, n'est-ce pas ? L'amour, la compassion, les yeux de la joie, les yeux de la compassion. Peu importe par quelle ouverture nous entrons dans le palais de l'éveil.

Je tenais à le répéter, car certaines remarques faites lors d'entretiens individuels m'ont touché et je voulais atténuer un peu le stress généré par ces enseignements effrayants qui parlent toujours de paix intérieure et de compréhension, de lever un voile, de continuer à travailler subtilement, etc. Cela peut être très stressant et je voulais simplement vous en soulager. Il ne s'agit que de la description d'un spectre de la pratique – certes très courant. Le calme mental, la compréhension, le Mahāmudrā sont effectivement ce dont il s'agit en fin de compte. Mais de nombreuses portes d'entrée ne sont pas mentionnées ici et de nombreuses formes de pratique restent en arrière-plan. On part du principe que les lecteurs du texte savent et connaissent tout cela et qu'il n'est pas nécessaire de le mentionner explicitement.

Veuillez également prendre les passages suivants avec cette légèreté, car le texte traite maintenant des voiles à purifier aux différents niveaux, c'est-à-dire dans les quatre yogas.

6.2.4. LES IMPERFECTIONS OU VOILES A PURIFIER³⁷

Le vénérable Gomchung enseigne :

Dans l'attention unique, ce sont les voiles de la prise de vue réelle, dans la simplicité, ce sont les voiles de la non-connaissance, dans le goût, ce sont les voiles de l'expérience méditative et dans la non-méditation, ce sont les voiles des objets de connaissance qui doivent être purifiés.

Il va maintenant expliquer cela :

Comme dans l'intention unique, les fixations et les attachements liés aux expériences méditatives et à la certitude n'ont pas encore été purifiés, on parle ici de voiles de la prise de réalité.

Toute pratique débutante est marquée par une fascination pour les nouvelles expériences qui apparaissent, personne n'y échappe. Ce sont les voiles qui doivent être purifiés en premier. Abandonnez la fascination pour le moment où l'esprit devient enfin calme, la fascination pour la sensation de bien-être qui envahit alors le corps et l'esprit. La fascination pour la légèreté avec laquelle vous vous déplacez parfois, cette joie, cette insouciance. Tout cela est naturel, c'est notre héritage, c'est ce avec quoi nous sommes nés, c'est inhérent à notre nature.

³⁷ page 438 – Audio 6-2_01

Avec le temps, nous nous habituerons à sa présence et ne la considérerons plus comme quelque chose de spécial. Le fait de la considérer comme réelle et spéciale crée un désir, une volonté de s'y accrocher, de la créer, et c'est précisément ce qui l'empêche de se manifester naturellement.

Même dans certaines formes de simplicité, il y a un attachement à la vacuité. À la lumière de la certitude, c'est pourquoi l'aspect de la vacuité est facile à pratiquer, mais l'aspect de l'apparence pose des difficultés. Ici, ce sont les imperfections de la non-reconnaissance de l'unité de l'apparence et de la nature vide qui doivent être purifiées.

Comme nous l'avons déjà expliqué, je ne le répéterai que brièvement. En entrant dans cette liberté d'idées erronées, nous sommes parvenus à une reconnaissance directe de la nature vide et insaisissable de toutes les expériences. C'est *très marquant, très impressionnant* pour nous, car c'est tellement différent de toute cette réification, de cette croyance que nous avions auparavant.

Il est tout à fait naturel que cette découverte, que rien n'a de substance, soit si passionnante que nous y accordions une attention particulière et que nous glissions en quelque sorte dans la nature vide et intangible de l'événement et développons un penchant pour cela. Une préférence pour le vide de nos problèmes, de nos émotions, de nos pensées et de tout le reste, car après tout, il n'y a pas lieu de s'en soucier, puisqu'ils n'ont aucune substance. Nous glissons alors vers une survalorisation de la nature vide et des voiles qu'il faut purifier.

Le défaut de cette pratique est que nous sommes devenus déséquilibrés et que nous devons ensuite, dans cette conscience spatiale et non attachée où nous sommes conscients de la nature vide, inviter à nouveau les apparences de manière plus consciente afin de ne pas dériver vers le nihilisme. C'est de cela qu'il s'agit ici, afin de reconnaître ensuite beaucoup plus profondément l'unité des apparences, des phénomènes et de leur nature vide.

Nous aboutissons alors au goût unique. Le déséquilibre s'est dissous. Le goût unique fait référence au goût unique de toutes les apparences, ce qui nous ouvre la voie vers le yoga suivant, la phase suivante de la pratique.

Dakpo Tashi Namgyal poursuit ses explications et dit :

Même dans le goût unique, il existe des formes subtiles d'attachement à la vacuité, dans lesquelles l'unité de la vacuité et de l'apparence n'a pas été intériorisée.

Comme nous l'avons déjà mentionné hier, cet attachement à la vacuité est précisément ce qui est dissous dans le goût unique, et il s'agit ici d'arriver à une expérience très directe. Que quoi que ce soit surgisse dans l'esprit – aussi terrible que cela puisse paraître du point de vue ancien –, rien ne conduit à une restriction de la conscience. Rien n'a le pouvoir de le faire. Seules les fixations le font, de sorte que nous utilisons sans cesse la reconnaissance de la vacuité pour dissoudre toute peur de toute expérience – où que ce soit dans le saṃsarā –, tant nos propres expériences que celles des autres êtres vivants. Nous utilisons cette reconnaissance pour affronter sans cesse des expériences difficiles et non seulement les considérer comme illusoires, mais aussi les reconnaître réellement comme dépourvues de substance.

C'est ce que signifie la deuxième phrase : **même si cela a été reconnu** – l'unité de la vacuité et de l'apparence –, **il faut ici purifier les imperfections des expériences méditatives qui consistent en une expérience illusoire des apparences.**

Si je dois encore me dire ou me rappeler que quelque chose est illusoire, c'est que je ne l'ai pas encore reconnu dans sa vraie nature. Un tel rappel, une subtile indication que quelque chose est onirique ou illusoire, n'est nécessaire que s'il y a encore une fixation.

Au niveau du goût unique, lorsque cette réalisation s'approfondit, il en résulte que ce souvenir n'est finalement plus nécessaire, car tout se produit de soi-même, naturellement, dans cette réalisation. C'est le passage à la non-méditation.

À ce sujet, il est dit :

Dans certaines formes de non-méditation, explique-t-on, il existe un état de repos non conceptuel et neutre dans la conscience fondamentale – cet *Alaya-Vijñāna*, où il existe un tel état de repos neutre –, qui est désigné comme la non-reconnaissance de la non-conceptualité dans les apparences post-méditatives. Comme le facteur déterminant ici est que la nature des choses, le Dharmatā, n'est pas expérimentée comme claire en soi, on parle d'« imperfections des objets de la connaissance » qui doivent être purifiées.

Honnêtement, cela dépasse un peu ma compréhension ici. Le peu que je comprends, c'est que lorsqu'on demeure sans effort dans la conscience de la nature de toutes choses, aucun concept n'est nécessaire, aucune représentation supplémentaire, et qu'il semble que dans cette vie qui se déroule spontanément aux niveaux inférieur et intermédiaire de la non-méditation, il y a encore ici et là des fixations conceptuelles subtiles concernant certains aspects de l'expérience et que c'est apparemment cela qui doit encore être purifié.

D'après d'autres commentaires, je crois me souvenir qu'il s'agit des mouvements mentaux les plus subtils qui fixent l'esprit pendant la phase de sommeil profond, où normalement, chez ce pratiquant, tout est déjà d'une clarté éclatante, qu'il reste encore des résidus de manque de conscience qui conduisent à une telle facilité de saisie, fixation, et que parfois, dans des situations de post-méditation très difficiles – c'est-à-dire dans l'activité – de telles fixations conceptuelles subtiles peuvent se produire. C'est pourquoi on parle encore d'un chemin petit et moyen de la non-méditation, où tout cela est finalement dissous dans la non-méditation pleinement développée. Voilà ma tentative pour dire en quelques mots ce que cela pourrait signifier. Mais nous pouvons sans crainte remettre cela à plus tard.

