Rayons de lune du Mahāmudrā

de

Dakpo Tashi Namgyal

Cours n° 12

Transcription des enseignements de
Lama Tilmann Lhündrup
au Kurhaus de Titisee
du 19 au 27 août 2023

Remarques concernant la présente transcription

Il s'agit de la transcription du douzième et dernier cours consacré à l'ouvrage de Dakpo Tashi Namgyal intitulé « Les rayons de lune du Mahāmudrā » (en anglais : *Moonbeams of Mahāmudrā*, traduit par Elizabeth Callahan, publié aux éditions Snow Lion).

Lama Tilmann Lhundroup avait reçu de son maître, Guendune Rinpoché, la mission d'étudier puis d'enseigner cet ouvrage central de la transmission du Mahāmudrā, qui décrit l'ensemble de la voie du Mahāmudrā, depuis les exercices préparatoires jusqu'à l'éveil parfait, en passant par la première réalisation de la nature de l'esprit et la stabilisation subséquente de cette réalisation.

La transmission a eu lieu au Kurhaus de Titisee en août 2023.

Au cours de la session suivante, le chapitre quinze a été commenté, dans lequel Dakpo Tashi Namgyal explique en détail les quatre yogas.

Nous souhaitons à toutes nos lectrices et à tous nos lecteurs une pratique fructueuse.

Nous remercions Alexander Ludwig pour la transcription, ainsi que Markus B., Dorothea Neumann, Frank Metz, Susanne Hummel et Ellen Schmitz pour la relecture et la mise au point de ce texte.

Mettre à disposition les enseignements du Bouddha
ou de les mettre à la disposition d'autrui
est une pratique spirituelle.
Puissent les Bouddhas se réjouir de ce don
et qu'ils accordent leur bénédiction.
Puisse l'énergie positive qui en découle
s'unir au courant de toutes les actions bienfaisantes,
qui, depuis des temps immémoriaux,
dans d'innombrables mondes,
et que toute cette énergie
être consacrée à l'illumination de tous les êtres

Traduction française du stage à Titisee : Gaby Hantscher, Fabienne Hourtal et Christiane Girelli

Traduction du Transcript : DeepL

Révision du transcript français : Christiane Girelli

Table des matières

Jour 1 ..... *5*

1.1 Le refuge comme orientation **5**

Chapitre quinze – Les quatre yogas en détail **9**

1.2 Comment distinguer les quatre yogas **9**

Jour 2 ..... *18*

b) Explication des subdivisions des quatre yogas **18**

i) Yoga de la concentration **18**

2.1 (A) Les différents niveaux de concentration **19**

2.2 Définition de la réalisation des quatre yogas de Tsangpa Gyare **27**

2.3 (B) Description de la manière dont les expériences se manifestent **34**

2.4 (C) Méthodes pour soutenir ces expériences **38**

2.5 Les trois attachements **43**

2.6 Questions et réponses **47**

Jour 3 ..... *51*

3.1 Commentaires supplémentaires sur la voie de la concentration univoque **51**

3.2 Le yoga de la simplicité **57**

3.3 Méditation guidée – Méditer sans méditer **60**

3.4 Simplicité (le naturel) **61**

C'est ce qu'on appelle alors « semer les graines » pour l'action éveillée des Rūpakāyas. *66*

3.5 (B) Comment naissent les expériences de simplicité **67**

3.6 Questions et réponses **69**

3.7 (C) Méthodes pour maintenir les expériences de simplicité **73**

Jour 4 ..... *79*

4.1 Le yoga de la saveur unique **81**

4.2 Les six critères de « l'unique saveur » **89**

4.3 Questions et réponses **93**

4.4 (B) Comment les expériences surgissent **95**

4.5 (C) Méthodes pour favoriser cette pratique de « l'unique saveur » **97**

4.6 Questions et réponses **104**

Jour 5 ..... *109*

5.1 Le yoga de la non-méditation **109**

5.2 Autres citations et (B) Description de la manière dont les expériences se manifestent **117**

(B) Description de la manière dont les expériences se manifestent **118**

5.3 Questions et réponses **119**

5.4 L'activité du bodhisattva **121**

5.5 (C) Méthodes pour soutenir les expériences de non-méditation 124
5.6 Méditation guidée 129
Jour 6 131
6.1 Résumé des points clés 131
6.2 Les bardos – les transitions 140
6.3 Méditation guidée 142
6.4 Explication du « non-soi » 142
6.5 Comment la liberté s'acquiert-elle lorsque l'attachement cesse 143
6.6 Que signifie « ne pas utiliser d'outils » ? 144
6.8 Questions et réponses 154
Jour 7 157
7.1 Explication sur l'orientation dans le refuge 157
7.2 Explications sur les cinq sentiers et les trois entraînements 158
7.3 Méditation guidée 167
7.4 Explications sur la posture, le regard et les appuis en méditation 168
7.5 Rectification de certaines idées fausses 171
7.6 Méditation guidée 180
7.6 Questions et réponses 180
Jour 8 183
8.1 Colophon 183
8.2 Méditation guidée 188
8.3 Transitions – Bardos 189
8.4 L'essence du Dharma 190
8.5 Questions et réponses 194

Jour 1

1.1 Le refuge comme orientation[1]

Commençons par l'orientation intérieure. Ce que nous appelons habituellement le refuge, j'aimerais vous le présenter en utilisant mes propres mots.

Chacun de nous, en son for intérieur, reprenons le fil de ce qui nous a réellement conduits ici. Qu'est-ce qui nous a conduits, au plus profond de nous-mêmes, vers le Dharma ? Qu'est-ce qui nous amène à ces enseignements ? Quelle est, pour moi, l'orientation actuelle pour recevoir ou, dans mon cas, transmettre ces enseignements ? Que recèlent pour moi ces trois concepts que sont le Bouddha, le Dharma et le Saṅgha ? Qu'est-ce que cela signifie pour moi ? Quelle est mon orientation ? —

Si nous traduisons « Bouddha » par « éveil », par « orientation vers l'éveil », qu'est-ce que cela signifie exactement pour moi ? Qu'est-ce qui, en moi, souhaite s'éveiller ? Qu'est-ce que c'est exactement ? De quoi s'agit-il ? Ai-je peut-être le pressentiment qu'un éveil est possible, parce qu'il s'est déjà manifesté parfois ou parce qu'on le perçoit en arrière-plan ? Que m'apporte cette orientation intérieure pour ces huit jours et, à coup sûr, pour toute ma vie ? Qu'est-ce que c'est exactement ? —

Lorsque nous parlons de réaliser le Dharma, qu'est-ce que cela signifie concrètement pour moi ? S'agit-il de devenir une personne heureuse ? Qu'est-ce que cela signifie réellement, lorsque je m'oriente vers le Dharma ? Nous parlons de réaliser le Dharma. Que souhaite-je incarner ? Comment souhaite-je être ? Quelles sont les qualités du Dharma qui m'inspirent profondément ? —

Quand on parle du Saṅgha, de la noble communauté, quelles sont les qualités qui m'inspirent chez mes amis spirituels, chez mes enseignantes et mes enseignants ? Où puis-je trouver un véritable Saṅgha sur lequel je puisse m'appuyer ? Vers qui pourrais-je me tourner pour me confier et obtenir du soutien ? Où trouver un tel Saṅgha ? Où puis-je peut-être trouver en moi-même les germes d'un tel Saṅgha ? Comment puis-je faire émerger le Saṅgha en moi-même ? —

Guendune Rinpoché appelait toujours cela « l'orientation vers le but, la voie et les aides sur la voie » : le Bouddha, le Dharma, le Saṅgha. Ces termes sont interchangeables. Mais ce principe, selon lequel il faut un alignement intérieur et qu'il y a un chemin à parcourir, dans le sens où une transformation intérieure doit s'opérer, ce principe s'applique partout. Il disait à l'époque : « dans toutes les galaxies ». Partout où il y a des êtres vivants, il y aura le besoin de suivre le chemin, de devenir plus libre, plus fluide, d'être vraiment heureux. Il faut alors aussi un soutien sur le chemin.

C'est ce qu'il appelait les « trois principes universels du refuge ». Que nous les appelions « Bouddha, Dharma, Saṅgha » ou « but, chemin et aidant », cela n'a pas d'importance. Mais je pense que nous ne pouvons pas contourner ce principe. Nous devons être clairs sur ce qu'est exactement cet alignement.

Si j'aborde cette orientation « Bouddha, Dharma, Saṅgha » dans la perspective du Mahāmudrā, nous dirions que le but ne se trouve pas quelque part ailleurs, mais ici même. Le but est en nous. C'est l'Être totalement libre et ouvert dans l'instant présent. Ce « libre » au sens où il n'y a même plus de division entre sujet et objet : moi et ma perception, un observateur et ce qui est observé.

[1] Tashi Dakpo Namgyal, *Moonbeams of Mahamudra*, Ed. Lion, page 447 – Fichier audio 1-1_01

Ce n'est pas un objectif extérieur à nous-mêmes. C'est un alignement sur la nature même de l'Être. Lorsque nous parlons d'une voie du Dharma, cela signifierait, du point de vue du Mahāmudrā, que la voie consiste à relâcher tout cela, à laisser tout cela être, à ne plus entretenir ce qui empêche cet Être naturel de se manifester. La voie, c'est notre capacité, qui se développe progressivement, à ne plus reproduire les anciens schémas.

On ne peut pas vraiment parler d'un chemin. Nous ne trouverons pas de chemin, nous constaterons simplement de plus en plus souvent qu'une ouverture s'étend, un être détendu, et que cet être détendu s'installe de plus en plus souvent. C'est ce que nous appelons alors le chemin.

Le chemin consiste en réalité à comparer ce qui était avant et ce qui est maintenant. Il devient de plus en plus facile d'entrer dans cet état d'être ouvert et détendu. Nous disons alors que nous avons parcouru le chemin, mais nous ne sommes allés nulle part, nous n'avons rien changé. Nous sommes simplement en train d'arriver de plus en plus à l'état d'être tel qu'il est.

Du point de vue du Mahāmudrā, nous dirions que les accompagnateurs – le Saṅgha – ne font rien du tout, qu'ils n'ont rien d'autre à faire que d'être simplement eux-mêmes et de nous inspirer, par leur simple présence, à être nous aussi un peu plus simples.

Cet état simple est le plus grand soutien que nous puissions nous apporter les uns aux autres. Ce que les enseignants – les maîtres et les maîtresses – nous offrent, c'est de nous familiariser avec l'être naturel et de nourrir cette confiance en nous.

Le Saṅgha, ce n'est pas donner des conseils, posséder des connaissances ou connaître tant de textes. Ce n'est pas du tout de cela qu'il s'agit ; le Saṅgha s'instaure lorsqu'il existe une relation de confiance, où la confiance de quelqu'un qui y est profondément ancré se répercute un peu sur moi, m'entraînant dans cette confiance, dans mon propre être fondamental. Alors, quelque chose en moi peut lâcher prise, je n'ai plus besoin de lutter ni de me démener ainsi.

C'est exactement ainsi que nous décririons le Mahāmudrā Saṅgha. Ce n'est pas un acte extraordinaire ni une multitude d'actions qui doivent être accomplies. Le Mahāmudrā Saṅgha, c'est lorsque nous rencontrons de tels maîtres – comme beaucoup d'entre nous viennent de rencontrer le Karmapa – et que nous pouvons évoluer dans le champ de cette bénédiction. Cette bénédiction est si inspirante : quelque chose se produit, quelque chose s'ouvre.

Ce n'était pas spécifiquement tel ou tel mot, tel ou tel conseil, mais le Karmapa a simplement dissipé beaucoup d'idées erronées. Il en reste alors quelque chose où tout est en quelque sorte plus naturel, plus détendu. C'est exactement ainsi que, du point de vue du Mahāmudrā, il faut comprendre le Bouddha, le Dharma et le Saṅgha.

Il ne s'agit donc pas d'un chemin compliqué, où il faut franchir de nombreuses étapes pour arriver ailleurs qu'ici et maintenant, mais bien de ce « maintenant » qui se dévoile de plus en plus avec ses qualités intrinsèques, qui ont toujours été là, qui n'ont pas besoin d'être réinventées ni créées. Il se dévoile à nous, il se révèle à nous. Ceux qui nous soutiennent dans cette démarche, nous les appelons « Saṅgha ». Lorsque cela est pleinement réalisé, nous appelons cela « Bouddha ». Pratiquer cette vérité, c'est ce que nous appelons « Dharma ».

Je vais maintenant partager avec vous un Dharma, un enseignement sur le « tel qu'il est », qui pourrait laisser croire qu'il existe un chemin à parcourir par étapes. Dakpo Tashi Namgyal a lui aussi, avant d'entamer le dernier chapitre, rappelé une fois encore qu'un tel chemin n'existe en réalité pas. Mais nous pouvons décrire cette immersion progressive dans le « tel qu'il est ».

C'est comme si quelque chose s'ouvrait. On peut dire que cette ouverture d'une fleur est comme un chemin que la fleur parcourt. Mais en réalité, elle ne fait que s'ouvrir. Il en va de même pour notre esprit.

Ce n'est pas vraiment un chemin, mais nous pouvons décrire les différentes étapes de l'ouverture, qui s'enchaînent naturellement de manière fluide jusqu'à ce qu'il y ait une ouverture complète ou un épanouissement total. L'épanouissement est précisément ce que l'on entend par « éveil ». Les qualités sont pleinement éveillées, pleinement épanouies, et elles étaient toutes déjà là auparavant.

Tout comme dans un bourgeon fermé, tout ce dont la fleur a besoin est déjà présent. Tout est déjà là. Seulement, c'est encore fermé. Parfois, même la couleur n'est pas encore visible, parfois l'extérieur est encore vert. Avec le temps, cela se révèle alors, comme nous avons pu le voir tant de fois cet été sur nos roses. Nous avons pu voir comment les fleurs s'ouvrent.

Nous décrivons maintenant ce processus à l'aide des « quatre yogas du Mahāmudrā », qui sont ensuite subdivisés. On peut dire qu'il y a le niveau débutant – la concentration unifiée –, puis vient la simplicité, ensuite la saveur de l'Un, et enfin la non-méditation.

Si nous décrivons ce processus en quatre étapes, il s'agit de quatre subdivisions générales. Mais on peut aussi y regarder de plus près. On peut dire que, oui, au niveau débutant, il y a le niveau débutant et tel et tel sous-niveau, puis on passe déjà au suivant. Celui-ci comporte à son tour trois sous-niveaux, le suivant aussi, et le suivant comporte également trois sous-niveaux.

On peut ainsi les décrire de manière de plus en plus fine. C'est comme si nous observions notre propre respiration. D'un point de vue général, nous dirions : inspiration, expiration. Si nous y regardons de plus près : début de l'inspiration, milieu de l'inspiration, fin de l'inspiration. Début de l'expiration, milieu de l'expiration, fin de l'expiration.

Ainsi, nous pouvons en principe subdiviser chaque processus autant de fois que nous le souhaitons. Tant que nous observons un processus de cette manière, de très nombreuses subtilités et nuances deviennent perceptibles. C'est en fait ce que nous avons déjà abordé en avril avec ces quatre yogas et que nous allons maintenant examiner plus en détail. Il s'agit d'une description incroyablement fine de la manière dont l'être naturel se révèle de plus en plus. De la manière dont toutes les qualités intrinsèques se manifestent.

Tout au long de cette semaine, vous ne devez pas céder à la tentation de tracer des limites nettes et de penser : « Voilà, j'en suis là, et ça, c'est là-bas. » C'est fluide, c'est *un* courant. On ne peut même pas parler de cascades, c'est vraiment *un* processus et, en réalité, chaque fleur s'ouvre à sa manière. Ce processus est certes présenté ici de manière généralisée, mais dans les détails, certains aspects peuvent varier légèrement.

Il s'agit en effet d'une généralisation. Ce qui est présenté ici de manière généralisée correspond à ce que vivent à peu près tous ceux qui font l'expérience de ce processus d'ouverture. De temps à autre, Dakpo Tashi Namgyal signalera que tel aspect du processus n'apparaît pas nécessairement chez tout le monde, ou qu'il se manifeste un peu plus tard chez d'autres.

Lorsque nous abordons maintenant le quinzième chapitre, intitulé « Les quatre yogas en détail », il est très important de comprendre qu'il s'agit d'une tentative – une tentative extrêmement réussie – de décrire ce que les simples mortels ne peuvent tout simplement pas exprimer avec des mots. Il est nettement plus difficile de décrire l'ouverture d'un esprit que celle d'une rose. Mais à quel point est-ce difficile, au juste ? Ou simplement l'ouverture d'une main. Si nous voulions décrire avec des mots comment cela

se passe exactement, ce que l'on ressent intérieurement lorsqu'une main s'ouvre – c'est assez subtil, n'est-ce pas ?

La manière dont l'esprit s'ouvre – et cela englobe de très nombreux domaines – est d'une telle subtilité que nous ne pouvons que nous incliner devant tous les enseignants et enseignantes de la lignée de transmission qui ont accompli un travail incroyable pour exprimer ce trésor d'expérience et nous le mettre réellement à disposition, nous le transmettre – de génération en génération.

Ce qui distingue tout particulièrement l'enseignement bouddhiste à mes yeux, c'est qu'il offre une description extrêmement fine de tous les processus qui se déroulent après le premier éveil – ce que nous appellerions le premier niveau de bodhisattva. Nous y reviendrons plus tard. Quel processus incroyable se déroule ensuite, où l'intégration peut s'arrêter, où subsistent encore des obstacles et comment les dissoudre. La tradition bouddhiste est si riche à cet égard, alors que d'autres n'en parlent pas du tout ou que certains s'en désintéressent tout simplement – peut-être à juste titre – en disant qu'on ne peut de toute façon pas en parler, que cela arrive tout simplement. Mais ici, on nous donne des indications sur tout ce qui nous attend encore dans ce processus.

Je voudrais vous rappeler quelque chose que je vous ai très probablement déjà dit lors du dernier cours. Lors d'une conversation avec Guendune Rinpoché dans sa petite chambre au Bost, il a été question de ces étapes et des bodhisattvas, et il a alors dit :

« Savez-vous, la différence entre un débutant et quelqu'un qui se trouve au premier niveau de bodhisattva est à peu près la même qu'entre une souris et un éléphant. La différence entre quelqu'un qui se trouve au premier niveau de bodhisattva et celui qui se trouve au dixième niveau de bodhisattva est à peu près la même qu'entre une souris et un éléphant. La différence entre quelqu'un qui se trouve au dixième niveau de bodhisattva et un Bouddha est à peu près la même qu'entre une souris et un éléphant. »

Je vous transmets cela parce qu'à l'époque, j'ai compris pour la première fois les dimensions dont nous parlons ici. Ce n'est pas comme s'il y avait à chaque fois des sauts quantiques. Ce sont des processus fluides, mais ces processus sont immenses. Ce sont d'immenses processus que nous traversons dans cette ouverture intérieure. C'est ce qu'il voulait nous faire remarquer.

Nous étions bien sûr un peu naïfs et nous nous disions : « Bon, combien de temps cela va-t-il encore durer ? » Nous n'avions aucune idée de ce dont l'être humain est capable. C'est là tout le trésor. Le trésor de l'enseignement, c'est de nous montrer ce dont l'être humain est capable. Même si cela n'est pas encore à notre portée immédiate, cela peut nous inspirer, nous inciter à nous orienter vers ce chemin pour le parcourir dès maintenant et continuer à le suivre dans nos vies futures.

Il n'y a pas de vie où nous serions ce même courant spirituel – au sens où moi, Tilmann Lhundroup, je reviendrais alors pour continuer. Mais nous insufflons dans ce courant d'esprit cette énergie, afin que quiconque s'incarne à nouveau ou poursuive son chemin, où que l'expérience se poursuive, avance toujours vers cette ouverture, jusqu'à ce que ce courant d'esprit soit totalement libéré et ouvert. Tel est l'effet que pourrait avoir sur nous le fait de recevoir de tels enseignements.

Sinon, il s'agit tout simplement de la transmission intégrale du commentaire le plus important sur le Mahāmudrā, sans omettre le dernier chapitre. C'est d'ailleurs pour cela que nous sommes ici. Certains travaillent déjà depuis sept ans sur ce texte et, espérons-le, le mèneront à bien cette fois-ci.

Chapitre quinze – Les quatre yogas en détail

Remarque : je vais maintenant me reporter au livre de Dakpo Tashi Namgyal. Vous pouvez me suivre si vous le souhaitez. Je suis à la page 447 et je traduis à nouveau directement de l'anglais. Je continue à enseigner en allemand. Si je dis quelque chose de légèrement différent de ce qui est écrit, c'est en raison de ma compréhension un peu différente du tibétain, ce dont je dois notamment remercier Frank. Nous avons revu cela ensemble. C'est lui qui a préparé cela. Ici et là, nous pouvons encore peaufiner un peu les formulations.

1.2 Comment distinguer les quatre yogas[2]

Nous commençons par le troisième point de ces explications sur les quatre yogas.

3) Explications sur la manière dont on distingue les quatre yogas.

En deux parties :

a) Comment distinguer les quatre yogas

b) L'explication précise de ces différences

Concernant a) l'origine de cette classification.

La présentation des quatre yogas en douze niveaux – dans laquelle nous subdivisons chaque yoga en trois parties – ne figure pas dans les œuvres complètes du Vénérable Gampopa qui nous sont parvenues aujourd'hui. Mais cela ressort clairement des comptes rendus de ses enseignements. En effet, son disciple, le Vénérable Gomchung, subdivise dans ses enseignements oraux chacun des quatre yogas en un niveau supérieur, un niveau intermédiaire et un niveau inférieur. Le Vénérable Pagmo Drupa, un autre disciple de Gampopa, subdivisait les yogas en « petit », « moyen » et « grand ».

Ce type de présentation s'est ensuite perpétué et se retrouve très clairement dans les enseignements du Vénérable Tsangpa Gyare et de la lignée de ses disciples. Les transmissions des disciples de Rangjung Dorje, et en particulier celles du Vénérable Kachö Wangpo – le deuxième Shamarpa **–, présentent ces douze yogas et les subdivisent en outre en vingt-quatre, en distinguant chaque yoga également en fonction des expériences et de la réalisation.**

J'y reviendrai brièvement pour l'expliquer. Chez le deuxième Shamar Rinpoché, disciple du quatrième Karmapa, ainsi que chez le troisième Karmapa, son prédécesseur, la présentation de ces yogas du Mahāmudrā était déjà si subtile qu'ils ont pris la peine de montrer, pour chacun de ces douze niveaux, quelles sont les expériences dualistes qui ressemblent tant à la réalisation de ce yoga. Comment distinguer, dans cette sphère de pratique, la réalisation – l'état non duel – des expériences dualistes dans lesquelles subsistent encore des formes subtiles d'attachement – la fixation du sujet et de l'objet.

Cela n'est pas si pertinent pour nous, et Tashi Namgyal ne s'y attarde pas non plus ici, mais cela permet, à chaque étape, de distinguer où l'on se trompe encore, où il ne s'agit pas encore de l'émergence de la réalisation, mais encore d'une expérience méditative dualiste très, très subtile. Tels sont les trésors que recèle la tradition. Nous n'avons pas besoin de nous y attarder pour l'instant, mais c'est la raison d'être de ces distinctions supplémentaires qui ont été établies.

[2] Ibid., page 447 – Audio 1-1_01 min. 26

Ainsi, de nos jours, ces explications sont très bien connues dans la précieuse lignée de pratique. Il est merveilleux de constater à quel point elles sont faciles à appliquer pour distinguer les différentes nuances et différenciations des expériences et des réalisations qui surgissent dans notre pratique spirituelle. Comme l'exposé des douze yogas de Pagmo Drupa – le disciple de Gampopa – **est le plus célèbre, je vais d'abord présenter son approche.**

La dernière fois, nous avons abordé ces quatre yogas. Ici, le terme « yoga » ne désigne pas un exercice de yoga, ni même une pratique au sens strict, mais doit être compris dans son sens originel : celui de se connecter, de ne faire qu'un avec son propre esprit, avec la nature de l'esprit. Nous ne sommes pas d'emblée engagés dans l'un de ces yogas. Nous devons d'abord commencer à pratiquer. Avant de commencer à pratiquer et de développer un certain degré de concentration, d'unicité – de présence sans distraction –, on ne peut pas encore dire que nous sommes engagés dans l'un des yogas du Mahāmudrā.

Mais ensuite, cela commence. Précisément là où nous pratiquons avec notre esprit de telle sorte que nous parvenons à la première expérience de la concentration. C'est le stade de la concentration initiale dans la focalisation. Cette focalisation – faible, moyenne, élevée – implique non seulement une concentration croissante, mais aussi une familiarisation croissante avec notre propre esprit.

Lorsque nous sommes dans la dimension avancée de la concentration unidirectionnelle, nous sommes déjà très familiers avec l'esprit. L'apparition et la disparition des mouvements mentaux, des émotions, nous apparaissent tout à fait clairement. Nous avons appris à détendre l'esprit, nous pouvons à tout moment sortir du « film intérieur » et avons déjà accédé à des expériences très subtiles. Parmi celles-ci figurent les quatre dhyânas, les quatre concentrations méditatives, ainsi que de très nombreuses autres expériences.

Puis, grâce à une prise de conscience de plus en plus forte, on en arrive à ce que la nature des apparences, des expériences, des expériences sensorielles, ainsi que de l'expérience mentale intérieure – les phénomènes extérieurs supposés et la perception intérieure –, est véritablement perçue à jour et qu'il n'y a plus aucun doute sur le fait qu'il n'y a personne, que l'esprit n'est pas né, qu'il n'y a pas non plus de « moi » en tant que tel, qu'il n'y a pas de noyau essentiel, et que cela vaut également pour toutes les autres perceptions.

Nous entrons dans ce que nous appelons la « phase de simplicité », l'absence de complications, de digressions. Cette absence de pensées digressives signifie que le flux de notre esprit s'habitue de plus en plus à entrer dans cet état d'être détendu, où il n'y a plus de mouvements à commenter – c'était déjà le cas lors de la « concentration sur un seul point » –, et où, dans l'expérience, il n'y a plus de séparation entre le sujet et l'objet – c'est-à-dire entre l'observateur et l'observé. Toutes ces complications – toute cette tension inutile – disparaissent. Cela conduit naturellement à l'expérience de la « saveur de l'Un » de toutes les expériences, perçues comme vides et insaisissables.

Lorsque cela s'est étendu à tous les domaines, on passe naturellement au domaine de la non-méditation, où il n'y a plus de différence entre rester assis en silence et méditer, ou entre les moments de prise de conscience et ceux de non-prise de conscience. Il n'y a plus que la vision claire de ce qui est.

Voilà pour les quatre yogas, juste pour vous les rappeler. Nous allons maintenant les décliner à maintes reprises. Vous en serez donc parfaitement familiers d'ici quelques jours.

Nous allons maintenant expliquer l'approche de Pagmo Drupa. Il est bon que vous restiez à nouveau intérieurement dans un état de réceptivité bienveillante. Une attention qui ne s'accroche pas, qui reste concentrée et réceptive, mais qui cherche davantage à percevoir ce qui se cache derrière les mots. Les mots eux-mêmes sont compréhensibles, c'est de l'allemand, et pourtant ce n'est pas forcément votre

propre expérience qui résonne immédiatement. Mais comme nous portons tous en nous cette nature de l'esprit, il nous est possible, au niveau intuitif, de nous mettre au diapason et de deviner ce que cela pourrait bien signifier.

L'approche de Pagmo Drupa :

Au niveau le plus bas, nous percevons la nature dans la joie et la clarté de notre esprit. Au niveau intermédiaire, nous maîtrisons cet état de recueillement méditatif. Au niveau supérieur, ces expériences se transforment en un flux continu.

Ce qui est important pour nous ici, c'est qu'il s'agit de l'expérience de la joie et de la clarté. Dans cette présentation, le premier yoga commence par le fait que, lors de la méditation, nous faisons l'expérience d'une légèreté intérieure, que l'esprit s'éclaircit, qu'il éprouve une joie sans fondement, inexplicable, un bien-être du corps et de l'esprit. Il ne s'agit pas seulement de faire l'expérience du yoga du Mahāmudrā, qui consiste à l'unification de l'esprit, mais d'être conscient, dès cette expérience, que celle-ci n'est pas tangible, qu'elle n'est pas saisissable. C'est ce que nous appelons « reconnaître la nature de l'expérience ».

La nature même de la joie et de la clarté implique déjà qu'il n'y ait pas cette volonté de saisir ; dès l'émergence de cette expérience, les pratiquants sont en chemin grâce à une vision intérieure et remarquent à quel point tout cela est perméable, translucide, et que cette clarté et cette joie apparaissent en effet toujours dès que l'esprit se détend, pour disparaître aussitôt dès qu'une volonté de saisir se manifeste. Nous nous familiarisons avec elles en tant que qualités inhérentes à l'esprit. Nous ne les considérons pas comme quelque chose de particulier que nous devons produire, mais nous leur sommes si familiers qu'avec le temps, nous réalisons également qu'il suffit de les laisser s'exprimer. Elles sont toujours là.

Nous passons maintenant au deuxième yoga, celui de la « liberté vis-à-vis des pensées prolifiques » – *« freedom from elaborations »* est une belle expression en anglais. La prolifération est positive dans le sens où elle signifie être libre de tout ce qui est superflu, de tout ce qui est artificiel. C'est pourquoi « simplicité », bien que ce terme ne figure pas ainsi en tibétain, en est une excellente traduction.

Au niveau inférieur de cette simplicité, nous réalisons que notre esprit est non né.

Je vais peut-être vous prendre tels que vous êtes en train d'écouter. Nous parlons sans cesse de l'esprit, et nous avons vraiment l'impression qu'il y a quelqu'un. La réalisation à ce niveau, c'est de comprendre très clairement qu'il n'y a pas d'esprit à trouver. Il n'y a nulle part d'esprit à trouver. Il est non-né au sens où il n'est pas une chose. Notre intellect peut déjà le comprendre, mais l'expérience montre pourtant que, par exemple, mon esprit se sent assez perturbé lorsque les motos foncent à travers Raitenbuch.

On a l'impression qu'il y a un esprit qui se rebelle : cela ne fait pas du bien à mon esprit. En ce qui concerne notre propre esprit, nous adoptons une attitude intérieure très objectivante. Cette attitude objectivante est complètement dissoute. À ce niveau, l'esprit n'est plus qu'un processus, et il n'y a plus aucune tendance à lui attribuer une existence concrète. Ce n'est plus qu'expérience, cette perception constante, ce ressenti, etc. On ne peut l'exprimer qu'à l'aide de verbes. Ce qui se passe, ce qui constitue notre vie.