Une chose que j'aimerais encore partager avec vous, c'est qu'à partir du niveau de la simplicité – c'est-à-dire cette liberté vis-à-vis des idées erronées –, le niveau auquel se trouvent les pratiquants décrits ici, le type de yoga qu'ils pratiquent, n'ont plus aucune importance.

Ces enseignements *nous* sont donnés pour que nous ayons une idée de ce qui nous attend. Mais les pratiquants des trois derniers yogas ne cherchent plus à savoir où ils en sont, quels progrès ils peuvent faire, où cela les mène. Ils travaillent en fait avec un seul critère intérieur. Ils ne pratiquent qu'une seule chose : où l'espace mental intérieur se rétrécit-il encore ? Que faut-il faire, comment puis-je permettre à l'espace mental qui se rétrécit de s'élargir à nouveau ? C'est tout. Il n'y a rien d'autre.

Il n'y a pas de points à cocher sur les différents yogas, où je dois encore tout faire, etc. Tout le chemin se fait avec le sentiment qu'il n'y a personne qui réalise quelque chose, qui doit arriver quelque part, qui atteint quelque chose. Ce sont nos projections lorsque nous entendons parler d'un tel chemin. Ceux qui suivent ce chemin ne sont plus là-dedans. Ce sont des projections typiques de ceux qui n'ont pas encore goûté à la liberté. Lorsque le goût de la liberté devient vraiment clair et évident, alors tout cet effort pour aller quelque part, pour vouloir se déplacer quelque part, se dissout. Ce sont des signes d'une réalisation incomplète.

Je voulais vous faire part de cela afin que vous compreniez que Dakpo Tashi Namgyal n'écrit pas cela par ambition ou pour inciter quiconque à aller quelque part. Au fond, il nettoie notre microscope, il nous aide à voir où la conscience peut encore aller, et cela peut déclencher des prises de conscience, même chez ceux qui pratiquent un yoga avancé : « Ah, ah ! » Et cela déclenche une perception plus subtile des attachements, des fixations que l'on n'avait peut-être pas encore remarqués. C'est en fait ce qui se passe. En substance, il

met à notre disposition la sagesse des maîtres Mahāmudrā afin que nous puissions sentir plus clairement en nous où notre esprit est encore étroit.

Méditation guidée – Mahāmudrā Shine³⁸

Le Mahāmudrā Shine, ce calme mental Mahāmudrā, se pratique dans la confiance que tout est déjà là. ... Que nous n'avons pas besoin d'aller quelque part. ...

Nous dirigeons ce regard intérieur, notre attention, vers la nature même de ce qui se passe. Comment tout se dissout dès qu'il apparaît. Comment l'apparition et la disparition sont simultanées. ———

Lorsqu'une certaine fixation apparaît, par exemple une chaîne de pensées, une idée qui en entraîne une autre, nous n'essayons pas de mettre fin à cette chaîne de pensées, mais nous sommes déjà conscients que nous sommes en train de penser, que la pensée est en train de se produire, et nous nous ouvrons à l'espace où ce jeu se déroule, sans nous préoccuper davantage du contenu ou du fait de penser. ...

Tout comme lorsque nous regardons une pièce de théâtre et que nous nous connectons à tout l'espace de la scène sans nous fixer sur les différents acteurs. ———

Terminons cette petite méditation en prenant la décision intérieure de faire très bientôt notre prochain touchdown. ...

Peut-être dès les prochaines phrases que nous entendrons, nous nous reconnecterons à cet espace. ...

6.3 5. COMMENT PURIFIER L'ACQUISITION POST-MEDITATIVE³⁹

Le Vénérable Gomchung enseigne :

Dans la concentration, il y a séparation entre la méditation et le non-atteindre – en ce qui concerne l'après-méditation. Dans la simplicité, il y a les deux, séparation et atteindre. Dans le goût, il n'y a pas de séparation, mais il y a un aboutissement. Dans la non-méditation, il n'y a ni séparation ni aboutissement.

Ceci s'explique comme suit :

Explication du yoga de l'attention unique :

Dans l'attention unique, lorsque la présence mentale intentionnellement générée est distraite, on perd le contrôle de la méditation et on en est ainsi séparé. Même si elle est contrôlée par la présence mentale, cela ne permet pas d'atteindre la méditation telle qu'elle est réellement, à part la simple continuité dans la pratique spirituelle.

Je le répète en termes plus simples :

Au début de notre pratique, lorsque nous commençons par le calme mental, c'est-à-dire dans la première grande phase de notre vie, où nous cultivons le calme mental avec une compréhension croissante, tout a encore un peu le goût d'une méditation volontaire. Une présence mentale cultivée intentionnellement, générée intentionnellement. Nous nous rappelons sans cesse, avec un certain effort – et c'est important –, ce dont il s'agit, nous revenons à la respiration, nous revenons à la visualisation, nous revenons à l'ouverture.

³⁸ Audio 6-2_02

³⁹ pages 438/439 – Audio 6-2_03

Nous sommes donc constamment confrontés à des distractions, puis nous retrouvons l'absence de distraction. Distraction, absence de distraction – la séparation se produit encore et encore. Nous sommes séparés de ce que nous appelons alors méditation ou présence d'esprit. Mais même lorsque nous sommes dans la présence mentale, c'est-à-dire lorsque nous nous souvenons de l'essentiel et que nous sommes continuellement présents, il existe encore une séparation subtile pendant ce calme mental. En raison des schémas d'observation, la séparation entre le sujet et l'objet se poursuit de manière subtile. Cela va jusqu'aux états les plus subtils de calme mental, que nous appelons les dhyânas. Cette séparation subtile est encore présente partout et c'est pourquoi, tant que c'est le cas, on ne parle pas encore d'atteindre l'illumination, d'entrer dans la vision de ce qui est réellement.

Petite remarque supplémentaire pour préciser. Cela est vrai dans une certaine mesure, car dans les formes ultérieures du calme mental, il y a toujours des lacunes où le contrôle disparaît, mais où l'esprit n'est pas non plus distrait. Des lacunes d'ouverture que nous appelons déjà *togpa*, une reconnaissance, une prise de conscience dans la pratique du calme mental. Ce qui distingue cette compréhension de la compréhension ultérieure, ce n'est pas qu'il ne s'agisse pas encore de la conscience non duelle, mais que cette conscience non duelle ne s'associe pas encore à une prise de conscience vraiment profonde de sa pertinence. Elle apparaît, mais n'a encore que peu d'effets transformateurs. C'est pourquoi il existe de tels moments, mais l'effet transformateur *complet* ne se fait sentir que lorsqu'une certitude émerge sur la nature des choses telles qu'elles sont.

Cela varie beaucoup d'un pratiquant à l'autre. Mais il est bon de savoir que ces moments de compréhension existent déjà relativement tôt, même s'ils n'ont pas encore cet effet vraiment libérateur. La liberté à laquelle nous aspirons n'est perceptible que momentanément et n'a pas encore d'effets dans l'existence normale entre les méditations.

Clarification du terme : nous parlons ici de « réalisation post-méditative », c'est-à-dire de la réalisation qui se manifeste après la méditation.

Dans le calme mental, il n'y a en fait pas encore de véritable méditation au sens d'une immersion dans la conscience non duelle. Il n'y a qu'une présence quelque peu construite, concentrée, recueillie, avec des voiles légèrement contrôlants et observateurs qui sont actifs. C'est pourquoi, dans la pratique du yoga de l'attention unique, il n'est pas encore possible de faire une distinction claire entre la méditation et l'après-méditation. Nous sommes en fait continuellement dans un état de post-méditation, où nous considérons certaines phases comme de la méditation parce qu'elles sont nettement plus calmes, plus ouvertes et nettement plus détendues que ce qui se passe après. Nous n'avons pas nécessairement besoin de nous lever de notre siège pour cela. Il y a déjà beaucoup de post-méditation lorsque nous sommes assis, et les phases que nous appelons méditation ne sont pas encore ce dont il s'agit réellement. Je devais vous expliquer cela, sinon vous cherchiez des descriptions de ce à quoi ressemble la post-méditation dans le calme de l'esprit. Mais elle est présente tout le temps dans ce sens, et on ne peut pas encore vraiment la distinguer.

Explication du deuxième yoga de la simplicité :

Dans le deuxième yoga de la simplicité ou de la liberté des idées – des idées inutiles –, lorsque la présence mentale durable – c'est-à-dire le souvenir de l'essentiel – est perdue, on perd le contrôle de la méditation, ce qui explique pourquoi il y a ici aussi une séparation de la méditation. Lorsqu'elle est contrôlée par un nouveau souvenir, par la présence d'esprit, la méditation proprement dite est atteinte, qui reconnaît l'essence non née, c'est-à-dire la vraie nature de l'être. Non né signifie la nature inconditionnelle de l'être. C'est pourquoi il y a ici réalisation.

Dans ce deuxième yoga, il y a maintenant une véritable méditation dans la conscience non dualiste, dans l'être tel qu'il est. Cela apparaît de temps en temps, puis nous retombons. En fait, nous retombons plus souvent que nous ne restons dedans. C'est typique de cette phase. Et pour retrouver le chemin, il faut se rappeler qu'il s'agit maintenant de regarder, de ressentir comment les choses sont réellement. Et alors, nous sommes de retour.

Il y a donc une séparation, puis un retour, une réintégration dans la réalité – une réintégration dans la vision. C'est également l'indication pour cette phase de la pratique : nous devons nous souvenir aussi souvent que possible de la vision, de l'observation, et revenir à l'observation directe à partir de ce souvenir. Ne pas rester dans la vision dont on se souvient, mais revenir à l'expérience directe.

Troisième yoga du goût

Chez Gomchung, cela s'appelait :

Dans le goût, il n'y a pas de séparation, mais il y a l'aboutissement.

Tashi Namgyal explique :

Dans le goût, la réalisation reste ininterrompue, même si la présence mentale n'est pas contrôlée au cours des apparitions post-méditatives. C'est pourquoi il n'y a pas ici de séparation avec l'état méditatif. Dès que la présence mentale authentique est à nouveau maîtrisée, l'expérience de la nature vide des apparitions surgit. C'est pourquoi il y a réalisation.

Ce n'est pas si facile à comprendre pour moi non plus. J'ai une petite idée à ce sujet. Je voudrais la partager avec vous. Il s'agit d'une description du goût unique, où le goût unique est déjà relativement avancé, même pour le petit goût unique. Cela signifie que les pratiquants ont conscience de la nature réelle des expériences, même après la méditation. Cette conscience de la nature réelle des apparences se prolonge dans l'activité, dans la rencontre avec les autres, dans les défis, et on n'est en fait jamais séparé de la méditation.

Mais la conscience de ce qu'est réellement la réalité n'est pas tout à fait claire et non duelle. Nous glissons vers quelque chose où nous sommes certes constamment conscients qu'il s'agit d'une illusion, mais ce n'est plus la reconnaissance directe et immédiate de la nature vide des apparences. Le souvenir subtil de ce qui se passe nous ramène alors de la perception de la nature illusoire des apparences à une expérience *directe* de la nature vide des apparences.

C'est une différence subtile que je crois percevoir : certes, il n'y a pas de saisie dualiste avec la croyance en un sujet qui fait l'expérience de quelque chose comme étant séparé, mais ce n'est pas non plus une vision claire, l'expérience d'une immersion totale dans l'être non dual. Pour cela, il faut un souvenir précis afin de pouvoir réellement revenir à cette saveur unique. C'est peut-être ainsi que l'on pourrait comprendre cela.

C'est pourquoi il y a un accomplissement lorsque l'expérience de la nature vide des apparences est à nouveau toute fraîche dans l'esprit, même s'il n'y avait auparavant aucune séparation réelle. Ce serait également la différence essentielle par rapport au yoga précédent, où il y a une véritable oscillation entre le manque de conscience et le retour à la pleine conscience. Ici, ce que nous appelons manque de conscience n'est plus un manque de conscience où l'on peut parler d'ignorance au sens habituel du terme. Il reste une conscience constante qu'il n'y a ni centre ni séparation.

Quatrième yoga de la non-méditation

Dans la non-méditation, la présence mentale est expérimentée comme la roue de la sagesse originelle – la conscience originelle – c'est-à-dire comme la continuité.

Dans le bouddhisme, la roue est toujours quelque chose qui tourne. Quand on parle de la roue du Dharma, la roue du Dharma tourne sans interruption, et quand on parle ici de la roue de la conscience intemporelle ou de la sagesse originelle, on entend la continuité du mouvement. Cela est expérimenté sans interruption, c'est pourquoi il n'y a pas de séparation avec la méditation.

Toutes les apparences qui surgissent sont suffisantes telles qu'elles sont. Il n'est plus nécessaire de se souvenir. C'est pourquoi il n'y a pas ici de nouvelle acquisition de la méditation.

Ainsi, dans la non-méditation, la continuité est telle qu'il n'y a plus de séparation, ni de glissement subtil vers une perception illusoire de l'expérience, mais toujours la fraîcheur de la connaissance directe. C'est pourquoi il n'y a pas non plus de retour ou de ré-acquisition de l'état de liberté.

6.4 6. LES CARACTERISTIQUES PARTICULIERES DE LA MEDITATION ET DE LA POST-MEDITATION⁴⁰

Revenons maintenant aux explications de Dakpo Tashi Namgyal.

Dans le chapitre suivant, il examine les caractéristiques particulières de la méditation et de la post-méditation, c'est-à-dire comment la méditation et l'activité diffèrent dans les quatre yogas.

Ici aussi, il cite d'abord le vénérable Gomchung, qui dit à ce sujet :

Dans l'attention unique, la méditation et la post-méditation existent sous leur forme particulière. Dans la simplicité, la méditation et la post-méditation sont différentes l'une de l'autre. Pendant l'expérience, la méditation et la post-méditation fusionnent. Dans la non-méditation, il n'y a plus que l'équilibre méditatif.

Et bien sûr, cela est à nouveau expliqué.

Concentration

Dans l'unicité – c'est-à-dire dans la phase principalement consacrée à la pratique du *sāmatha*, avec une compréhension croissante de la nature de l'être, une compréhension croissante des Quatre Nobles Vérités – **la sagesse conceptuelle ou originelle ou la conscience intemporelle ne sont pas encore développées sous leur forme réelle, de sorte qu'il n'y a pas ici de véritable équilibre méditatif.**

C'est ce que j'ai expliqué précédemment.

Les apparences post-méditatives – c'est-à-dire ce que nous expérimentons dans l'activité ou ce que nous expérimentons dans le reste de la méditation – **ne sont pas encore perçues comme illusoires, à moins que ces apparences ne soient réalisées comme non-apparues ou non-nées.**

Car cette réalisation de la nature non née, non apparue, non conditionnée de l'existence ne vient qu'un peu plus tard pour le type progressif.

C'est pourquoi l'acquisition post-méditative n'est pas encore marquée par des caractéristiques authentiques.

Par exemple, après la méditation, comme maintenant, je parle toujours de ces *touchdown*. Ce sont des moments de prise de conscience. Ces moments de prise de conscience ne sont pas encore *des touchdown* au sens propre du terme, où nous serions réellement capables de nous ouvrir à la conscience non dualiste et intemporelle. Ce type de *touchdown* n'est généralement pas encore possible, mais cela ne doit pas pour autant

⁴⁰ pages 439-440

être déprécié. Ce sont des moments de conscience accrue, où nous sommes aussi naturels que possible. C'est exactement là où nous voulons aller. C'est le chemin à suivre. Cela signifie que nous approfondissons notre conscience de ce que c'est que d'être naturellement détendu et présent en même temps, même s'il ne s'agit pas encore d'une réalisation post-méditative – d'un retour à la vision de l'être véritable. Les caractéristiques authentiques de la vraie nature de l'esprit ne se trouvent pas encore dans ce *touchdown*.