Cela signifie à ce moment-là qu'il s'agit d'une expérience naturelle, non duelle, sans centre – il n'y a plus aucun sentiment du « moi ». Lorsque l'esprit est vécu comme non né, il n'y a plus ni « moi » ni « soi ». À partir de ce stade, les pratiquants cessent au plus tard de s'intéresser à savoir s'ils font des progrès. Il n'y a tout simplement pas de « moi » ou de « soi » qui devrait faire des progrès. Beaucoup

de choses disparaissent alors : toutes les peurs, tous les espoirs, etc. Les répercussions de tout cela sont immenses.

Au niveau intermédiaire de la simplicité, nous réalisons que l'esprit est libre de toute racine.

Non seulement il n'est pas né, il n'est pas apparu en tant que chose, mais ce que nous appelons « l'esprit » – *« minding »* en anglais, cette perception, cette expérience – *n'*a *pas non* plus *d'origine*, il n'a pas de racines, il est sans racines au sens où il est totalement libre. L'esprit n'est pas comme un arbre qui a des racines et s'élève vers le ciel. L'esprit n'a pas de substance. On ne peut pas le trouver. Il n'a pas de racine et ne se nourrit de rien. Il n'est conditionné par rien. Waouh ! Ça va déjà très, très loin.

À un niveau plus élevé, nous tranchons toutes les interprétations erronées concernant tout ce qui est intérieur et extérieur.

La séparation apparente entre l'intérieur et l'extérieur. Quand je vous regarde, cette séparation est présente dans mon expérience. Vous me regardez, ou vous regardez les autres. L'intérieur et l'extérieur, l'expérience intérieure et l'expérience extérieure. Pourtant, je sais déjà que tout ce que je perçois de vous – ce que ce flux spirituel perçoit de l'extérieur, non seulement de vous, mais aussi des impressions lumineuses, des impressions sonores, du lac dans lequel je viens de nager, etc., tout ce qui est apparemment extérieur –, est exactement la même chose que l'expérience intérieure des mouvements mentaux, des rêves. Il n'y a absolument aucune différence, et cette absence de distinction entre l'intérieur et l'extérieur conduit précisément à ce que nous nous retrouvions dans le yoga suivant, celui de la « saveur unique », qui s'ouvre alors à nous. C'est tout simplement la conséquence naturelle de cela.

Au niveau inférieur de «la saveur unique », le saṃsāra et le nirvāṇa se confondent en un tout.

Ils sont vécus comme indissociables. C'est une immense réalisation. À ce niveau, le désir de se libérer du saṃsāra pour atteindre le nirvāṇa cesse. Le désir a disparu.

Le saṃsāra et le nirvāṇa sont perçus comme une seule et même chose. Par exemple, nous sommes assis dans une pièce avec le Karmapa, et il est assis dans son êtat totalement libre et détendu – j'irais jusqu'à dire dans l'unité du nirvāṇa et du saṃsāra, c'est-à-dire pour ainsi dire dans son nirvāṇa. Dans la même pièce, sans qu'il y ait la moindre raison à cela, nous sommes en quelque sorte complètement absorbés par le fait que le siège est inconfortable, par la qualité de ce que nous entendons, par le fait que telle phrase nous plaît et telle autre non, et ainsi de suite. Nous sommes pris dans nos appréciations et nos désapprobations, dans notre saṃsāra personnel fait de « j'aime » et de « je n'aime pas ».

Cela peut se produire dans la même pièce, et cela se produit également dans le même esprit. Lorsqu'une expérience liée à l'attachement surgit dans le flux de notre propre esprit – par exemple, l'expérience de la joie et de la clarté accompagnée d'un attachement subtil –, alors nous sommes dans le saṃsāra. Ces mêmes expériences de joie et de clarté sans attachement constituent le nirvāṇa. Elles n'ont pas besoin de changer.

C'est l'attitude avec laquelle nous avançons dans la vie qui fait la différence entre le saṃsāra et le nirvāṇa : une attitude au sens d'une vision du *« vouloir avoir »* ou simplement « être », une vision du *« ne pas vouloir avoir »* ou simplement « être » – laisser venir ou s'accrocher, saisir ou repousser. C'est si profond à ce niveau de « goût unique » – même au niveau le plus bas de ce « goût unique » – qu'il semble absurde de faire la distinction entre le saṃsāra et le nirvāṇa, car ce n'est qu'une question d'attachement momentané.

La même expérience de l'être – là où nous nous trouvons en cet instant précis –, lorsque plus aucune emprise ne se manifeste, que l'esprit est ouvert, c'est précisément cette expérience-là. Peu importe qu'il

fasse trente-cinq degrés dehors et que nous transpirions, ou que nous souffrions à cet instant. Cette même expérience de l'être est l'être libre. Paix ou souffrance, saṃsāra. Tout dépend de la manière dont le flux mental s'écoule dans cette expérience. C'est ce qui commence à définir, dès à présent, le yoga de l'unique saveur.

Au niveau intermédiaire, la racine de ce qui est perçu et de celui qui perçoit est sectionnée. Au niveau supérieur, toutes les expériences, tous les phénomènes sont apaisés dans la dimension de l'égalité – ils se dissolvent.

Pour que cette expérience de la saveur unique se poursuive, il faut une dissolution plus poussée de cette séparation sujet-objet. Ce n'est qu'alors que cette expérience peut s'approfondir. C'est exactement ce qui se passe. Cela se produit jusqu'à ce que toutes les expériences sensorielles – sans aucune exception parmi les six sens –, tous les phénomènes, se révèlent dans cette égalité comme non séparés, comme dépourvus de substance, comme dépourvus d'essence.

Cette expérience n'est pas vécue, mais elle se révèle, car nous cessons de produire la séparation. Nous ne faisons rien pour que cette expérience surgisse, mais nous nous abstenons de ce qui l'empêche.

Nous allons maintenant savourer toute une série de descriptions de ce type au cours des prochains jours, et vous verrez sans cesse qu'il s'agit de laisser faire, de s'abstenir de ce qui empêche l'être naturel de se manifester. C'est exactement ce qui se passe actuellement à ces trois niveaux de simplicité. Nous entrons maintenant dans la non-méditation.

Dans la non-méditation inférieure, nous sommes séparés de l'objet de méditation et du méditant. Au niveau intermédiaire, nous atteignons le stade de la présence spontanée – attention, pas l'existence, mais la présence –**, et au niveau supérieur, les deux types de luminosité se confondent. C'est la « lumière claire » ou la « clarté illuminante » de l'esprit.**

Il m'est également extrêmement difficile de décrire correctement ces niveaux. J'ai bien sûr relu quelques passages et j'essaie d'être clair, mais nous parlons ici des domaines les plus subtils de l'éveil, de la réalisation, qui sont vraiment très subtils, et chacun de ces mots est très, très bien choisi.

Ce qui se produit lorsqu'on entre dans la non-méditation, c'est que le dernier vestige d'effort visant à maintenir une quelconque forme de clarté, une quelconque forme de conscience, se dissout à son tour. Comme cet effort erroné se dissout à son tour, l'état naturel peut se manifester de lui-même : que l'on médite ou non, que l'on laisse consciemment s'exprimer une présence ou non.

Nous entrons alors dans un processus spontané où les derniers voiles, aussi fins que des brins de soie, les voiles les plus subtils de la méditation qui subsistent encore, continuent à se dissoudre *d'eux-mêmes*, sans aucune intervention supplémentaire. C'est ce que l'on entend lorsqu'on dit qu'au niveau intermédiaire, nous accédons à ce « niveau naturel de présence spontanée ».

C'est ainsi que nous entrons véritablement dans la non-méditation, car désormais tout devient un être spontané qui se libère de lui-même. Lorsque cet être spontané, où tout se libère de lui-même, a également dissous les tout derniers voiles, on dit alors que les **deux types de luminosité** se **confondent.**

C'est une formulation un peu artificielle, mais qui a du sens dans la mesure où il existe une luminosité inhérente à l'esprit – une « clarté illuminatrice » de l'esprit – qui est toujours active en nous. Cette « clarté illuminatrice » naturellement présente est la source même de toutes les expériences diverses qui se produisent. Toutes les expériences de notre vie sont l'expression du fait qu'une telle luminosité – une capacité à reconnaître, à percevoir, etc., toutes ces nombreuses capacités qui y sont liées – est naturellement présente dans l'esprit.

Lorsque, dans notre état de confusion, nous nous endormons la nuit, notre esprit demeure alors, pendant le sommeil profond, dans cette clarté illuminante – sans que nous nous en rendions compte. En tant que yogis à ces niveaux de la pratique, nous commençons alors à nous en rendre compte. Les expériences où nous commençons à nous en rendre compte apparaissent aux niveaux avancés de la concentration unifiée, puis deviennent de plus en plus fortes aux niveaux de la simplicité et se poursuivent.

Au début, l'expérience consciente de cette clarté illuminante est comme un cadeau particulier. C'est quelque chose d'insaisissable. Ce sont les expériences de l'éveil, tant la nuit que pendant la méditation diurne. Ces expériences de l'éveil sont la manifestation et la révélation de cette clarté illuminante inhérente. C'est un état clair et non duel. C'est ce qu'on appelle la « clarté illuminante de l'enfant », de la fille ou du fils, et la mère est la clarté inhérente qui a toujours été là.

Lorsque, dans le yoga ultime du Mahāmudrā, les deux se confondent, cela signifie qu'il n'y a désormais plus de séparation. Ce flux mental ne s'écarte plus de l'expérience consciente de la clarté illuminante. Il n'y a pas de clarté illuminante cachée, distincte de celle-ci, qui devrait encore se frayer un chemin d'une manière ou d'une autre, comme elle l'a d'ailleurs toujours fait. À présent, la clarté fondamentale – la lumière claire comme celle de la mère – ne fait plus qu'un avec les expériences des pratiquants. Elles sont devenues inséparables.

C'est ce qu'on appelle la bouddhéité. C'est l'éveil parfait. C'est ce que nous appelons la « fin du chemin » – l'arrivée à ce que nous appelons le « tel qu'il est », *tathātā*. Se fondre entièrement dans ce « tel qu'il est », c'est ce que nous appelons « l'éveil parfait ». Ce sont d'autres mots qui décrivent exactement cela.

Soit dit en passant – pour vous rassurer –, c'était probablement la première étape la plus difficile pour vous : la première traversée détaillée de toutes ces étapes, et nous les parcourrons encore et encore. Comme vos méninges ne sont pas encore tout à fait rodées, c'était peut-être le plus difficile pour l'instant, et j'espère que vous êtes restés suffisamment réceptifs pour pouvoir encore prendre plaisir aux prochaines répétitions. Ce que vous n'avez pas compris pour l'instant n'a aucune importance. Tout reviendra de toute façon.

C'est d'ailleurs ce que dit Dakpo Tashi Namgyal :

Nous comprendrons la signification de ces points grâce aux explications à venir. Cette séquence des douze yogas n'est pas quelque chose de défini, de précis, comme les échelons d'une échelle – ce n'est pas ainsi que nous devons la comprendre. Ce n'est pas une séquence qui permet d'arriver d'une manière ou d'une autre au paradis. **Même si, par exemple, nous n'avons pas encore réalisé les expériences et les réalisations de la grande concentration, le niveau inférieur ou intermédiaire de liberté vis-à-vis des complications peut tout de même se développer –** la simplicité inférieure ou intermédiaire peut se manifester.

Pour parler clairement, à l'intention de ceux qui connaissent les autres termes : nous pouvons entrer dans la simplicité, même sans être passés par les dhyânas. C'est ce que cela signifie. Celles-ci se manifesteront néanmoins sous une forme quelque peu différente. Elles mûriront par la suite, mais on n'atteindra jamais les expériences que vivent d'autres yoginīs et yogis qui s'attardent longtemps dans ces dimensions de stabilité méditative profonde accompagnée d'une observation légère. Il est par exemple possible de sauter cette étape. Ce n'est toutefois pas quelque chose que l'on décide, cela arrive simplement.

Même si l'on n'a pas perfectionné l'expérience et la réalisation de la plus grande simplicité, le « goût » mineur ou le « goût » moyen peuvent se manifester.

Là encore, le niveau le plus élevé de simplicité n'est pas nécessaire ; il existe une transition qui s'opère déjà auparavant.

Même si les expériences et les réalisations de la « saveur de l'Un » supérieure n'ont pas été menées à leur terme, la « non-méditation » inférieure ou moyenne peut apparaître. Il n'est donc pas tout à fait évident que le développement suive toujours les séquences – les descriptions – **telles qu'elles sont données ici dans les commentaires.**

Il existe certes certains écarts, mais en fin de compte, on peut toujours dire qu'un bourgeon s'est transformé en fleur épanouie. C'est toujours ainsi. Entre-temps, il peut arriver que les pratiquants s'attardent plus longtemps à un niveau, que celui-ci se déploie encore davantage, avant de passer au suivant. Nous devons garder cela à l'esprit, mais dans l'ensemble, cela se passe comme décrit.

Cette description des quatre yogas, comportant chacun trois sous-niveaux, semble avoir fait ses preuves. Il s'agit d'une description datant déjà des XIIe et XIIIe siècles, qui a donc été testée à maintes reprises.

La plupart des descriptions de ce type – sur la manière dont l'expérience et la réalisation se manifestent – ont été données par les maîtres anciens de la lignée de pratique, qui vivaient eux-mêmes en retraite – dans le retrait – **et qui ont fait l'expérience de hisser l'étendard de la victoire de la pratique. Ces enseignements, donnés dans la perspective du type à développement progressif, ne s'appliquent pas nécessairement à ceux qui parviennent à une réalisation instantanée ou qui appartiennent au type à progression fulgurante. D'autant plus que la majorité des pratiquants d'aujourd'hui –** nous sommes au XVIe siècle **– sont en proie à la paresse et à la distraction ; il n'est donc pas certain qu'ils vivront effectivement le développement de ces quatre yogas tels qu'ils sont décrits.**

Au XXIe siècle, la situation n'est pas meilleure. La paresse dont il est question ici est profondément ancrée en nous. Une profonde tendance à opter, en cas de doute, pour la voie la plus facile et à profiter volontiers d'un peu de distraction. C'est plutôt agréable, après tout. J'aime bien m'attarder encore un peu dans mes pensées. J'aime bien cultiver encore un peu mes émotions. Aimer avoir encore un peu raison. Aimer douter encore un peu : « Quand je doute, je me sens vraiment bien. C'est là que je ressens mon autonomie. »

Tout cela relève de la paresse. C'est une certaine façon d'être paresseux. Ce n'est pas la paresse évidente. C'est le fait de rester prisonnier de schémas. C'est ce dont il est question ici. Les schémas nous sont bien plus familiers que la liberté.

Ainsi, par exemple, nous aimons bien passer toute notre vie à cheminer intellectuellement en tant que pratiquants du Dharma. Nous aimons bien pratiquer un peu, une ou deux heures par jour, mais il vaut mieux ne pas m'en demander davantage. Sinon, la rebelle en moi refait surface. Je ne sais alors plus comment me détendre.

C'est ce qu'on entend par paresse. Pas seulement une paresse superficielle. Une forme de paresse peut consister à préférer, bien qu'on ait reçu les instructions du Mahāmudrā, à accomplir des rituels toute la journée. Une autre forme de paresse peut consister à étudier des textes du Dharma toute la journée. Étudier le Dharma en profondeur… Et encore un commentaire du Mādhyamika. Et encore plus.