Cependant, écrit à nouveau Dakpo Tashi Namgyal, il existe déjà dans la pratique spirituelle propre au niveau de l'attention unique quelque chose qui s'apparente à l'équilibre méditatif.

Nous pouvons donc réellement parler d'un séjour équilibré dans la méditation. Il s'agit de cette pratique du calme mental, accompagnée d'un attachement de moins en moins important. Cela devient de plus en plus naturel, de plus en plus détendu. C'est l'équilibre méditatif qui est typique de cette phase et lorsque celui-ci s'est dissipé, c'est-à-dire lorsque la distraction réapparaît, il y a fondamentalement déjà quelque chose qui s'apparente à un accomplissement post-méditatif. C'est alors la présence mentale postérieure. C'est exactement ce que l'on entend par *touchdown*.

En fait, il existe des expériences de méditation, même si elles sont encore légèrement dualistes, avec observation. Il existe des états d'esprit beaucoup plus confus que cela. Il s'agit de se souvenir et de s'immerger à nouveau, de retrouver une présence d'esprit qui est nettement plus authentique que l'état d'enchevêtrement que nous vivons entre-temps. Il s'agit de faire de très nombreuses expériences de ce type au cours d'une journée, puis, dans la pratique méditative formelle, à travers la bénédiction, la dévotion, la compassion, la pratique du mantra, la vision pure du Vajrayana, quelles que soient les portes d'entrée, de passer par ces portes d'entrée et de trouver un état d'être de plus en plus naturel et confiant.

C'est ce que nous cultivons dans la méditation et ce à quoi nous nous reconnectons ensuite dans l'activité, dans la post-méditation, afin de faire l'expérience, pendant de courts instants, d'une ampleur et d'une profondeur similaires à celles que nous ressentons le matin et le soir dans la méditation.

Authenticité -41:00

Dans la simplicité – dans la phase du yoga où l'on est libéré des idées superflues – on est libéré de la dualité qui consiste à considérer tous les objets extérieurs et intérieurs – les perceptions – comme des objets perçus et des sujets percevants, et qui continue donc à faire la distinction entre moi et l'autre. Il y a déjà la reconnaissance directe que ce n'est pas le cas, qu'il n'y a pas de sujet et d'objet. L'apparition immédiate de la sagesse originelle non dualiste est identique à la sagesse originelle non conceptuelle – voici encore une clarification terminologique : ce que nous appelons conscience non conceptuelle intemporelle ou conscience non dualiste intemporelle, c'est la même chose dans les deux cas – **c'est pourquoi le repos méditatif porte ici les caractéristiques authentiques.**

Il s'agit *des* moments *de* la méditation où cette conscience intemporelle se manifeste réellement, où l'état d'esprit non dual apparaît réellement. C'est seulement cela que nous appelons méditation, tout le reste n'est que post-méditation, *après* ces moments qui présentent les caractéristiques authentiques de l'essence de ce que nous appelons l'éveil.

Peu importe alors que nous soyons encore assis ou déjà debout. Peu importe également que ces expériences se produisent ou non sur le siège. Même si elles surviennent au milieu de l'agitation, nous appelons cela un moment de méditation, car la conscience intemporelle s'est manifestée. Cela ne dépend pas de notre coussin de méditation.

Dans la conscience post-méditative – c'est-à-dire juste après –, des apparences dualistes caractérisées par des relations objet-sujet apparaissent, mais ces simples apparences ne sont pas vécues comme réellement existantes, mais comme illusoires.

J'ai déjà essayé de vous l'expliquer. Ce qui existe réellement, c'est cette forte réification. Mais nous avons ici affaire à des pratiquants qui sont déjà entrés dans le courant de l'éveil. Chez eux, la réification n'a plus la même intensité qu'auparavant. Au plus profond d'eux-mêmes, ils se sont déjà débarrassés d'une illusion, d'une tromperie. C'est pourquoi, même dans les états d'esprit dualistes, la même fixation n'est plus présente, mais tout a quelque chose de rêve, d'illusoire, de sorte que lorsqu'il'esprit retrouve la conscience non dualiste, il s'agit d'une réalisation authentique post-méditative. Par conséquent, la méditation et la post-méditation sont ici distinguées l'une de l'autre.

Le goût unique

Dans le goût unique, on s'attarde, au moment du repos méditatif, dans l'état non dual de tous les phénomènes dualistes, dans la conscience de la nature vide de toutes les apparences.

C'est clair. La méditation est vraiment cette conscience non dualiste.

Même dans la phase post-méditative, lorsqu'ils sont enveloppés d'une présence mentale uniforme, ils sont alors perçus comme des apparences illusoires, non dualistes et vides – ou comme des apparences vides. C'est pourquoi on parle ici généralement de mélange entre méditation et post-méditation.

Cela devrait être clair après les explications précédentes. Nous sommes ici dans la phase du goût unique, et celle-ci s'appelle ainsi précisément parce que le *goût unique* de la nature vide des apparences n'est pas seulement présent dans la méditation, mais aussi dans toutes les autres situations de la vie quotidienne. C'est pourquoi nous disons qu'ici, la méditation et la non-méditation se mélangent, même s'il existe toujours des différences dans l'intensité ou, disons, dans la force pénétrante de la reconnaissance.

Lorsque les pratiquants s'ouvrent directement à la vraie nature de l'être, la clarté, la présence de cette prise de conscience est un peu plus forte qu'après la méditation. Mais elles ne sont plus séparées en méditation et post-méditation. Ce sont des transitions subtiles et fluides. C'est comme lorsqu'on allume une lampe, qu'on la règle au maximum, puis qu'on la baisse un peu, puis qu'on la remonte au maximum et qu'on la baisse à nouveau : on ne peut jamais dire que la lampe s'est éteinte entre-temps. Elle est toujours allumée, mais un peu moins forte. Il en va de même avec le goût unique. Il y a encore des fluctuations, mais celles-ci diminuent à mesure que la pratique du goût unique progresse.

Non-méditation

Dans la non-méditation, il y a certes des impressions de phénomènes – c'est-à-dire de quelque chose qui n'est pas encore tout à fait vécu comme une unité –, mais on dit qu'elles sont vécues à partir de l'état méditatif – c'est-à-dire à partir de cette conscience de la nature de l'être –, de sorte qu'elles ne deviennent rien d'autre que de la méditation. Ici, il n'y a que l'état méditatif.

La lampe est donc toujours allumée. Cette clarté éclairante de l'esprit est présente tout le temps, et cette clarté éclairante n'a pas encore fait fondre la toute dernière glace, les tout derniers flocons de neige qui se trouvaient auparavant dans les profondeurs du préconscient et de l'inconscient et qui remontent maintenant à la conscience. Les derniers restes de réification sont également dissous par la conscience claire, rayonnante et auto-consciente. Le soleil brille tout le temps avec la même intensité. Il y a encore un processus de fonte résiduelle, des toutes dernières fixations. C'est pourquoi on distingue encore la petite, la moyenne et la grande non-méditation.

JOUR 7

7.1 LES HUIT TYPES DE CONSCIENCE ET AUTRES PARTICULARITES DES QUATRE YOGAS⁴¹

Reprenons le texte là où nous nous sommes arrêtés hier. Nous sommes dans cette sous-section qui traite des autres particularités des quatre yogas. Je m'étais arrêté sur une longue citation de Tsangpa Gyare.

Nous arrivons maintenant à l'honorable Yang Gönpa, qui décrit comment les quatre yogas purifient les huit types de conscience. C'est une classification intéressante que je n'ai trouvée nulle part ailleurs jusqu'à présent. Mais je dois d'abord vous expliquer les « huit types de conscience ». Il s'agit d'une approche issue du Yogācāra-Abhidharma, apparue en Inde vers le IV^e siècle après Jésus-Christ. Il s'agit d'une description plus précise de ce que l'on entend réellement par conscience mentale.