On peut aussi passer sa vie ainsi. Au début, cela a du sens. Puis, ce qui avait du sens au départ peut se transformer en son contraire, devenir un schéma auquel on s'attache, et on s'y complaît au lieu de nous libérer davantage intérieurement – c'est-à-dire non pas jeter les béquilles à un moment donné, mais continuer sans cesse à marcher avec.

C'est aussi une forme de paresse. Vous savez à quel point il est alors épuisant d'apprendre à marcher sans béquilles quand on a eu un pied cassé. Vous savez combien il est pénible de sortir de son fauteuil roulant et de faire ses premiers pas – le premier mètre, les deux premiers mètres, le chemin jusqu'à la porte, et ainsi de suite… et puis on revient volontiers dans son fauteuil roulant. Nous avons beaucoup de fauteuils roulants de ce genre. En réalité, nous ne faisons que passer d'un fauteuil roulant à l'autre.

En sanskrit, on appelle cela « *kleśa* ». *Kleśa* signifie « handicapé ». Nous évoluons au sein de nos *kleśas*, de nos émotions, de nos troubles mentaux, et passons d'un trouble mental à l'autre. C'est ici que réside la paresse qui nous empêche de sortir de ces troubles mentaux. Nous pouvons considérer chaque trouble mental auquel nous nous abandonnons – notre amour tout autant que notre colère – comme un repos confortable dans un fauteuil roulant : c'est tout simplement génial, après tout, je connais bien ma colère. Il est bien plus difficile d'en sortir. Je connais bien mon orgueil. C'est quand même bien plus confortable d'y rester que d'en sortir. Peut-être admettre que je n'avais pas raison, m'excuser, quelle que soit la situation. Puis cela va encore plus loin : prendre pleinement conscience de la nature véritablement insignifiante de ces *kleśas*.

Néanmoins, même de nos jours, l'essence de la véritable réalisation surgit chez ceux qui possèdent une grande intelligence naturelle et qui ont reçu la bénédiction de leurs gurus. Comme il est si important de pouvoir évaluer le niveau de notre pratique spirituelle, je vais maintenant donner des explications qui s'appuient sur les enseignements des anciens maîtres de la lignée de pratique.

C'est exactement ce qu'aurait dit, par exemple, un Guendune Rinpoché. Il est encore possible aujourd'hui d'atteindre la réalisation. Rien ne s'y oppose, car la nature de notre esprit n'est pas différente d'un iota de celle de nos ancêtres. Notre esprit n'est pas moins bon. Il est tout aussi bon. Mais nous devons aussi pratiquer comme eux.

Cette petite remarque, selon laquelle cet enseignement concerne les niveaux avancés de la réalisation atteints par des maîtres ayant passé leur vie dans la retraite, n'est pas sans importance. Ils s'y sont entièrement consacrés. Ils ont mis leur vie au service de cette voie, passant beaucoup de temps à observer leur propre esprit, à contempler sans cesse la nature des phénomènes. Ils ont fait preuve d'une immense patience pour laisser à ces expériences et à ces réalisations le temps de s'épanouir.

Je crois que ce manque de patience est notre plus grand problème : nous n'avons pas suffisamment cultivé cette qualité fantastique qu'est la persévérance patiente, le fait de rester dans la pratique. En tout cas, je pourrais en faire davantage. Je sais que je fais partie de ces paresseux. Je m'y reconnais. À peine la pratique m'a-t-elle conduit dans un état où la vie est en fait assez agréable, qu'on se dit qu'on pourrait bien faire ceci ou cela.

Cette patience de rester dans la pratique, de laisser le processus de maturation se dérouler pleinement, sans intervenir. Cette incroyable capacité à persévérer, même si ce n'est pas particulièrement passionnant sur le moment. Connaissez-vous ces moments à la fin de votre méditation du matin ou du soir, où vous vous dites : « Bon, ça suffit maintenant ! »

C'est là une forme grossière de cette impatience. Peu importe la profondeur à laquelle nous étions plongés, peu importe la durée de notre méditation – même si nous avons fait un excellent chemin selon nos critères, même si nous avons peut-être fait une séance de trois heures… et puis elle surgit [l'impatience] : qu'est-ce qui est donc si important tout à coup ? Je pars simplement du principe d'une journée idéale, où il n'y a vraiment rien à faire. Il n'y a vraiment rien dont je doive m'occuper. Les fleurs sont arrosées, les e-mails sont répondus. Il n'y a tout simplement qu'un espace ouvert.

Et pourtant, cette impatience surgit. Ceux qui, au sens profond du terme, ne sont pas paresseux, ont alors une grande habileté à la gérer. Ils mettraient également fin à la séance et se lèveraient. Nous ne surmenons pas notre esprit. Mais sans nous laisser distraire davantage, nous retrouvons aussitôt le chemin vers un état d'être détendu. Nous faisons cela encore et encore. Lorsque ces vagues d'impatience surgissent, nous en prenons acte – nous ne nous levons pas à chaque fois –, mais nous nous accordons alors la pause nécessaire, puis nous trouvons à nouveau le moyen de revenir à la pratique.

C'est cette persévérance qui fait en réalité l'essence même d'une retraite. Ce que je viens de vous décrire n'est bien sûr possible que pendant ces périodes de retraite où nous n'avons rien d'autre à faire. Je sais que je m'adresse à vous en tant que personnes qui ont beaucoup à faire. Mais certains n'ont plus grand-chose à faire et ont pourtant une journée bien remplie. Bien qu'ils n'aient en réalité plus rien à gérer. « Auraient » ! Un grand subjonctif. Mais on aime bien avoir quand même quelque chose dont on s'occupe et on se crée ainsi une vie bien remplie.

D'accord. Mais ce n'est pas grave non plus. On continue simplement de cette manière détendue, et avec le temps, cela s'approfondit. C'est tout à fait normal. Je voulais juste préciser ce qu'on entend par cette « paresse ». C'est exactement ça. C'est pourquoi on peut aussi dire : oui, au fond de moi, je suis effectivement paresseux – « à l'aise », c'est une expression plus agréable.

Mais au moins, persévérer de manière confortable. C'est possible, non ? C'est ce que nous faisons. Un peu paresseux, mais pas tout à fait. Juste un peu. Nous essayons de ne pas aller plus loin, mais nous persévérons. C'est ce qui est beau, et c'est pour cela que je suis si heureux quand je regarde vos visages. Je vois bien sûr énormément de visages familiers. Et vous aussi, sans doute. Nous avons persévéré. Malgré une vie incroyablement mouvementée, nous parvenons à persévérer. Nous sommes toujours là. Lenzkirch, vous souvenez-vous quand nous avons commencé cette transmission du Mahāmudrā il y a sept ans ? Nous avons persévéré et nous avons aussi pratiqué. Les choses ont évolué et il y aura aussi des occasions de partager cela.

✳ Dédicace ✳

Dédier signifie que nous libérons tout ce que nous avons vécu dans l'univers, dans les espaces de l'esprit, pour le bien de tous. Puis nous nous détendons, en nous libérant de cette identification à l'écoute, à la volonté de comprendre ou à la volonté d'enseigner, et nous entrons à nouveau, l'espace d'un instant, dans un état d'être totalement détendu.

✳ Méditation ✳[3]

Dans une méditation comme celle-ci, il s'agit simplement de se détendre, de s'ancrer. Il s'agit notamment de détendre l'intellect, qui est tout de même un peu sollicité par les enseignements. Il est alors très bénéfique de sentir sa respiration dans le ventre, afin que l'énergie se déplace un peu de la tête vers le ventre. ————————————

[3] *Audio – 1-2_01*

Jour 2

Je vous souhaite très, très chaleureusement la bienvenue pour cette première journée complète. Hier, j'ai fait avec vous cette contemplation guidée sur le refuge. Je vais maintenant être plus bref et reprendre les prières traditionnelles. Je vous invite, parallèlement aux prières, à pratiquer cette contemplation de l'orientation intérieure, afin que nous ne nous contentions pas simplement de chanter ou de réciter des mots, mais que nous nous connections avant tout à leur sens.

Cela peut également se faire à l'aide d'un mantra ; il n'est pas nécessaire que ce soient des phrases tibétaines. L'important est que chaque fois que nous partageons la pratique et le Dharma – l'apprentissage est aussi une pratique du Dharma –, l'orientation soit claire, puis qu'elle s'étende à la Bodhicitta – ce qui signifie que j'embarque tous les autres avec moi.

✳ Prières de refuge ✳

Pendant que nous chantions, je ne pouvais m'empêcher de penser que l'auteur de ce livre avait chanté les mêmes prières que nous venons de chanter, que cette tradition se transmet ainsi à travers les siècles et que cela nous relie également. Ce sont les mêmes mots, le même état d'esprit qui nous relient à ce maître Kagyu, Dakpo Tashi Namgyal. Il porte ce prénom, Dakpo, car on le considérait comme l'incarnation d'un rayonnement d'activité, une continuation de Gampopa.

Nous revenons maintenant au chapitre de conclusion de ce grand ouvrage, dans lequel le Mahāmudrā est présenté de manière merveilleuse dans son ensemble. Les deux derniers chapitres, quatorze et quinze, ont pour but de montrer comment les expériences se développent. Nous en sommes à la page 449 de l'édition anglaise. Nous allons maintenant passer en revue les quatre yogas dans l'ordre, puis, pour finir, nous aurons un cinquième point qui résumera les points clés.

b) Explication des subdivisions des quatre yogas[4]

i) Le yoga de la concentration

ii) Yoga de la liberté vis-à-vis des excès

iii) Le yoga de l'unique saveur

iv) Yoga de la non-méditation

v) Résumé des points clés

i) Yoga de la concentration

Trois subdivisions :

(A) Les différents niveaux de l'attention unifiée

(B) Comment se manifestent ces expériences

(C) Méthodes pour maintenir ces expériences

[4] *Ibid., p. 449-450 – Audio 2-2_01*

2.1 (A) Les différents niveaux de concentration

En ce qui concerne le premier yoga – la première phase de pratique de la concentration –, on nous familiarise avec un schéma qui se répétera désormais dans chacun de ces yogas. On nous présente toujours, à travers ces trois sections, ces trois subdivisions, les différents niveaux (subdivisions) que comporte ce yoga. Ensuite, on nous montre comment se manifestent les expériences. Puis on nous montre à nouveau – c'est un point très intéressant dans chaque sous-chapitre – quelles sont les méthodes permettant de maintenir et de cultiver davantage ces expériences, ces réalisations.

Nous commençons directement par la « concentration unifiée ». Tout d'abord, voyons la signification de ce que nous appelons « concentration unifiée » ou « attention unifiée ».

Ce yoga est appelé « yoga de la concentration unifiée » ou « yoga de la focalisation unique » parce que, dans l'attention non détournée de l'état naturel de l'esprit, notre attention est dirigée vers une seule chose, ou parce que, dans cette conscience unifiée, le calme et le mouvement se mêlent.

Voilà une définition. Il est tout à fait essentiel que nous comprenions clairement cette définition. C'est en effet notre pratique : nous sommes actuellement engagés dans ce « yoga de la concentration unifiée ». C'est par là que nous commençons. Cette définition est vraiment différente de celle qui consisterait simplement à dire que la concentration unifiée n'est rien d'autre que le calme de l'esprit. Non, ce que nous appelons ici le « yoga Mahāmudrā de la concentration » va un peu plus loin que le simple calme mental.

Je reviens en arrière. Je vais recommencer depuis le début. Je reprends le sujet dont nous avons déjà parlé lors des derniers cours.

Vous vous souvenez, ce *tse tschig*, *ekaggatā* en pali, signifie : orienté vers une pointe. Il ne s'agit pas d'une attention dirigée vers un point, mais d'une attention orientée vers le point culminant de la pratique. Et en cela, nous restons sans distraction.

C'est précisément ce que Tashi Namgyal – s'appuyant sur les enseignements de tous les autres maîtres du Mahāmudrā – retient désormais comme définition de la « concentration unidirectionnelle ». En effet, dès le début, l'attention est orientée vers la nature de l'esprit, ce que nous appelons ici en anglais *abiding state of mind*, *nä lug* en tibétain. C'est l'être fondamental, l'être non duel, vers lequel nous sommes déjà orientés, la nature fondamentale de l'esprit.

À partir de cette définition, nous pouvons très bien voir la différence par rapport aux définitions de la pratique normale du Śāmatha, où nous sommes orientés vers le calme, vers les dhyânas. Le summum du calme mental ne se situe pas encore dans la nature de l'esprit, mais en amont.

Dans la pratique normale du śamatha, il s'agit en quelque sorte de penser le moins possible, de faire l'expérience d'une grande clarté – les trois grands domaines de l'expérience du calme mental : la joie, la clarté et l'absence de pensée. Ce sont là des définitions bien plus succinctes et moins profondes de ce dont il s'agit réellement. Dans le calme mental du Mahāmudrā, il s'agit dès le départ de réaliser la nature de l'esprit.

Nous parlons ici de nous, qui méditons quotidiennement. Nous utilisons notre pratique pour porter dès maintenant notre attention sur la nature de l'être et trouver un recueil, une présence sans distraction, un alignement sur la nature de ce qui se passe. Cela s'exprime dans la deuxième définition qu'il a citée, où il est dit que le calme mental, le silence et le mouvement se mêlent.

Cela signifie que cette concentration dont nous parlons ici n'est pas du śamatha, ni un calme mental qui dépend de la disparition des mouvements mentaux, mais que les mouvements mentaux sont laissés à leur véritable nature au sein du calme mental. Ils se dissolvent d'eux-mêmes et notre esprit est concentré, sans distraction, dans l'unité du mouvement et du silence.

Du point de vue du calme mental ordinaire, il s'agit déjà d'un calme mental avancée, car nous faisons ici l'expérience du calme dans le mouvement. Nous n'avons plus besoin de maintenir l'esprit au calme – de le libérer des pensées, des mouvements mentaux, des émotions –, mais le calme s'installe grâce à une prise de conscience naissante de la véritable nature de tous les mouvements – y compris les émotions. Tout ce qui surgit est déjà reconnu, au moins dans son caractère éphémère, dans sa nature processuelle. C'est en cela qu'il est reconnu.

C'est pourquoi il n'y a plus d'ingérence : les mouvements sont laissés tels quels et s'apaisent d'eux-mêmes. Cette sérénité mentale est une sérénité dans laquelle les pratiquants ont déjà acquis suffisamment de discernement pour ne plus lutter contre les mouvements de leur propre esprit. Cette lutte, ce rejet des mouvements mentaux, est déjà apaisée, s'est déjà calmée.

C'est pourquoi il s'agit d'un calme mental plus stable que celui qui repose encore sur le fait de s'isoler, de s'exclure, d'avoir le moins de stimuli possible, d'entendre le moins de bruits possible, de voir le moins possible – de méditer les yeux fermés –, de ne pas s'occuper de ses sentiments, de ne laisser surgir aucune pensée sur le passé, le présent et l'avenir, car tout cela perturbe le calme mental.

Non, cette paix de l'esprit n'est plus du tout perturbée par tout ce qui surgit, car tout est déjà reconnu dans sa véritable nature et, par conséquent, il n'y a plus aucun ennemi. Les sensations sensorielles ne sont pas des démones qui surgissent, mais elles sont déjà, dans la pratique de la paix de l'esprit, des souvenirs de ce qu'est réellement la réalité.

La seule différence entre ce calme mental et une vision profonde réside dans le fait que cette reconnaissance de la véritable nature des phénomènes s'accompagne encore d'une légère observation. Il y a encore le sentiment d'être quelqu'un, ou d'être une personne en méditation, qui voit comment tout se dissout de lui-même. Cette vaste étendue de connaissance est encore légèrement dualiste.

Tout cela relève du domaine de la concentration unifiée. Elle est orientée *de manière univoque* vers l'Ultime – vers la nature de l'esprit. Seulement, cette prise de conscience de la nature de l'esprit s'accompagne encore d'un léger sentiment de centrage. C'est pourquoi on appelle également « sommets » ces derniers stades de cette pratique de la concentration unidirectionnelle. Sommets de ce qui est le plus élevé et qui peut être réalisé dans le saṃsāra. C'est jusqu'où nous pouvons encore aller avec une touche de dualisme, avec un certain degré d'observation, avec une certaine mesure de contrôle. Tout ce qui va au-delà se situe alors au-delà d'une reconnaissance centrée, au-delà d'un tel contrôle. C'est ce que signifient ces deux définitions, qui sont extrêmement utiles. Et Tashi Namgyal nous le démontre à présent.

Si nous nous demandons maintenant si cela ne contredit pas les explications selon lesquelles l'état d'esprit naturel ne se réalise qu'au niveau de la simplicité, de la liberté par rapport aux complications. Non, il n'y a pas de problème de ce genre, car il existe de nombreuses différences décisives entre les deux – la concentration univoque et la simplicité. **Comme par exemple cette différence entre l'objet de la méditation, qui est simplement notre propre esprit, et le fait qu'il s'agisse de tous les phénomènes supposés extérieurs et intérieurs. Et la différence entre s'attacher aux objets de l'expérience et de la certitude, et être libre de cet attachement aux expériences et à la certitude.**

Je vais reprendre cela lentement. Il explique maintenant la différence. Nous pouvons faire le lien avec ce que nous avons vu en avril. La première différence significative entre les deux yogas est que, tant que

nous sommes encore dans la phase de la concentration unifocale, nous nous intéressons à la nature de notre propre esprit, c'est-à-dire à ce qu'est réellement notre esprit. Nous sommes en train de faire sa connaissance : comment se déroule le processus de perception, de prise de conscience ? Comment les émotions surgissent-elles ? Comment se dissolvent-elles ? C'est ce qui occupe principalement notre attention. À l'étape suivante de la simplicité, cette prise de conscience s'étend à tous les phénomènes. Nous commençons à imprégner de notre pratique toutes les perceptions sensorielles, tout ce que nous vivons.

La deuxième différence réside dans le fait qu'à ce stade de la concentration exclusive, nous accordons inévitablement beaucoup d'importance à nos propres expériences de méditation. Nous les considérons comme vraiment importantes. Nous trouvons tout simplement géniales ces expériences de joie, de clarté, d'absence de pensée, ainsi que les prises de conscience qui en découlent. Et tout ce qui surgit, chaque nouvelle expérience, déclenche un petit attachement.

C'est précisément ce qui a alors disparu au stade de la simplicité. La paix, la joie, le bonheur – c'est-à-dire la joie, la clarté, l'absence de pensée – ne déclenchent plus rien. Nous sommes tellement familiers avec la nature de l'esprit que ces qualités tout à fait normales de l'esprit ne déclenchent plus aucun attachement. D'où l'absence de positionnement d'un sujet méditant qui accorde tant d'importance à ses propres expériences. C'est précisément cela qui s'est dissous.

Il n'y a plus non plus d'attachement à la certitude naissante qui s'est installée grâce à ces expériences. Au début, toute prise de conscience s'accompagne d'une certitude grandissante. « Ah, voilà comment fonctionne l'esprit. Ah, maintenant je comprends. » C'est précisément cela, l'attachement : ce sentiment de « maintenant je comprends ». Cela provient du « moi » comme centre, d'une attitude égocentrique vis-à-vis de notre propre pratique. C'est précisément cela qui se dissout à l'étape suivante, lorsque nous entrons dans la véritable réalisation.

C'est la distinction que Dakpo Tashi Namgyal met ici en évidence. Je lui suis encore une fois vraiment reconnaissant de l'expliquer aussi clairement, car de tels malentendus s'étaient également glissés dans ma pratique. Je trouve cela vraiment, vraiment utile et cela me semble tout à fait logique.

Je passe maintenant au paragraphe suivant. Tashi Namgyal poursuit :

Certains confondent l'explication selon laquelle le śamatha est l'esprit unifié, dans lequel l'esprit demeure unifié dans le non-conceptuel et possède cette clarté vive et éveillée de la présence, avec l'unification expliquée ici dans ce contexte.

Il le répète très clairement : il est conscient que, dans les enseignements, cette présence éveillée et claire dans l'être non conceptuel est souvent considérée comme le « yoga de la concentration » au sein du Mahāmudrā. Mais il ne s'agit là que d'une concentration « ordinaire ».

Il précise – et je lui en suis aujourd'hui très reconnaissant – que, dans le cadre du Mahāmudrā, la concentration unidirectionnelle oriente véritablement l'attention intérieure vers la nature de l'esprit et contribue déjà à une unité entre mouvement et silence. Il ne s'agit plus ici d'un séjour dans l'état non conceptuel, libre de pensées et d'émotions, mais bien de l'imprégnation de tout mouvement mental par cette compréhension.

Guendune Rinpoché nous a préservés de cette erreur, car il nous a clairement expliqué dès le début que lorsque nous pratiquons le Shiné – le mot tibétain pour Śamatha –, , il ne s'agit jamais de vider l'esprit de tout processus de pensée ni de l'apaiser, mais que le véritable calme doit être un calme résilient, capable de résister aux aléas de la vie quotidienne, car c'est dans le mouvement que nous trouvons ce

calme. C'est pourquoi Guendune Rinpoché s'est toujours opposé à cette définition unilatérale du calme mental comme un calme statique – où le silence est, pour ainsi dire, enfermé dans une boîte.

Il s'agit là d'un calme mental qui, en temps normal, n'est pas solide et qui, dans la vie quotidienne, lorsque les interactions sont nombreuses, s'avère insoutenable, car il ne saisit pas encore les expériences et les défis du quotidien et n'est pas encore capable d'*y* rester serein.

D'autres confondent cette concentration unidirectionnelle avec la certitude qui se manifeste avec une compréhension naissante de la nature vide au sein du calme mental – au sein du śamatha**. Cette première conception est erronée. Bien qu'un esprit unidirectionnel soit effectivement la simple manifestation d'un śamatha immaculé, ce type de śamatha –** où il n'est question que de calme mental – **serait totalement vide ou dépourvu de la certitude apportée par vipaśyanā.**

Pour le répéter, cette première erreur, qui consiste à confondre le calme mental avec le simple repos – joie, clarté, absence de pensée –, reviendrait à séparer définitivement le calme mental et la vision intuitive. Ce n'est jamais le cas dans le Mahāmudrā. Dès le début, à chaque parcelle de calme mental – souvenez-vous des années d'enseignement qui ont précédé –, la vision intuitive surgit. Un calme mental croissant signifie une perspicacité croissante. Celui qui met fin à cela tente de manœuvrer l'esprit vers un état mental non discriminant, non cognitif, où l'esprit est pour ainsi dire simplement « garé », mis hors service.

Dans ce cas, aucune compréhension ne naît. Ce n'est pas la concentration univoque dont parle le Mahāmudrā. Vous avez déjà compris, d'après les explications d'hier, qu'il n'y a jamais, entre les quatre yogas, de saut quantique, de changement soudain et abrupt. Dès le début, dans la pratique de la concentration unifiée, l'attention est portée sur la nature de l'esprit. Et parce que l'attention y est portée, une compréhension s'éveille de plus en plus, ce qui nous conduit de plus en plus à lâcher prise. Et c'est précisément cette orientation vers la nature de l'esprit, vers la nature de l'être, qui nous guidera à travers tous les yogas. Cela ne change jamais.

La manière dont le calme et la compréhension se mêlent, dont l'esprit s'apaise, dont l'attachement se dissout de plus en plus, tout cela se développe à travers les quatre yogas. Il s'agit toutefois d'un seul et même processus qui se poursuit à travers cette ouverture progressive et totale de notre esprit. Le fait que nous parlions de quatre yogas ou de douze yogas n'est qu'une subdivision artificielle de ce processus qui, dès le début, est comme un immense courant allant toujours dans la même direction.

Quant au deuxième point, selon lequel on suppose que la certitude émergente concernant la nature vide constitue la concentration unidirectionnelle : cette approche, ce point de vue, est erroné, car ce type de certitude n'est rien d'autre qu'une simple compréhension dans laquelle l'esprit, l'attention, est orienté vers la nature vide. Ces pratiquants de śamatha ne possèdent pas encore la vision claire propre au vipaśyanā – cette certitude du vipaśyanā – **dans laquelle la nature même de l'esprit est perçue directement et sans intermédiaire.**

Voilà pour la traduction. Ce qu'il décrit ici, c'est la certitude d'une personne qui pratique le śamatha. Des compréhensions de plus en plus profondes de la nature vide de l'esprit émergent alors. Hier encore, j'ai répondu à un e-mail d'une personne qui, forte de cette certitude que les mouvements mentaux surgissent puis se dissolvent dans le néant, pensait avoir réalisé la nature vide. Or, elle n'avait fait que voir, dans le śamatha, comment les choses se dissolvent.

Cela suffit déjà à créer une certitude, et l'intellect se dit : « Ah, voilà la nature vide. » Il a d'ailleurs raison. Mais il s'agit d'une appréhension conceptuelle de l'expérience tout à fait normale selon laquelle les mouvements mentaux sont éphémères. Cela a été perçu et cela a conduit à une certitude. Mais ce

n'est pas la vision directe de Vipaśyanā, du véritable Lhaktong, de cette profonde intuition qui prive totalement le « moi » de tout fondement. C'est encore tout autre chose. Le type de transformation qui en résulte revêt une toute autre pertinence intérieure.

Ici, quelqu'un se réjouit d'avoir acquis une connaissance, d'avoir acquis une certitude sur ce qui est, après tout, si évident. Il est évident que les choses naissent et disparaissent. Mais maintenant, une certitude s'est installée à ce sujet et, bien sûr, cela a un rapport avec la nature vide, c'est pourquoi tout est impermanent. Ce n'est toutefois pas une réalisation de la nature vide de tous les phénomènes. C'est là que réside la confusion.

L'intellect s'est accroché là, en raison de l'attachement au « moi », et s'est approprié cette certitude issue du śamatha. Il s'est dit : « Oh, c'est la réalisation ». Ce que j'ai rencontré là était vraiment une caricature, mais nous nous y reconnaissons peut-être tous, n'est-ce pas ? Je l'ai fait moi aussi. J'ai moi aussi essayé à maintes reprises de me faire croire que les certitudes et les expériences qui surgissaient dans ma pratique étaient une réalisation, et je me suis dit encore et encore que cela pourrait bien être ça. Oui, oui, ça y ressemble vraiment. Puis je relis les textes. Oui, vraiment.

Ce n'est qu'avec le recul que nous pouvons nous rendre compte de l'ampleur de cette différence. Avant, ce n'est pas facile à percevoir. Ces enseignements ont pour but de nous rendre attentifs et de nous éviter de tomber trop facilement dans le piège de ces schémas d'interprétation, afin que nous soyons déjà un peu prévenus et que nous puissions nous dire : « Attends un peu, demande conseil à quelqu'un d'expérimenté pour savoir de quoi il s'agit réellement. »

Continuons la lecture du texte.

C'est pourquoi, dans ce yoga de la concentration unidirectionnelle, il est important que la conscience demeure concentrée sur une vision où la nature de l'esprit est perçue, et qu'elle soit une conscience dans laquelle le calme et le mouvement se mêlent dans une même saveur.

Déjà dans le yoga de la concentration unidirectionnelle, il est important que notre conscience, sans distraction, unidirectionnelle, repose dans une vision. Nous reposons dans la concentration unidirectionnelle dès la vision, ce que la plupart d'entre nous associent à la méditation de la vision pénétrante. Dans le calme mental du Mahāmudrā, nous reposons déjà dans la vision où la nature de l'esprit est perçue. Nous voyons déjà comment est l'esprit, et *cela* nous apaise. Cela nous apaise parce que cela nous fait sortir de l'emprise. Nous voyons déjà qu'il n'y a rien à saisir, que les mouvements de l'esprit ne peuvent être saisis, que le méditant ou la méditante ne peut être saisi(e), que les émotions ne peuvent être saisies, que la joie, la clarté, le non-pensée ne peuvent être saisies.

Dans cette vision, l'attachement s'estompe tout naturellement. Et tout cela, alors même que nous nous observons encore par-dessus notre épaule. C'est là la différence avec ce qui vient ensuite. Ce sont déjà des processus de prise de conscience.

Il y a déjà une ou deux décennies, cela m'a beaucoup éclairé – lorsque j'ai découvert cela dans les textes tibétains et que j'ai pu en discuter avec des enseignants – de constater que, au sein des expériences de calme mental – de ce que nous appelons *shiné* en tibétain –, apparaissent des moments de *togpa* (prise de conscience). De véritables prises de conscience, indéniables, qui ne sont pas erronées et qui diffèrent des expériences dualistes habituelles.

La nature de notre esprit transparaît sans cesse, ce qui donne lieu à des prises de conscience qui approfondissent notre connaissance de l'esprit et conduisent à un lâcher-prise toujours plus profond. Ces moments de prise de conscience dans le calme mental ne signifient pas que nous ayons déjà atteint la prise

de conscience profondément transformatrice, mais ils ne doivent pas être négligés, car ils accélèrent en effet considérablement notre cheminement. En effet, grâce à ces prises de conscience, naissent des certitudes qui nous motivent davantage et nous aident à devenir véritablement plus détendus et plus sereins face à tout ce qui se présente. Ces prises de conscience, qui s'accumulent ensuite et attirent une certitude toujours plus profonde, conduisent alors, à un moment donné, à l'émergence d'expériences encore plus profondes de lâcher-prise, qui opèrent la transition vers le yoga suivant, vers la « simplicité ».

C'est ainsi que le Vénérable Gomchung le dit lui-même :

> **C'est dans la concentration unifiée que l'essence, la vraie nature, se réalise.**

Gomchung l'affirme très clairement : c'est déjà dans la concentration que la vraie nature est réalisée.

Le Vénérable Yang Gönpa explique comment nous pouvons cultiver la concentration unidirectionnelle :

> **Le fait que l'esprit se déplace sous forme de pensées est la porte vers son état naturel. Reconnaître l'esprit lui-même est le point clé de la pratique. Rencontrer le visage originel (de l'esprit), c'est ainsi que l'esprit se confond avec lui-même. Observe donc s'il existe des mouvements de l'esprit ou un acte de souvenir qui ne seraient pas exactement cela –** qui ne seraient pas exactement l'esprit. **Un moment viendra où la méditation effacera la distinction entre le calme et le mouvement –** où il n'y aura plus de véritable différence entre le calme et le mouvement**.**

Dans la perspective du Mahāmudrā, nous sommes dans l'unicité de l'intention, dans le calme mental. La porte d'accès à l'état naturel réside dans le fait qu'il y a de la pensée, qu'il y a des mouvements de l'esprit. Ainsi, le fait que l'esprit soit dynamique, qu'il se passe quelque chose que nous appelons habituellement « penser », ce sont des pensées, ce sont des émotions. C'est précisément le fait qu'il se passe quelque chose qui constitue cette immense porte d'entrée – on parle en allemand de *Scheunentor* (NdT : porte de grange) – pour comprendre la nature de l'être.