Vous savez qu'avant que nos impressions sensorielles ne soient traitées par la conscience mentale, il existe d'abord une conscience visuelle, une conscience tactile du corps, une conscience olfactive, une conscience auditive, etc. Ces cinq sens externes transmettent ensuite toutes leurs informations à la conscience mentale, où elles prennent tout leur sens. C'est là que se font la mise en réseau et l'interprétation. Par exemple, je peux associer un son que mes oreilles entendent à quelque chose de visuel que mes yeux perçoivent. Ce que cela signifie ensuite se passe dans la conscience spirituelle. Toute la mise en réseau et l'interprétation des impressions sensorielles, y compris, en fait, l'identification des formes et des figures, des modules sonores individuels, des unités de mots, etc., tout cela se passe déjà dans la conscience mentale. Ce n'est plus une tâche des consciences sensorielles primaires.

Mais il se passe encore beaucoup d'autres choses dans cette sixième conscience, la conscience mentale. Il ne s'agit pas seulement du traitement des impressions sensorielles par rapport à nos expériences, mais chaque impression sensorielle, chaque pensée est également liée à une émotion. Il y a partout des implications émotionnelles, et c'est ce qu'on appelle la « septième conscience », la conscience marquée par les kleśas, les émotions négatives, l'égoïsme. On pourrait tout simplement l'appeler la conscience émotionnelle ou, si l'on traduit le mot tibétain, la « conscience troublée ».

Mais il se passe encore plus dans notre esprit, à savoir tout ce domaine que nous appelons habituellement « inconscient ». Il semble que des schémas subtils y soient actifs, qui se manifestent ensuite sous forme d'émotions, d'interprétations et d'associations, mais qui proviennent d'un domaine qui n'est pas accessible aux citoyens lambda. C'est ce que nous avons déjà décrit comme la conscience fondamentale, cet *Alaya vijñāna*.

Il semble que les impressions subtiles des expériences passées restent stockées dans cette conscience fondamentale qui nous est normalement inaccessible. Tout ce que nous avons vécu avec une certaine intensité y laisse des impressions. C'est pourquoi on parle parfois de « conscience karmique ». C'est dans ce fondement de notre être, qui n'est pas conscient au premier abord, que se trouvent les racines de nos schémas.

Par exemple, ce schéma extrêmement fort qui consiste à percevoir le monde à partir d'un centre supposé – sujet, objet. Cela se trouve également dans cette conscience fondamentale. Cette égoïcentricité fondamentale s'y trouve également, ainsi que des peurs très basiques, etc., qui se répercutent ensuite naturellement dans la conscience émotionnelle ou trouble.

⁴¹ pages 443-445, audio 7-1_01

En tant que citoyens avertis du monde occidental actuel, vous remarquez immédiatement que cette représentation est bien plus précise que lorsque nous parlons simplement d'une sixième conscience. Nous appelons cela la conscience spirituelle et y regroupons tous les phénomènes spirituels. Nous avons ici une division en huit parties, où l'esprit est à nouveau subdivisé en trois niveaux, ce qui est déjà un peu plus précis.

Je dois maintenant vous dire que nous en arriverons certainement dans la citation à dire que dans le processus de clarification, lorsque la conscience s'ouvre de plus en plus, cette relaxation que nous pratiquons dans la méditation permet à des impressions provenant de l'inconscient supposé d'émerger. Nous appelons cela le « feu d'artifice karmique », une expression que j'aime bien utiliser.

Ce sont des impressions qui, maintenant qu'elles ne sont plus recouvertes par une forte activité mentale, peuvent remonter à la surface et se manifester. C'est ainsi que les graines karmiques, les impressions karmiques, se manifestent dans l'expérience. Avec le temps, les pratiquants deviennent apparemment de plus en plus conscients, de plus en plus attentifs à ce qui se passe dans ces couches les plus subtiles. Ce qui est « inconscient » pour les gens ordinaires devient finalement conscient pour les pratiquants pleinement éveillés.

Ce n'est pas que cela reste inconscient en soi. C'est pourquoi nous pouvons aussi parler de « préconscient ». Tout comme l'esprit émotionnel comporte de nombreuses facettes qui sont en quelque sorte cachées à l'être humain normal et qui se révèlent de plus en plus avec la pratique, de sorte que les schémas de nos enchevêtrements émotionnels peuvent être très bien perçus. Il en va de même pour la couche la plus subtile.

Comme je l'ai déjà expliqué, ces huit dimensions de la conscience ne sont pas séparées les unes des autres, tout est perméable. Il ne faut pas penser qu'il existe des catégories, des tiroirs que l'on peut ouvrir et fermer. Il s'agit d'une dynamique qui va du plus subtil au plus grossier. C'est une dynamique continue. Lorsque la connaissance se répand dans cette dynamique fondamentale, c'est-à-dire la compréhension de ce qui est réellement, cette compréhension croissante, cette intuition qui vient du plus profond de soi, provoque une transformation dans la huitième couche de conscience.

Par exemple, la croyance en la séparation se dissout. Le schéma qui consiste à se sentir constamment comme un sujet distinct de quelque chose d'autre se dissout.

Nous en avons parlé dans le dernier chapitre de l'année dernière. Nous parlons alors d'une révolution, pourrait-on presque dire, d'une transformation complète de cette conscience fondamentale qui est imprégnée de la conscience non dualiste et intemporelle. Cela dissout toutes les autres couches – l'enchevêtrement émotionnel, les interprétations inutiles du point de vue d'une biographie personnelle, etc. – qui affaiblissent cette sixième conscience, et nous nous rapprochons de l'expérience immédiate sans ces filtres émotionnels.

C'est l'explication de la manière dont l'éveil, depuis les profondeurs de l'être, remodèle progressivement les autres aspects de notre expérience. Ce processus s'accompagne d'un nettoyage, de la suppression de schémas subtils qui continuent à être éliminés jusqu'à ce que nous arrivions à la non-méditation. À ce stade, tout est nettoyé.

Dans ce processus, nous parlons de l'immersion du corps et de l'esprit dans une « conscience vajra », du développement d'un « corps vajra » – c'est-à-dire, en substance, du corps et de l'esprit d'un bouddha –, car toutes les énergies subtiles sont également purifiées en même temps. Voilà, *en gros*, la présentation de ce concept.

Ce que Yang Gönpa décrit ici prend maintenant tout son sens :

Pendant la phase de concentration, les cinq formes de conscience des portes des sens sont purifiées, libérées du « skandha de la forme ».

Les formes, la perception des formes, se réfèrent dans l'Abhidharma fondamental aux formes visuelles, aux formes auditives, aux formes ressenties dans le corps, aux formes gustatives et aux formes olfactives. Tout cela est appelé « formes », car on a l'impression qu'il y a quelque chose que l'on perçoit. C'est ce que l'on entend par perception des formes. Cette perception des formes est généralement le lieu de la première illusion primaire et, pendant la phase de concentration, notre conscience se détache de la réification de cette perception extérieure.

Nous entrons maintenant dans la phase de libération des représentations inutiles, cette simplicité.

La simplicité libère des « skandhas de la sensation et de la discrimination » et purifie la « conscience mentale des sens », le sixième sens.

Je vais essayer d'établir le lien. Nous avons déjà beaucoup parlé de l'authenticité. Je vous rappelle que ceux qui atteignent cette phase de libération des idées ont profondément compris qu'il n'existe pas de soi, de « moi ». Les réactions émotionnelles d'un moi aux sensations sensorielles disparaissent alors naturellement. Toutes les associations et interprétations inutiles et superflues de ce qui est vécu cessent également, de sorte que la conscience mentale n'a plus besoin de tout commenter, observer et classer en permanence.

Ce sont les deux skandhas de la perception. Ainsi, cette distinction constante entre « j'aime » et « je n'aime pas » disparaît, tout comme la distinction entre « je connais » et « je ne connais pas ». Tous ces processus supplémentaires, qui sont en réalité assez inutiles, disparaissent grâce à la prise de conscience croissante de la nature vide du soi et des phénomènes – c'est le début de ce processus.

Yang Gönpa dit ensuite :

Pendant le goût unique, libéré du « skandha des formations karmiques », l'esprit chargé d'émotions négatives, c'est-à-dire le septième état de conscience, est purifié.

La pratique va toujours plus loin, et il est important que vous le sachiez. Dans cette présentation, tout le fatras conceptuel des interprétations est d'abord purifié, puis on passe à la purification des schémas émotionnels. Cela vient donc après. Il est important de le savoir, car sinon on se demande parfois pourquoi des pratiquants qui ont manifestement déjà atteint un certain niveau de réalisation sont encore prisonniers de schémas émotionnels. Il est important de comprendre qu'il est beaucoup plus facile de laisser aller les projections conceptuelles que les projections émotionnelles, l'enchevêtrement émotionnel.

Il s'agit en particulier du « skandha des formations », le quatrième skandha, où nous distinguons les actions bénéfiques et non bénéfiques, les processus mentaux bénéfiques et non bénéfiques, et où, grâce à la saveur unique de toutes les expériences, l'aspiration à vouloir atteindre quelque chose cesse progressivement à des niveaux plus subtils – ce qui est bénéfique et ce qui ne l'est pas – ces distinctions cessent. L'esprit reste de lui-même dans le bienfaisant et se détache de l'enchevêtrement émotionnel du désir et du non-désir de différentes expériences.

C'est la grande force de la réalisation du goût unique, que l'esprit parvient à une profonde sérénité, une sérénité très profonde. Cela prive le skandha des formations karmiques, des formations émotionnelles, de son fondement. L'émotivité normale ne peut alors plus se développer.

La citation poursuit ensuite :

Au moment de la non-méditation, la conscience fondamentale – cette *Alaya vijñāna* – est purifiée, libérée du skandha de la conscience.

Dans la phase de non-méditation, le reste est également éliminé, à savoir l'attachement subtil, l'identification subtile à être une conscience – être quelqu'un avec une conscience. Les modèles dualistes les plus subtils qui

subsistent, qui ne se trouvent plus que dans cette conscience fondamentale, sont purifiés, révélant ainsi la raison de toute chose, sans la moindre trace de tendance dualiste, comme l'éveil parfait.

C'est donc une belle description qui met en relation les quatre yogas avec les « cinq skandhas » et les « huit niveaux de conscience ».

Mais je vous demande de ne pas utiliser cela comme un schéma, mais seulement comme une description du processus. Car dès le début, notre pratique a déjà des répercussions jusque dans la conscience fondamentale, dans *l'Alaya vijñāna*. Dès le début, l'esprit obscurci, obscurci par les kleśas, est purifié. Dès le début, les interprétations et les associations sont éliminées dans la sixième conscience.

Même si nous disons que, par exemple, dans la phase de concentration, les cinq consciences sensorielles sont purifiées, elles ne sont alors pas encore complètement purifiées. Tous ces niveaux de conscience sont encore purifiés à des étapes ultérieures. Ce n'est pas séparé les uns des autres, mais c'est une description des points *forts* où la purification se concentre, de ce qui est plus facile à dissoudre et de ce qui est beaucoup plus subtil et nécessite une conscience beaucoup plus fine pour se dissoudre. Nous pouvons utiliser cette description de cette manière.

Yang Gönpa distingue également les quatre yogas en fonction de leur *expérience et de leur réalisation* :

La concentration est l'expérience et la réalisation, avec les voiles – en même temps que les voiles.

Dans la simplicité, l'expérience et la méditation – qui représente ici la réalisation – **sont clairement distinctes.**

Le goût unique est l'unité inséparable de l'expérience et de la réalisation.

La non-méditation est la réalisation omniprésente.

Vous comprenez probablement cela assez facilement, car on en a déjà beaucoup parlé.

Dans la phase de calme mental – avec des prises de conscience soudaines, de petites lacunes, de petits moments de réalisation, mais pas encore de transformation profonde – nous avons affaire à la fois à des expériences – c'est-à-dire à toutes sortes d'expériences dualistes, d'expériences de méditation – et à la réalisation, à la connaissance, mais tout cela est encore accompagné de voiles.

Dans la phase suivante, celle de la simplicité, on peut clairement distinguer que dans les moments de présence authentique, la conscience non dualiste est présente, la réalisation authentique, et, clairement distincts de celle-ci, les états d'esprit dualistes, les expériences.

Dans le goût unique, la réalisation et l'expérience commencent à se mélanger. Cela signifie que ce que nous appelons les apparences, les expériences quotidiennes, commencent à se mélanger avec la dimension de la réalisation. Une reconnaissance a lieu dans le processus de l'expérience. Ce mélange aide à dissoudre davantage l'attachement aux expériences et conduit, dans la non-méditation, à l'expansion de la réalisation dans tous les domaines de l'expérience.

Yang Gönpa décrit comme suit **les caractéristiques particulières de la cause et de l'effet**, c'est-à-dire du karma dans les quatre yogas :

Au moment de la concentration, la cause et l'effet sont vécus comme des choses concrètes.

Nous faisons l'expérience très concrète et réelle des effets de nos actions, de la maturation du karma.

Au moment de la simplicité – cette absence de représentations – la cause et l'effet sont comme des illusions.

Ils n'ont plus cet impact, cet effet qui fait vaciller notre esprit, car la nature de l'expérience est reconnue : tant les actions que la maturation des effets de nos actions ont quelque chose d'onirique, d'illusoire.

Au moment de la saveur unique, la cause et l'effet sont identiques à l'espace céleste : ils sont totalement incompréhensibles.

Cela signifie qu'elles ne déclenchent plus de réactions émotionnelles, elles ne déclenchent plus de saisie.

Au moment de la non-méditation, la reconnaissance de la cause et de l'effet comme apparition mutuellement conditionnée est sans fondement.

Ce n'est pas si facile à comprendre. Nous sommes en effet habitués à décrire cette apparition réciproquement conditionnée ou dépendante comme faisant partie de la connaissance de l'éveil. Mais du point de vue de la non-méditation, du point de vue de l'éveil parfait, il n'existe aucune entité, aucun phénomène délimitable qui se conditionnent réellement les uns les autres.

Nous aimons tellement travailler avec des concepts. Il y a ici un phénomène ou une action, un champ énergétique, qui a un effet sur ce champ énergétique, ce qui provoque cela dans le flux mental. Il s'agit d'une interaction entre de nombreuses forces et personnes différentes, et dans ces concepts avec lesquels nous aimons tant travailler et qui semblent si sensés, il y a encore beaucoup de projection réificatrice. Cette projection réificatrice, qui, dans le cadre d'une genèse dépendante, réifie quelque peu les différents facteurs d'influence mutuelle et part de phénomènes concrets existants, est une erreur. En réalité, ils sont totalement dénués de fondement, de base. Il n'y a rien à saisir, même si quelque chose se produit. C'est ainsi que je comprends cette phrase.

Maintenant, une certaine personne, cette personne qui est toujours citée lorsqu'il s'agit d'opinions contraires, dit :

Lorsque la nature essentielle de l'esprit a été reconnue, il n'y a plus de karma, plus de cause et d'effet, comme dans l'exemple de l'espace céleste où aucune graine ne peut être semée.

Mais cette affirmation est absurde, et ce pour la raison suivante: bien que l'on parle d'introduction à la nature essentielle de l'esprit dans le cas de la concentration, les fixations et les attachements ne sont pas encore éliminés, c'est pourquoi le karma de la réification continue à s'accumuler.

C'est clair. L'esprit uni continue d'accumuler le karma de la réification.

Il est certes expliqué que la compréhension de l'essence de l'esprit tel qu'il est correspond à la réalisation de la simplicité, mais comme cette compréhension va et vient – alterne –, il existe également ici des situations où le karma s'accumule au sens habituel du terme.

Nous accumulons toujours du karma, nous déclenchons toujours des effets lorsque nous sommes nous-mêmes dans une conscience dualiste. Il en résulte alors ce type de karma qui déclenche d'autres processus dualistes. Les schémas de perception dualiste se poursuivent toujours lorsque nous sommes dans la conscience dualiste. C'est effectivement encore le cas au niveau de la simplicité, car nous ne sommes pas continuellement dans la réalisation.