Ce que nous avons peut-être considéré jusqu'à présent comme notre plus grand problème dans le calme mental, à savoir que nous pensons trop, c'est précisément cela, ce trop-plein de pensées, qui constitue la porte de la grange par laquelle nous pouvons accéder à la connaissance de la nature de l'esprit. Car ce sont précisément ces processus mentaux qui nous fournissent toute la matière qui nous permet de voir que rien de tout cela n'a de substance. Rien de tout cela n'a de noyau essentiel. Tout se libère de soi-même. Et nous ne pouvons le reconnaître que parce qu'il se passe quelque chose, parce qu'il y a de l'activité.

C'est là une approche tout à fait différente de celle que l'on nous enseigne dans les enseignements traditionnels sur le calme mental, où l'on nous conseille de libérer autant que possible l'esprit de tous ces mouvements mentaux. Ce n'est pas du tout de cela qu'il s'agit dans l'approche véritable du Mahāmudrā. Il s'agit de se libérer de *l'attachement* à ces mouvements mentaux et de lâcher prise sur cette emprise que l'on exerce sur eux. Et cela est possible dès lors que nous reconnaissons leur nature insaisissable et intangible. Il est alors très facile de lâcher prise, et les mouvements mentaux qui continuent d'apparaître se révèlent alors à nous dans leur qualité fondamentale d'auto-libération.

À ce stade, on observe encore tout cela. Il y a encore le sentiment d'être quelqu'un qui perçoit tout cela, qui observe, qui s'en réjouit même, qui est soulagé et qui est conduit vers une relaxation encore plus profonde. Ce sont là tous les processus apaisants de ce niveau de concentration unifiée. C'est ce qu'on appelle alors aussi le « point clé de la pratique » ou « voir son propre visage ».

Je suis toujours en train d'expliquer la citation. Le travail de méditation consiste alors à voir si tu trouves un mouvement mental qui n'aurait pas la nature de l'esprit. Deviens maintenant plus sûr de toi, pars consciemment à la recherche d'une éventuelle exception. C'est ce que nous devrions faire *maintenant* dans notre phase de pratique.

Si nous avons déjà de telles certitudes – si elles sont déjà apparues de temps à autre, ce que je déduis de vos hochements de tête, qui montrent que tout cela vous est très familier –, alors partez maintenant à la recherche d'éventuelles exceptions. Cela permettra d'approfondir encore cette certitude. Essayez de trouver des exceptions dans les interstices entre la pensée et dans la pensée elle-même. Acceptez tout, sans préférence. Acceptez tout ce qui se présente et observez simplement ce que c'est. C'était là l'indication donnée par Yang Gönpa.

Puis viendra un moment, et ce sera effectivement le moment où s'installera un calme très profond, où le mouvement et le calme ne se distinguent plus, car ils commencent à avoir une saveur. C'est totalement libérateur. Nous sommes alors sortis de cette lutte pour vouloir apaiser l'esprit. Quoi qu'il arrive, nous restons libres de toute emprise. C'est là une profonde sérénité mentale, car notre attention, unifiée et sans distraction, demeure sur la nature même de l'esprit.

C'est pourquoi tout cela peut se révéler comme étant de même nature. C'est vraiment passionnant. Vous voyez ici que nous sommes à cette transition, ces transitions entre la paix de l'esprit et la compréhension, la compréhension dualiste et la compréhension non dualiste. Les compréhensions non dualistes sont celles dont nous ne prenons pas conscience, car il n'y a pas d'observation, mais qui ont un effet profondément transformateur, car elles neutralisent ce centrage sur le « moi ». C'est précisément à ces transitions que nous nous situons en ce moment même avec ces explications.

Pour l'instant, ces explications se situent encore dans le domaine de ce qui est descriptible, car il y a encore quelqu'un qui en prend conscience et qui peut donc bien le décrire. Il y a encore un acte d'observation. C'est pourquoi tout cela relève encore de l'expérience de la méditation observatrice.

Le yoga de la concentration comporte trois niveaux :

> **1. La concentration mineure commence par le Samādhi –** la méditation profonde –**, la nature de l'esprit. Clarté et nature vide accompagnées d'expériences de joie** – félicité, simple bien-être. **Lorsque ce samādhi** – cette méditation profonde – **apparaît, mais qu'il est encore difficile à maintenir, il s'agit alors de la concentration inférieure. Cela inclut la phase de calme mental, où la méditation surgit lorsque nous méditons réellement.**

Waouh. La concentration mineure, c'est déjà très bien. Elle commence lorsque nous faisons l'expérience d'une méditation plus profonde, dans laquelle la nature de l'esprit est déjà perçue à tel point que sa nature vide nous apparaît clairement, donnant ainsi naissance à des expériences de bien-être, de joie et de clarté.

C'est déjà un début. C'est pourquoi j'ai dit hier que ce n'est pas parce que nous méditons que nous sommes d'emblée dans cette orientation moindre. Ce n'est pas, pour ainsi dire, un « abonnement gratuit » qui nous est offert, mais il reste encore un chemin à parcourir avant d'atteindre ce niveau moindre de concentration, car il faut cet alignement sur la nature de l'Être, sur la nature de l'esprit, ainsi que les premières expériences qui permettent de s'y maintenir sans être distrait.

Je trouve également très bien que la description de la manière dont naissent désormais les expériences et les réalisations commence par quelque chose dont nous pouvons déjà dire : « Ah oui, c'est déjà un fruit de la pratique. » Si vous regardez en vous-mêmes maintenant, vous diriez probablement – je

m'adresse à chacun d'entre vous –, oui, il m'est déjà arrivé de temps à autre que l'esprit s'apaise comme de lui-même et que j'aie eu le sentiment que tout cela n'était pas tangible. Il y avait là un sentiment de bien-être et une clarté étonnante. Cela n'a duré qu'un quart d'heure, c'était bref, mais cela s'est produit. Et oui, je dois admettre qu'il aurait été difficile que cela dure plus longtemps, et je ne sais pas encore très bien comment y revenir. Mais j'ai déjà fait l'expérience de tels cadeaux.

Cela m'a aussi donné une certaine confiance dans le fait que l'esprit, dans sa nature profonde, est assez fiable. Je n'avais pas l'impression d'avoir fait quoi que ce soit intentionnellement à ce moment-là. C'était un sentiment de confiance, un sentiment de rentrer chez soi sans rien avoir à faire, et l'esprit était étonnamment calme, alors que j'avais justement eu un problème juste avant, et, et, et. Ce sont là les expériences classiques dont vous me parlez lorsque vous en évoquez le sujet. C'est le début. C'est ainsi que cela commence.

> **2. La concentration intermédiaire, c'est lorsque ce genre de calme profond, de méditation profonde, de samādhi, surgit parfois même lorsque tu ne médites pas.**

Cela vous surprend au cours de votre quotidien. Vous vous asseyez quelque part, vous faites une petite pause et cela se produit. L'esprit s'est alors déjà habitué à cet état de lâcher-prise, à se reposer de manière si détendue dans cette vision, et il ne dépend plus du fait que nous pratiquions une méditation formelle. Cela peut arriver n'importe où.

Ce sont des expériences bénies, dirions-nous. Si cela vous arrive, je vous recommanderais de ne pas le perturber, de ne pas l'interrompre, de le laisser se produire. Laissez-le se produire plus souvent. Donnez-lui de l'espace. Continuez à le cultiver dans la méditation formelle, afin qu'il puisse surgir de lui-même, de manière informelle, dans toutes sortes de situations de la vie.

Cela peut par exemple se produire la nuit. Certains restent parfois éveillés la nuit. Et au lieu de lutter pour trouver le sommeil comme d'habitude, un sentiment de détente totale s'installe et nous avons l'impression que la méditation est en quelque sorte apparue d'elle-même, au milieu de la nuit. Ce sont là aussi des expériences typiques.

La définition va encore plus loin.

> **Lorsque, grâce à la méditation, tu fais l'expérience d'une stabilité. La méditation formelle te permet de maîtriser progressivement, même en méditation, l'accès à ces états d'esprit détendus et sereins. Tu sais comment y parvenir. C'est ce qu'on appelle *la* « *maîtrise* ».**

Tu atteins la « maîtrise » de cette concentration unifiée. La maîtrise signifie ici être en familiarité avec cela. Ce n'est plus un mystère pour nous de savoir comment trouver la paix de l'esprit. Le chemin est tout à fait clair. La paix de l'esprit : je veux apaiser mon esprit, je veux trouver cette sérénité, je sais comment y parvenir. C'est ce qui se passe à ce niveau intermédiaire de concentration unifiée. La véritable maîtrise, c'est quand je suis capable de le faire même dans la vie quotidienne. Quand je peux à tout moment sortir de ce cirque.

> **3. Une concentration plus profonde, c'est lorsque les expériences de ce type de samādhi surgissent continuellement. La méditation, l'équilibre méditatif et la post-méditation –** la réalisation, l'atteinte de ce type de méditation dans l'activité –**, dans les quatre activités quotidiennes : allongé, assis, debout et en mouvement, de manière continue, jour et nuit –** tout le cycle du jour et de la nuit –, **sont entièrement passées dans cet état de conscience claire et vide.**

Vous vous souvenez d'hier : ce dernier niveau, ce niveau supérieur de concentration unifiée, ne se manifeste pas chez tous les pratiquants. Je dois vous dire les choses telles qu'elles sont. Pour qu'une telle chose se produise, il faut être en retraite. Il faut déjà être un bodhisattva réincarné au dixième niveau pour que cela surgisse simplement ainsi dans la vie quotidienne. Ne croyez pas que nous puissions demeurer dans cette clarté jour et nuit au quotidien.

C'est déjà un immense cadeau lorsque cela se manifeste ici et là chez certains pratiquants en retraite, lors de retraites prolongées. Lorsqu'ils sont libérés de toute distraction et qu'ils poursuivent sans interruption leur méditation formelle, cela se manifeste même la nuit. Même s'ils font une pause quelque part, s'ils cuisinent, où que ce soit, ils ne quittent plus cet état.

2.2 Définition de la réalisation des quatre yogas de Tsangpa Gyare[5]

Nous en sommes en bas de la page 450.

Le Vénérable Tsangpa Gyare détermine si les réalisations de chacun des quatre yogas ont été menées à leur terme ou non à l'aide de six paires de critères, soit au total douze points spécifiques.

Cela va désormais nous servir de fil conducteur. Nous allons passer en revue ces quatre yogas et examiner ces *six critères* pour chacun d'entre eux. C'est à l'aide de ces six critères que l'on pourra alors déterminer si ce yoga s'accomplit effectivement dans notre expérience, s'il s'est accompli ou non.

> **1. *Le premier point* est de savoir si l'essence, la nature de l'esprit, a été perçue ou non.**
>
> **2. Le *deuxième* point est de savoir si l'habileté correspondante, la maîtrise correspondante, a été acquise ou non.**
>
> **3. *Le troisième point est* de savoir si les mouvements de l'esprit se manifestent ou non sous forme de méditation.**

Les mouvements de l'esprit – ce que nous appelons habituellement la pensée dualiste – se manifestent-ils ou non sous forme de méditation ?

> **4. *Le quatrième point est* de savoir si des qualités exceptionnelles ont été développées ou non.**
>
> **5. *Le cinquième point est de* savoir si l'on parvient ou non à une grande maîtrise de l'aspect relatif, conventionnel, de la réalité.**

Une maîtrise plus approfondie a-t-elle été acquise ou non dans la réalité relative, ce que nous appelons conventionnellement « notre monde » ?

> **6. *Le sixième point est de* savoir si les graines des formkāyas,** les rūpakāyas, **ont été semées ou non.**

En d'autres termes, si les graines d'une activité future à l'aide du Nirmāṇakāya et du Saṃbhogakāya – c'est-à-dire le corps de manifestation et le corps de jouissance au niveau de l'éveil parfait – sont déjà semées dès maintenant par la pratique ou non.

[5] Ibid., p. 450-452, 11 h 15 – Audio 2-3_01

Ce sont là six critères qui peuvent dans un premier temps nous laisser perplexes, mais que nous redécouvrirons au fil du temps, à chaque fois à un nouveau niveau de signification. Passons directement à la première application.

Tashi Namgyal ajoute :

Comme ce sont d'excellents critères, très faciles à appliquer, je vais également les utiliser ici. Dans notre contexte de concentration unifiée, cela se présente comme suit :

> **1. La nature de l'esprit est vide, car elle n'existe pas en tant que chose. Ses manifestations sont la clarté, car elle est sans entrave. Lorsque cet esprit même, qui est l'indissociabilité de la clarté et de la nature vide, tel le centre de l'espace, prend conscience de lui-même et qu'une certitude s'en manifeste, alors tu as vu l'essence, la nature de l'unicité. Si tu demeures vivant et plein d'énergie, dynamique dans les expériences de joie, de clarté et de non-pensée – de** non-conceptualité **–, mais que tu ne ressens pas cette assurance, cette certitude qui est sûre d'elle-même au sujet de cette conscience consciente d'elle-même. Si tes expériences surgissent certes, mais ne mènent pas à une telle certitude, à l'instar d'enfants qui voient le reflet de la lune dans l'eau, alors tu n'as pas reconnu la nature de l'unicité d'intention.**

Voilà la traduction de ce premier critère. Nous allons maintenant le parcourir à nouveau lentement. Beaucoup de choses ne sont désormais qu'une répétition pour vous. Lorsque cette unicité de la Mahāmudrā se réalise réellement, nous voyons alors la nature de l'esprit comme vide, comme dépourvue d'essence. Vous devez toujours garder cela à l'esprit : vide d'essence – l'esprit n'existe pas en tant que chose.

Nous comprenons alors également que la dynamique de l'esprit se manifestera sans cesse à travers de nouvelles expériences. Cela tient au fait qu'il n'y a rien dans l'esprit qui puisse entraver cette dynamique. Il est dans la nature même de l'esprit que les expériences surgissent sans entrave. C'est là aussi que naît la certitude.

Nous voyons que ces expériences sont perçues de manière très nette et claire, dans leur nature vide, et que c'est grâce à cette nature vide qu'elles peuvent se manifester ainsi ; nous voyons également qu'il n'y a jamais d'apparition d'une expérience sans que la nature vide soit en même temps la nature de cette expérience. C'est ce qu'on appelle « l'indissociabilité de la clarté et de la nature vide ». C'est ce que nous constatons.

Chaque fois que nous reconnaissons cette nature vide, c'est comme si nous atterrissions au centre introuvable de l'espace céleste – dans l'immensité de l'espace céleste, sans aucun centre. C'est ce que l'on entend par « *comme le centre de l'espace* ». Cette conscience qui se manifeste là – sans centre, dynamique, sans entrave, claire, insaisissable – c'est précisément cette conscience qui est consciente de sa propre nature, et ce, d'elle-même. C'est là que naît la certitude. C'est alors que nous avons réalisé l'unicité.

En ce qui concerne le premier critère, quelle est notre relation à la nature de l'esprit ? Si tout cela n'est pas le cas, c'est que nous ne l'avons tout simplement pas réalisée.