Même dans la réalisation obtenue dans le goût unique, explique-t-on, il arrive ici et là que l'on fasse l'expérience de phénomènes concrètement réifiés.

Parfois, de telles illusions apparaissent encore, et lorsqu'elles apparaissent, du karma s'accumule également. Il n'y a pas d'exception à la règle, même si une grande partie des expériences sont déjà imprégnées de cette conscience intemporelle. Chaque fois que cette conscience non dualiste n'est pas présente, nous sommes dans le domaine des causes et des effets, où quelqu'un se considère comme l'acteur, la personne qui fait quelque chose et en fait l'expérience, générant ainsi d'autres forces qui renforcent alors ce schéma. Cela est bien sûr dissous au fur et à mesure que les phases de la réalisation s'intensifient. Mais nous ne sommes pas libres de générer des effets karmiques.

C'est pourquoi, comme le résume Dakpo Tashi Namgyal :

Tant qu'il y a une croyance en la vérité, le karma s'accumule.

Vous devez vous en souvenir. Tant qu'il existe une croyance, c'est-à-dire une forme quelconque de réification ou de dualité, le karma s'accumule et produit ses effets. Il y a cause et effet.

Dans la chaîne de joyaux, dans le Ratnāvalī, il est dit en conséquence :

Tant que l'on s'accroche aux facteurs de l'existence, les skandhas, il y a un attachement au moi. Là où il y a attachement au moi, il y a aussi karma, et du karma naît la naissance – c'est-à-dire le fait de naître, l'attachement à l'existence se poursuit.

Et Gampopa dit :

Tant que le pieu de la croyance n'est pas retiré, il y a des idées qui accumulent le karma. C'est pourquoi il est préférable de consacrer son attention à l'application d'une présence d'esprit non dispersée.

C'est donc la même chose. Ce *dsin*, cet attachement à la réalité supposée, peut se résumer ainsi : « C'est ainsi, c'est comme ça. » Toute tendance à attribuer une réalité à une expérience, à quelque chose qui est perçu, dans le sens de « cela, ceci est, c'est ainsi ». C'est cette tendance. Cela signifie qu'à ce moment-là, l'esprit sort de cette conscience fluide et souple de la nature dynamique des choses et se matérialise pendant un instant.

Cela a des implications immenses sur la manière dont l'enseignement bouddhiste est présenté ou dont la réalité est expliquée. Cela a par exemple eu pour conséquence – comme Nagarjuna l'a très bien expliqué au II^e siècle après Jésus-Christ – que tout point de vue, toute affirmation « c'est ainsi », « telle est l'existence » est fausse. Ce n'est qu'un signe de conceptualisation.

Au fond, il n'est pas possible de faire des déclarations exactes sur cette existence dynamique.

Si je dis, par exemple, que l'existence est dynamique, c'est également faux. L'existence est tout aussi bien stable. Elle comporte en effet les *deux* aspects. L'existence n'est pas nécessairement impermanente. Il existe des qualités permanentes que nous retrouvons sans cesse. Tout comme on dit que le nirvāṇa est permanent. On se retrouve alors à tourner en rond, parce qu'on veut aussi couvrir les différents aspects non couverts et, au fond, on s'empêtre de plus en plus dans les concepts. C'est pourquoi la plupart des maîtres éveillés ont adopté l'attitude de se taire à partir d'un certain point et de ne plus faire de déclarations du type « c'est ainsi ».

C'était déjà le cas du Bouddha, qui a qualifié la « vision » comme l'un des six kleśas fondamentaux, et pas seulement la « vision erronée », mais le fait d'avoir une vision, un point de vue, est déjà un enchevêtrement fondamental dans une affirmation sur la réalité qui nous empêche de voir l'essentiel. C'est ce que cela signifie ici.

Tant que le pieu de la croyance – je cite à nouveau – n'est pas retiré, il existe des idées qui accumulent le karma.

Donc, lorsque je défends énergiquement des idées bouddhistes dans une discussion, j'accumule le karma de l'ignorance. Je renforce le karma du manque de conscience. Cela ne signifie pas pour autant que je me réfugie dans *une splendide ignorance* en disant : « De toute façon, on ne peut rien dire, tout le monde a raison, etc. ». J'accumulerais alors encore plus de karma de manque de conscience. Ce n'est pas non plus une solution. Communiquer en étant conscient de la non-réalité des descriptions, du fait qu'elles ne sont pas vraies en fin de compte, voilà le grand art.

C'est pourquoi, selon Gampopa, il est préférable de consacrer son attention à la pratique de la présence d'esprit non dispersée.

Nous retrouvons ici le mot « présence d'esprit ». Vous savez maintenant que c'est ainsi que la traductrice traduit le mot *sati* - *drenpa* en tibétain, *sati* en pali. C'est ce qui a donné son nom à l'Ekayana. C'est cette « qualité de se souvenir de l'essentiel », c'est ainsi que je traduis le mot *sati*. Se souvenir est le sens fondamental des deux mots - *drenpa* en tibétain et *sati* en pali.

Ce retour constant à l'essentiel, à la réalité, est ce qui importe. C'est la capacité qui constitue tout le chemin de l'éveil.

À propos de ce *drenpa*, je me souviens bien d'une explication de Guendune Rinpoché. Cela devient de plus en plus subtil et nous rend toujours plus attentifs à la nature réelle de l'être, qui est indescriptible. C'est pourquoi Gampopa dit : « **Tenez-vous-en au *drenpa*, tenez-vous-en à cette conscience de l'essentiel.** »

Dakpo Tashi Namgyal va plus loin et dit :

Ainsi, le karma s'accumule en fonction des formes grossières ou subtiles de la prise de vue mentale. De plus, tant que toutes les apparences ne sont pas reconnues comme illusoires, il existe des causes et des effets par l'attachement ou des causes et des effets par la réification – cette prise de vue mentale.

Même si la réalisation correspondante a eu lieu, la cause et l'effet sont encore présents au niveau des simples apparences. Ou plutôt, ils sont actifs en tant que causes et effets illusoires tant que la réalisation n'est pas achevée.

Il existe des explications subtiles à ce sujet. La question est de savoir si, par exemple, un être pleinement éclairé, tel un Bouddha, fait encore l'expérience du karma. Les érudits parmi les pratiquants bouddhistes ont examiné la vie du Bouddha et cherché s'il y avait des indications que même le Bouddha pleinement réalisé avait encore fait l'expérience du karma. Oui, il y en a. Ils ont trouvé cinq passages. Ils ont trouvé cinq situations de ce type. Par exemple, l'histoire de Devadatta, son cousin, qui a divisé la Saṅgha, qui s'est finalement réunie à nouveau. Le Bouddha est également tombé malade, il a été blessé. Il existe plusieurs situations où l'on se rend compte qu'il a dû traverser des difficultés qui, comme il l'a lui-même expliqué, étaient liées à des choses de ses vies antérieures qui arrivaient à maturité.

D'accord, mais comment le Bouddha – c'est-à-dire un être pleinement éveillé, qui sert ici d'exemple – fait-il l'expérience de cette maturation du karma ? On remarque que l'esprit reste totalement intact, qu'il n'est pas perturbé, qu'il ne s'empêtre pas dans des réactions, ce qui permet aux dernières traces du karma à l'extérieur d'être également purifiées. C'est ce que l'on veut dire ici.

Même si des réalisations correspondantes ont eu lieu, la cause et l'effet existent encore au niveau des simples apparences, sous forme de causes et d'effets illusoires.

Oui, ces manifestations karmiques difficiles existent. Mais elles ne déclenchent plus aucune réaction. C'est pourquoi elles peuvent s'épuiser. Il est important de le savoir, car certains pratiquants pensent : « Une fois réalisé, c'en est fini du karma. » Non, non, non. Tout d'abord, ce n'est certainement pas le cas avec les niveaux

simples de réalisation, et même avec une réalisation élevée, les fruits mûrissent toujours, mais l'esprit reste libre.