Ce que je décris en ce moment même grâce à Tashi Namgyal est la raison pour laquelle des enseignants comme, par exemple, Shamar Rinpoché disent parfois : « Ne confondez pas le Shiné (ce que nous appelons le Mahāmudrā-Shiné) avec le Śamatha ordinaire – par exemple, le Śamatha de la tradition Vi-

paśyanā Theravada. » Shiné est certes la traduction littérale de Śamatha, mais si vous comprenez vraiment de quoi il s'agit, vous vous rendez compte que ce n'est pas ce que l'on entend par Śamatha dans le Theravada. Vous l'avez d'ailleurs clairement compris à la lumière de cette explication.

C'est tout à fait autre chose. Il ne s'agit pas, par exemple, de réaliser les dhyânas. C'est en quelque sorte un sous-produit, un effet secondaire de ce séjour dans la nature de l'esprit. Il s'agit de *l'intégration du silence et du mouvement*. Il s'agit de *percevoir la nature unique du silence et du mouvement*. Il y a donc un véritable changement d'accent.

C'est important. C'est la raison pour laquelle il y a toujours des enseignants de Mahāmudrā qui disent : ne concluez pas trop vite, simplement parce que c'est le même mot et qu'il a effectivement la même signification étymologique, que ce serait la même chose. Le Mahāmudrā-Shiné est nettement différent d'un enseignement normal de Śamatha.

Il faut préciser que, même si, au sein des traditions du Mahāyāna, les enseignants du Mahāmudrā enseignent le calme mental, il arrive souvent que l'on mette beaucoup moins l'accent sur l'aspect de la vision intuitive que ce n'est le cas ici, dans cet ouvrage, et que l'on mette en avant l'aspect apaisant de la pratique. Cela s'explique par des raisons didactiques. Mais ce n'est pas le véritable Mahāmudrā-Shiné. Pour moi, cela m'a été très utile de l'étudier à nouveau en profondeur afin de rendre ma propre présentation un peu plus précise.

Nous en arrivons maintenant au deuxième critère, qui concerne l'habileté, la maîtrise que nous avons développée.

> **2. Si la méditation profonde de joie, de clarté et d'absence de conceptualisation se poursuit jour et nuit avec cette conscience de soi et cette certitude, alors vous avez acquis l'habileté ou la maîtrise de la concentration unifiée. Si cela ne se produit qu'occasionnellement, alors vous n'avez pas acquis la maîtrise de la concentration unifiée.**

La maîtrise ou l'habileté dans ce yoga de la concentration unifiée est réelle lorsqu'elle se poursuit jour et nuit, selon les critères décrits et repris du point 1. Passons maintenant au troisième critère : notre rapport aux mouvements de l'esprit, aux pensées. À quoi cela ressemble-t-il ?

> **3. Lorsque l'émergence des mouvements mentaux et l'apparition des objets** – de la perception et de la perception sensorielle – **deviennent méditation, simplement parce que nous en prenons conscience sans qu'il soit nécessaire de les rejeter, et lorsque tu peux entrer dans la clarté illuminante que l'on fait l'expérience pendant le sommeil, alors les mouvements mentaux se révèlent comme de la méditation. Si l'émergence des pensées et des apparences est en quelque sorte capturée par la pleine conscience et doit ensuite être amenée dans la méditation avec un certain effort, alors les mouvements mentaux n'apparaissent pas encore comme de la méditation.**

C'est passionnant pour nous en ce moment. Je vais reprendre cela lentement, car c'est exactement ce que nous voulons développer. Nous en sommes précisément là, et notre plus grand défi réside dans nos mouvements mentaux. Le calme ne nous a jamais posé de gros problème – les pauses entre les mouvements mentaux –, c'est toujours ce qui se produit. Ce sont les émotions, les pensées liées au passé, au présent et à l'avenir, l'autocritique, les comparaisons, tout ce qui trouble l'esprit, voilà notre défi.

Lorsque nous parlons de pratiquer cette attention unidirectionnelle sur la nature de l'esprit, il en résulte que, lorsque nous prenons conscience et que quelque chose refait surface, une prise de conscience de sa véritable nature surgit d'elle-même. Si tel est le cas, on peut dire : « D'accord, maintenant les pensées

apparaissent bel et bien comme de la méditation. » Qu'une chose « apparaisse comme de la méditation » signifie qu'elle se dissout déjà au moment même où elle apparaît – simplement du fait qu'elle se manifeste dans la conscience.

Lorsque – et c'est le cas pour la plupart d'entre nous actuellement – nous percevons des pensées, nous percevons des émotions, nous devons les saisir à nouveau grâce à notre pleine conscience, les apprivoiser un peu et nous dire : « Allez, regarde donc tes émotions ! » Et puis nous les regardons et, ah oui, elles se libèrent.

C'est le cas pour la plupart d'entre nous. D'après ce que vous me racontez, c'est exactement ainsi que cela se passe. On ne peut pas encore dire que les mouvements de l'esprit apparaissent comme de la méditation. C'est avec une attention quelque peu forcée qu'ils deviennent, pour ainsi dire a posteriori, de la méditation, puis se dissolvent – quelle chance ! Ce n'est pas que vous ne deviez pas faire cela, mais il faut bien comprendre qu'il s'agit d'une étape préliminaire à ce dont il est réellement question dans la concentration.

Ce qui se passe, c'est que, momentanément, lors de la première apparition du mouvement mental, nous sommes captifs de son contenu. Le *contenu* de nos pensées, *celui* de nos émotions, *celui* de nos souvenirs, l'image qui surgit à cet instant – voilà la première chose qui attire notre attention. Nous sommes dans un moment d'attachement, nous nous en rendons compte ensuite et appliquons a posteriori les instructions de méditation. Cela permet de dissoudre cet attachement initial et d'apaiser l'esprit.

On ne peut pas encore dire que l'expérience mentale se révèle réellement d'elle-même comme une méditation. Mais c'est dans cette direction que nous allons. C'est notre chemin, et c'est sur cette voie que nous continuerons à avancer ensemble au cours des prochaines années, afin que nous parvenions tous à ce que l'attention repose dès le début dans la nature même de ce qui se passe, sans plus s'attacher aux contenus.

Ce serait vraiment un bel objectif – entre guillemets ! – pour notre propre pratique : y diriger notre attention, rester toujours conscient de la nature de l'expérience, afin de faire l'expérience, dès cette vie, que les mouvements de l'esprit se manifestent sous forme de méditation. Cela nous prépare également de manière très positive au grand passage qui aura lieu à la fin de cette vie. Nous n'aurons alors pas à craindre les apparences du bardo, car notre attention sera concentrée sur la nature de ces apparences et nous ne serons pas prisonniers de celles-ci. Tout comme nous ne sommes pas prisonniers de nos rêves la nuit et que la clarté illuminante – le simple « être tel que l'on est » de l'esprit – se manifeste également la nuit.

Nous en arrivons maintenant au quatrième critère : l'émergence ou non de ces qualités subtiles.

> **4. Lorsque notre esprit s'est détourné des huit préoccupations mondaines, lorsque les insectes et les micro-organismes –** toutes sortes de bactéries et autres, les vers et autres créatures de ce genre – **n'habitent plus notre corps**, **ni extérieurement ni intérieurement, et que nous sommes capables de manifester divers types de pouvoirs surnaturels – tels que la clairvoyance et les samādhis omniprésents (qui imprègnent les quatre éléments, les couleurs et l'espace) ou les huit maîtrises –, alors nous avons développé les qualités extraordinaires de la concentration unifiée. Mais si ton esprit n'est pas souple, si tu n'as pas atteint la paix mentale et si tu n'es pas capable de manifester ces siddhis ordinaires** – ces signes ordinaires de « chaleur »**,** comme on dit en tibétain –**, qui témoignent de ta familiarité avec l'esprit, alors tu n'as pas acquis de telles qualités extraordinaires.**

Eh bien, ça semble amer, n'est-ce pas ? Bon, ce sont des qualités qui surgissent au niveau supérieur de la concentration unique grâce aux samādhis profonds. C'est d'ailleurs le cas dans l'exemple de Gampopa. Quand on écoute le récit de sa vie, on apprend qu'il était moine dans l'ancienne tradition kadampa avant de rejoindre Milarepa. À l'époque, il avait déjà atteint ce niveau de concentration unifiée supérieure avant de rejoindre Milarepa. Dans son cas, il possédait déjà certains de ces pouvoirs miraculeux et était également réputé pour le fait que son corps restait exempt de puces et de poux.

Il dégageait une aura si claire et si pure qu'il n'avait absolument rien à voir avec le problème courant des autres, qui devaient se débattre avec les insectes. C'est l'expression de mérites incroyablement grands – d'une force positive –, mais aussi l'expression de la profondeur du samādhi dans lequel il pouvait demeurer.

Tout comme vous, je me fais piquer par les moustiques, et les tiques s'en donneraient certainement à cœur joie. J'ai vécu une fois une expérience que j'aimerais vous raconter, car elle était très étonnante. C'était à Bodhgaya, chez Anāgārika Munīndra. Il était également l'un de mes maîtres. Lors de la retraite à Bodhgaya, il nous a demandé de rester assis aussi longtemps que possible, sans nous lever, sans bouger. Mon esprit est alors entré dans un samādhi où les moustiques bourdonnaient autour de moi sans jamais se poser. J'ai trouvé cela très étonnant.

Après, ils ont recommencé à piquer. Rien de durable, donc. Mais ce fut une expérience étonnante de constater que ces moustiques, d'ordinaire très voraces – nous avions tous des moustiquaires, même pour dormir, c'était indispensable –, ne se posaient pas pendant la méditation – où j'ai apparemment été distrait à certains moments et où j'ai perçu leur présence. C'est la seule expérience de ce genre dont je puisse rendre compte.

Ce n'était rien d'extraordinaire, mais cette expérience me donne une idée du rayonnement énergétique qu'une personne développe lorsque ce niveau de concentration s'installe de manière permanente et continue, et de la façon dont cela transforme le système énergétique. Il en résulte alors que les maladies courantes, les piqûres d'insectes et toutes ces choses auxquelles les gens sont habituellement confrontés ne peuvent naturellement plus nous affecter.

Voici maintenant une histoire qui m'a vraiment bouleversé en tant que médecin. Guendune Rinpoché ! J'ai eu le privilège d'être son médecin durant les dernières années de sa vie. Il m'a raconté que jusqu'à l'âge d'environ quarante-cinq ans, lorsqu'il est venu du Tibet en Inde, il n'avait jamais été malade de toute sa vie. Vous savez quelles épreuves il a traversées. Il a voyagé à travers le Tibet sans abri, même en hiver, au milieu des tempêtes de neige, etc. Il m'a dit que jusqu'au moment où il est arrivé en Inde, où il a contracté le paludisme, etc., il ne savait même pas ce qu'était la fièvre. Il n'avait jamais eu de fièvre. Waouh ! Cela a été pour moi une véritable leçon.

C'est donc de cela dont on parle quand quelqu'un est animé d'une force positive vraiment puissante et qu'il atteint ces samādhis profonds. Cela existe bel et bien. Mais ce n'est pas non plus une protection permanente. Nous savons que parmi les nombreux yogis et yoginis qui ont quitté leur environnement habituel pour se retrouver dans une zone climatique totalement différente, dans des conditions très difficiles, beaucoup sont morts ou ont souffert de maladies graves. Mais le simple fait que cela existe, qu'une personne atteigne l'âge de quarante-cinq ans sans jamais avoir été malade et sans avoir connu ces expériences – pas même un rhume ou quoi que ce soit de ce genre –, c'est déjà très étonnant. C'est de cela qu'il s'agit.

Cela a un rapport avec *le prāṇa*, les énergies subtiles et la manière dont elles circulent. Elles circulent de manière très, très différente lorsque l'esprit évolue dans ces samādhis et dans la reconnaissance de la nature de l'esprit.

Nous allons encore aborder les points cinq et six. Le point cinq porte sur notre capacité à gérer habilement ou non la réalité relative et ordinaire. Cela signifie toujours qu'il s'agit désormais de la période post-méditation. Il s'agit de la manière dont nous nous comportons dans l'activité, dans les pauses entre les séances de méditation.

> **5. Si, dans ton état d'esprit post-méditatif, tu ressens une certitude quant à l'interdépendance des conditions, aux liens entre toutes les causes extérieures et intérieures et à leurs effets, qu'elles soient grandes ou petites, qui se manifestent infailliblement et qui apparaissent comme les manifestations de la luminosité du samādhi, et si tu es capable de t'engager avec habileté dans cette interdépendance en cultivant et en acceptant certaines choses, et en abandonnant et en renonçant à d'autres, alors tu as développé une habileté face au conventionnel, face à la réalité relative. Mais si tu n'as aucune certitude quant à cette interdépendance et que tu te montres insouciant quant à ce qu'il convient d'accepter ou de cultiver, ou quant à ce qu'il convient d'abandonner ou de rejeter en ce qui concerne les causes et leurs effets, alors tu ne possèdes pas cette maîtrise, cette habileté.**

Permettez-moi de reformuler cela avec mes propres mots, en termes plus simples. L'activité, après la méditation, consiste à agir dans ce monde. En méditation, nous entrons dans un espace qui nous est propre, où nous ne sommes pas en interaction. Nous ne sommes pas en interaction avec l'environnement, mais nous entrons simplement dans l'état d'être tel quel, dans notre propre esprit, et le défi réside alors dans la transition vers l'activité.

Dans l'activité, il faut être conscient des impulsions qui mènent à quels effets. Les impulsions sont ici appelées « causes ». Les impulsions, ce sont : quel type de pensée qui en entraîne une autre ; quel type de parole qui a quels effets ; quel type d'action physique qui a quels effets dans cette interdépendance.

Les relations avec les autres, y compris celles avec les animaux, les relations avec la nature, les relations avec son propre corps : tout cela relève de l'interaction entre causes et effets. Le yogi, la yogini, qui grandit désormais dans cette orientation unique, perçoit de manière de plus en plus subtile comment un petit changement dans l'attitude intérieure, dans la vision des choses, dans la manière de parler, dans la manière de se nourrir, dans la manière de dormir, a des répercussions. Ces répercussions deviennent évidentes et amènent les pratiquants à devenir très attentifs au type d'impulsions qu'ils envoient dans leur vie et dans l'univers.

Cela tient au fait que, grâce à leur grande attention et à leur grande conscience, ils deviennent de plus en plus sages. Dans ce contexte, la sagesse consiste à reconnaître avec sagesse quelle attitude intérieure et quel comportement extérieur entraînent quel type de répercussions sur l'environnement, et comment l'environnement agit en retour sur nous. Il en résulte donc naturellement une manière très habile de gérer la façon dont, en tant que pratiquant, j'évolue dans le monde. Très habile. Et c'est précisément ce qui caractérise les yogis et les yoginis.

Ce *tendrel,* cette « interdépendance », implique une compréhension croissante du fait que tout est dynamique, qu'il n'y a pas de conditions fixes, que les dynamiques peuvent parfois être déclenchées par de petites impulsions et prendre une ampleur considérable, mais qu'il est également possible de les contrer et de les amortir grâce à de petites interventions habiles. Toute cette habileté en matière de cause à effet naît déjà au stade de la maîtrise de la concentration.