Gampopa explique ainsi :

En ce qui concerne le passage de la présence à l'absence de causes et d'effets, il est vrai qu'il y a des causes et des effets par attachement tant que la nature ultime des choses, le Dharmatā, n'a pas été réalisée et que les apparences n'ont pas été réalisées comme illusoires. Même lorsque la vraie nature des choses a été réalisée et que les apparences ont été réalisées comme illusoires, les causes et les effets continuent d'exister comme de simples apparences tant que le processus de familiarisation – vous savez, le processus de familiarisation avec la nature réelle des choses – n'est pas encore complètement achevé.

En bref : tant que le corps de vérité, le Dharmakaya, n'a pas été réalisé – c'est-à-dire le niveau le plus élevé de la non-méditation –, les causes et les effets existent, et lorsque le Dharmakaya a été réalisé, il n'y a plus de mot pour décrire comment la cause et l'effet fonctionnent.

Ce que Gampopa veut dire ici, c'est quelque chose que le Bouddha a déjà laissé entendre, d'après ce que nous savons du Pālikanon. Si quelqu'un veut savoir comment fonctionnent la cause et l'effet pour un Bouddha, il vaut mieux ne pas en parler, car ce type d'expérience – totalement libre, sans centre ni autre chose – et la manière dont la cause et l'effet se manifestent alors échappent à toute description. Il vaut mieux se taire.

Par exemple, on a posé la question suivante au Bouddha : « Que fais-tu, où vas-tu quand tu quittes ce corps ? Quelles sont les chaînes de cause à effet ? Comment cela se passe-t-il ? » On ne peut rien dire à ce sujet, et ainsi de suite. Il y a là matière à spéculation, et il vaut mieux dire enfin que non, cette expérience est tellement éloignée de notre façon de vivre – sans aucune forme de réification – que nous ne pouvons plus parler de causes au sens habituel du terme, ni d'effets au sens habituel du terme, qu'il n'y a personne qui fasse l'expérience des causes et des effets, qu'il n'y a pas de séparation. Nous devons garder le silence sur la manière dont cela doit être.

Dans ce sens, certains citent ce qui suit :

Les êtres nobles – Āryas – abandonnent la souffrance de la maladie, de la mort et de la vieillesse à la racine.

Tashi Namgyal poursuit :

Ils en concluent qu'en réalisant la nature vide – *Śūnyatā* – on devient un Arya, et qu'il est alors illogique d'accumuler un nouveau karma. Mais ils confondent l'abandon de la souffrance avec ce qui a déjà été abandonné. Se familiariser avec *Śūnyatā* – la vacuité – détruit certes les formes grossières de la perception des choses comme étant réelles, de sorte qu'aucun karma de réification n'est plus accumulé. Mais tant que les schémas habituels subtils n'ont pas été éliminés, le karma subtil de l'attachement à l'illusoire continue à s'accumuler.

En conséquence, dans l'entrée sur la voie des bodhisattvas « Bodhicharyavatara », il est dit :

En se familiarisant avec l'empreinte « nature vide », *Śāmatha*, les empreintes réificatrices sont abandonnées. En se familiarisant avec « il n'y a rien », celle-ci est également abandonnée à un moment donné.

Ainsi, l'attachement à la vacuité, à la nature vide, est également compris et abandonné, ce qui permet de se libérer des schémas habituels plus profonds et subtils.

Une autre citation de Shantideva :

Lorsque le désir pour l'illusion d'une femme surgit chez ceux qui la produisent eux-mêmes, c'est qu'ils n'ont pas abandonné leur tendance à l'aveuglement émotionnel vis-à-vis des objets de la connaissance. C'est pourquoi, lorsqu'ils voient ces illusions, leur empreinte par Śūnyatā est faible.

« Empreinte de Śūnyatā » est un terme que nous n'avons pas encore utilisé. Il désigne la force de l'influence de notre connaissance de la nature vide de toutes les apparences sur notre expérience réelle. C'est ce qu'on appelle « l'empreinte de Śūnyatā ». Dans quelle mesure notre expérience est-elle influencée par notre connaissance ? Si l'on s'accroche encore à des représentations illusoire – par exemple à des concepts et des mots qui en font partie ou à d'autres objets que l'on considère comme essentiels – tant qu'il y a encore un attachement perceptible quelque part, on dit que l'empreinte laissée par la connaissance déjà existante est encore trop faible pour empêcher cet attachement de se manifester. C'est une autre expression pour désigner cette profonde transformation qu'est une forte empreinte. Lorsque la connaissance devient forte, elle imprègne toute notre expérience et fait que, dans des conditions normales, puis plus tard de manière permanente, nous ne nous retrouvons plus dans l'attachement.

Ceci conclut les explications sur la manière dont la réalisation se manifeste et la présentation générale des quatre yogas.

Ceci conclut le quatorzième chapitre.

7.2 Mots de conclusion

Je voudrais dire quelques mots pour conclure, comme nous l'avons fait au début.

Le chemin décrit ici se réalise toujours dans *le présent*. Il n'y a pas d'autre chemin que d'être conscient *maintenant*. Être *maintenant* dans la conscience de l'essentiel, dans un véritable *sati*, dans une véritable orientation vers l'essentiel, vers le réel. Tout ce que nous avons entendu, c'est comment cette orientation vers l'essentiel, vers le véritable, devient de plus en plus subtile et globale, s'étend de plus en plus et imprègne tout, jusqu'à ce que nous n'ayons finalement plus besoin d'orientation, plus besoin de nous souvenir, parce que l'esprit s'épanouit de lui-même dans sa propre nature et qu'il n'y a plus d'attachement aux expériences.

C'est toute la description que nous venons d'entendre. Une description de la force croissante de la conscience, de ce qu'elle est réellement, et si nous sommes encore un peu maladroits, nous nous y frayons un chemin tant bien que mal et nous sommes déjà conscients, autant que possible, que les choses sont impermanentes, qu'elles sont *anicca*. Toute la connaissance est déjà contenue là-dedans. Tout ce qui vient après n'est qu'une subtilisation, une compréhension plus profonde de la même chose.

Nous nous libérons d'abord des attachements les plus grossiers, nous entrons dans le domaine plus subtil et découvrons toujours plus, et le chemin continue. Partout où une tension apparaît en nous, nous remarquons qu'il y a un attachement, un agrippement, une emprise. C'est la seule chose sur laquelle nous travaillons. Partout où nous remarquons une saisie, un attachement, où nous pensons que cela n'a pas besoin d'être – nous connaissons aussi des états d'esprit plus libres –, nous y apportons cette conscience aimante qui a une sorte de pouvoir fondant. Nos schémas fondent à la lumière de la conscience et nous continuons ainsi tout au long du chemin. Toujours dans *le présent*. Toujours dans *le présent*, et précisément *maintenant*. Pas dans *le prochain présent* ni dans *le dernier présent*. Toujours dans *le présent* immédiat. La pratique n'a jamais lieu ailleurs et se révèle de plus en plus à nous grâce à l'application cohérente de cette conscience du présent. Toujours dans *le présent*.

Méditation finale guidée⁴²

Dirigez toujours votre conscience aimante vers les endroits où il y a une certaine densification, une certaine réification, puis lâchez prise et restez naturellement dans cet état —

Ayez confiance en l'être tel qu'il est. —

Revenez chez vous dans le meilleur sens du terme. Faites une pause à la source de tout. —
C'est là le véritable Dharma. Bénéfique au début, bénéfique au milieu et bénéfique à la fin. —

*** Dédicace ***

Que tout ce qui est bénéfique et qui est né de notre pratique commune s'unisse aux forces bénéfiques de l'univers, à l'activité de tous les bouddhas et bodhisattvas, de tous les êtres éveillés, et que cette force accumulée œuvre pour l'éveil de tous les êtres vivants. ...

Puissent les conditions nécessaires être réunies partout pour que non seulement les êtres humains, mais aussi les autres êtres vivants s'éveillent à leur potentiel le plus profond.

Que ce précieux trésor d'enseignements et de pratique soit transmis de génération en génération dans un flux ininterrompu. ...

Puissent tous être imprégnés de la sagesse ultime de la « Grande Mère » et se libérer de tous leurs enchevêtrements. ...

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

⁴² *Audio 7-1_02*