Regardez donc votre propre vie. C'est bien vrai. Les années de pratique personnelle, toute cette attention et cette prise de conscience que nous avons déjà cultivées, ont bel et bien apporté une conscience accrue de ces effets précis. Nous sommes nettement plus conscients de la façon dont nous nous comportons, dont nous parlons, dont nous nous nourrissons. Non pas que nous soyons toujours d'une clarté absolue, mais nous avons progressé dans ce domaine. Plus nous prenons conscience des répercussions de nos actions, plus nous voyons clairement quelles actions nous devons cultiver et entretenir, et lesquelles nous devons éviter.

C'est là un signe d'une pratique croissante de l'orientation vers l'unique. Si ce signe n'est pas présent – si, par une croyance naïve selon laquelle tout serait vide et sans conséquences, nous pensons pouvoir nous comporter comme bon nous semble et semer un chaos immense autour de nous –, alors c'est le signe que nous n'avons pas encore beaucoup progressé dans cette orientation vers la nature de l'Être. Car cela fait partie de la nature de l'Être que tout soit relié énergétiquement. Que, en réalité, les impulsions dans un sens ou dans l'autre aient des effets très opposés. Cela nous apparaît lorsque nous observons les choses telles qu'elles sont.

Nous observons les liens. Nous observons : « Ah, quand je fais un effort, cela se produit dans l'esprit. Quand je me détends, cela se produit dans l'esprit. Quand je concentre mon attention sur les détails d'une conversation, celle-ci se poursuit dans cette direction. Quand je concentre mon attention sur d'autres aspects, elle se poursuit dans d'autres directions. »

Nous percevons tout cela. C'est exactement ce qu'implique la pleine conscience : un *śīla* croissant, dirions-nous, une gestion de plus en plus habile des phénomènes, de sorte qu'il y ait de moins en moins de souffrance et de plus en plus d'états d'esprit ouverts en nous-mêmes et chez les autres. C'est de cela qu'il s'agit en fin de compte. Nous voyons comment la cause et l'effet sont à l'œuvre ici.

Et maintenant, le sixième point.

> **6. Si, après la méditation, l'état d'esprit est imprégné de compassion, lorsque les êtres sensibles sont au centre de ton attention et que tu formules des vœux sincères pour pouvoir être utile aux autres, alors tu as semé les graines des formkāyas –** la possibilité de te manifester plus tard en tant que Bouddha pour le bien de tous les êtres vivants**. Mais si tu es aveuglé par certains types d'expériences de samādhi et qu'il est alors difficile à la compassion de se manifester, et que tu ne recherches la paix et le bonheur que pour toi-même, alors tu n'as pas semé les graines des formkāyas.**

Nous nous trouvons donc ici à un niveau où, en tant que pratiquants, nous veillons déjà, dans la pratique du calme mental, à ne pas tomber dans un repli sur soi. L'isolement consisterait à mettre un accent unilatéral sur des états de méditation où nous demeurons entièrement pour nous-mêmes dans la félicité, dans des états d'esprit ouverts, sans cultiver le moindre souhait que cela profite aux autres, que nous soyons capables de montrer aux autres la voie de la libération et de la mettre en pratique pour tous les autres.

Nous y veillons dès à présent. Comme nous ne sommes pas encore très avancés, notre Bodhicitta – il s'agit ici du Bodhicitta relatif – se situe encore très fortement au niveau des prières de souhaits, des souhaits, des pensées, de la méditation metta pour le bien de tous les êtres vivants, de la pratique du Tonglen. Nous évoluons encore dans ce domaine, où nous semons les graines d'une activité future pour le bien des autres, en orientant consciemment notre esprit dans cette direction.

C'était le sixième point.

✳ Méditation silencieuse ✳

2.3 (B) Description de la manière dont les expériences se manifestent[6]

Chacun de ces yogas est ensuite décrit plus en détail. La première description explique, par exemple, comment la concentration est subdivisée et quelles observations peuvent y être faites. Ensuite, dans la partie B – nous en sommes à la page 452 –, il y a une description de la manière dont les expériences se manifestent, puis, à la page suivante, la description (C) explique par quels moyens nous pouvons maintenir ou approfondir ces expériences.

(B) Description de la manière dont les expériences surgissent

Dans la concentration de niveau inférieur, notre méditation, notre équilibre méditatif – où nous faisons l'expérience de l'esprit comme clair et vide, accompagné également d'expériences de joie – **est mêlée à une volonté de s'assurer, à une fixation, à un attachement aux expériences. C'est cela qui est maintenu :** cette sécurité naissante, cette certitude accompagnée d'une certaine emprise. **Lorsque des pensées et des phénomènes surgissent au sein de ces expériences –** c'est-à-dire des expériences sensorielles –**, ils ne sont, dans leur très grande majorité, pas reconnus pour leur véritable nature.**

C'est ce que l'on entend ici en anglais par : *they do not become established* – elles ne sont pas perçues comme exactement ce qu'elles sont. Elles sont libres en ce sens qu'elles sont laissées au processus naturel qui les amène à se dissoudre d'elles-mêmes, à se libérer d'elles-mêmes. En nous naît alors la certitude, l'assurance, qui se dit ensuite : « C'est ça, la méditation. » Lorsque nous entendons ce genre de propos, nous devrions savoir que ces méditants doivent encore se convaincre que c'est bien cela. Ils ne sont pas encore suffisamment familiarisés avec cette pratique pour ne pas avoir besoin de ces raisonnements qui visent à se rassurer et à se convaincre.

Parfois, les pensées ne connaissent pas la libération. La plupart des phénomènes, des expériences post-méditatives – dans l'activité –, **y compris les expériences de joie et de bien-être, se manifestent comme solides, comme fixes.**

Cela ne signifie pas pour autant que nous les voyons comme fixes, mais que nous les vivons exactement comme vous le faites probablement en ce moment même. Les choses nous semblent toutes assez réelles. Dans notre concentration encore limitée, nous n'avons pas encore développé le sens de la nature illusoire des expériences dans l'activité.

Quand quelqu'un nous critique, nous le prenons rapidement personnellement. Quand nous réussissons quelque chose, nous le prenons également personnellement. Dans l'état post-méditatif, nous sommes encore assez souvent prisonniers des schémas habituels, même si, pendant la méditation, les choses se présentent déjà en partie différemment. L'identification y est un peu moins forte.

Chaque fois que la présence d'esprit est maintenue dans la conscience post-méditative, celle-ci est marquée par des expériences de clarté et de nature vide. Nous les identifions en pensant : « Ah, elles sont vides. Ce sont des manifestations de l'esprit, ce ne sont que de simples manifestations mentales. » Vous remarquez que c'est déjà merveilleux de pouvoir parfois intégrer ces expériences dans la présence mentale éveillée après la méditation. Et alors, on constate à nouveau la même

[6] *Ibid., p. 452-453 – Audio 2-5_01*

chose que pendant la méditation : on se rassure en se disant : « Ah oui, c'est bien ça. Oui, exactement. Ce sont ces raisonnements superflus qui sont l'expression d'une certaine incertitude, d'une recherche désespérée, et qui en découlent.

On ne peut absolument pas l'éviter. Ne croyez pas que vous puissiez y échapper. Il est simplement bon de le remarquer lorsque cela se produit, et de nous rassurer par de petites pensées que nous sommes sur la bonne voie. Lorsque nous nous en rendons compte, nous pouvons alors relâcher précisément ce schéma – celui qui consiste à vouloir nous assurer a posteriori de la justesse de nos expériences. Ce n'est absolument pas nécessaire.

C'est comme si le journaliste ou la journaliste observateur/trice, qui commente habituellement tout dans la vie quotidienne, se retirait pour se consacrer à la méditation, mais continuait à commenter de la même manière les expériences méditatives. Il ou elle s'occupe désormais de quelque chose de plus subtil, mais continue à agir de manière un peu contrôlante et à s'assurer que tout est bien en ordre.

Du point de vue de l'étape suivante, on appelle tout cela des « complications ». Ce sont autant de mouvements mentaux inutiles. C'est encore l'expression d'une insécurité, d'une méconnaissance de la réalité telle qu'elle est. On ne peut pas y échapper, mais si on en prend conscience, on peut progressivement cesser de les alimenter.

Tes rêves sont peut-être un peu plus clairs et lumineux, mais à part cela, ils ne diffèrent pas beaucoup de la façon dont tu rêvais auparavant. À ce stade, certains font l'expérience d'une grande variété de rêves, et on remarque également qu'on s'identifie moins à eux. – Dans nos rêves, nous évoluons avec plus de légèreté et de décontraction. – **Parfois, lors de la méditation, il est difficile de trouver ne serait-ce qu'un semblant de calme et d'équilibre, et nous pouvons alors même penser : « Je ne sais absolument pas méditer. Je ne sais pas du tout comment faire. » À d'autres moments, nous pensons : « Oh, ma méditation est excellente. C'est exactement comme ça qu'elle devrait être. »**

Nous remarquons qu'à ce stade élémentaire de concentration, où bon nombre d'entre nous se trouvent sans doute encore, il y a encore beaucoup d'activité visant à se rassurer soi-même. Tantôt dépréciative envers soi-même, tantôt valorisante, tantôt autosuffisante, tantôt à nouveau complètement désespérée, car on est encore dominé par l'espoir et la peur. Ces schémas se manifestent également dans la manière dont nous gérons nos expériences de méditation.

Il peut donc arriver que notre pratique spirituelle connaisse de fortes fluctuations. Et pourtant, on observe que la dévotion envers tes gurus, la perception pure vis-à-vis de tes compagnons de pratique et la compassion envers les êtres sensibles se manifestent.

Ici, en anglais, il ne faut pas dire you *should arouse*, mais *devotion… arise*. Ce n'est pas quelque chose que nous faisons. Il ne s'agit pas de développer la dévotion à ce moment-là, mais comme l'esprit se détend déjà, devient plus ouvert et plus clair, la dévotion, la compassion et une perception plus pure des autres se manifestent d'elles-mêmes. C'est un signe de la manière dont l'expérience de méditation se révèle.

Dans la concentration intermédiaire, lorsque nous cultivons le samādhi de la clarté et de la nature vide avec des expériences de joie, nous faisons alors l'expérience d'une méditation stable.

Cela signifie que nos séances de méditation se caractérisent par une grande stabilité et une grande fiabilité. Ce n'est plus une expérience de méditation aussi fluctuante, mais elle devient de manière continue une expérience de clarté vide, de joie vide.

Parfois, même sans méditer, on accède facilement au samādhi – à une méditation profonde. **Au sein de cette expérience méditative, les pensées et autres phénomènes surgissent moins qu'auparavant, et tout ce qui surgit est auto-libérateur –** est vécu comme auto-libérateur, comme sans problème.

« Libérateur en soi » signifie toujours que nous vivons quelque chose et que nous savons, nous sentons immédiatement, qu'il n'y a rien à faire. Simplement laisser venir et laisser partir, laisser venir, laisser partir… Il n'y a rien à faire – tout est libérateur en soi. Cette certitude s'est désormais déjà approfondie au stade intermédiaire de la concentration unifiée. Nous n'avons plus besoin de nous répéter aussi fortement qu'auparavant que tout est libérateur en soi. Avant, il fallait toujours se dire : « C'est libérateur en soi, tu peux te détendre. Ce n'est que l'esprit, tu n'as pas besoin de le prendre au sérieux. »

Nous étions très actifs dans le fait de nous donner de bons conseils. À présent, nous sommes déjà nettement plus à l'aise avec la pratique. La pratique s'écoule d'elle-même. Il s'agit déjà d'une pratique avancée et, pour l'essentiel, nous sommes dans cette évidence de l'expérience. C'est simplement ainsi, nous sommes déjà à l'aise, nous nous sommes familiarisés avec l'esprit tel qu'il est. Cela s'écoule tout seul.

Les expériences post-méditatives sont elles aussi empreintes d'une clarté vivante, spatiale, associées à des expériences de clarté vide.

La clarté signifie toujours que quelque chose est perçu de manière très vivante et claire : nettement, avec une grande finesse, avec de nombreuses nuances et, en même temps, sans substance. Cette capacité à percevoir quelque chose de manière très nuancée et différenciée, en toute clarté, s'accroît à mesure que s'estompent les schémas de fixation et d'objectivation. La nature vide transparaît de plus en plus. C'est ainsi que naît cette expérience de fraîcheur. La méditation est d'une fraîcheur totale, car elle est si claire, si vivante et sans emprise. C'est précisément ce qui fait sa fraîcheur.

Si, dans l'état d'esprit post-méditatif, tu es réellement conscient, attentif, alors la méditation s'installe facilement après la méditation – dans l'activité**.**

Tu trouves, dans diverses activités – si tu t'en souviens –, une méditation relativement facile, car tu t'y es déjà tellement habitué que l'accès s'ouvre dès que tu te dis : « Ah oui, je voulais pratiquer. Où se trouve donc la conscience ici ? » Et déjà, elle est là. Ce simple souvenir suffit. Avant, c'était encore un peu laborieux, il fallait s'arrêter plus nettement, faire de petites pauses, mais désormais, il suffit de se souvenir et de prendre conscience, et même dans la phase post-méditative, on accède alors à une telle conscience méditative.

Pendant les rêves, des expériences méditatives peuvent surgir ou non. Certains ont aussi moins de rêves pendant cette phase et, dans l'ensemble, on peut dire que nous méditons avec beaucoup d'enthousiasme, pleins de joie.

Nous avons, pour ainsi dire, franchi le cap. En ce qui concerne la pratique de la méditation, ce n'est plus difficile. Nous sommes arrivés à un stade où la méditation se fait si facilement, où les choses se libèrent d'elles-mêmes, que c'est tout simplement un plaisir de méditer et que, en réalité, nous ne voulons plus que méditer. Il est tout à fait normal, à ce stade de la pratique, que nous ne voulions plus faire que cela et que tout le reste perde de son importance.

Nous commençons à savourer notre propre esprit, à en profiter ; il se révèle avec de plus en plus de qualités. C'est profondément bienfaisant pour le corps et l'esprit, et c'est pourquoi nous sommes sans cesse attirés vers la pratique.

Nous arrivons maintenant à une concentration plus profonde. C'est ce stade où l'on fait l'expérience des samādhis profonds – les dhyânas et ainsi de suite –, que tout le monde ne connaît pas non plus.

Dans cette concentration plus profonde, le samādhi de clarté et de nature vide, accompagné d'expériences de joie, est ininterrompu et perdure. Tous les mouvements de l'esprit, toutes les pensées se dissolvent dans cet état. Toutes les expériences post-méditatives se manifestent – apparaissent **– précisément dans cette conscience méditative. La plupart des rêves se déroulent également dans cette dimension de la conscience. Cette forme de certitude – cette certitude dualiste fixatrice – se rapporte à ce que nous expérimentons comme étant bon et bénéfique.**

Il s'agit ici de s'attacher à ces états d'esprit vides, clairs, joyeux, qui sont effectivement bons et bénéfiques, mais qui font l'objet d'une attention quelque peu exclusive et sont considérés comme si bons qu'on cherche à les saisir.

Au sein de cette certitude, tu peux faire l'expérience de la vacuité – de la nature vide –**, par exemple en percevant l'esprit comme une joie vide ou une conscience vide, en percevant les mouvements de l'esprit comme une clarté vide, à la fois vide et claire, et les différentes manifestations de l'expérience comme apparaissant et vides.**

Nous avons là des expériences, nous sommes dans le domaine des expériences qui font encore l'objet d'une observation. Ce n'est pas encore une réalisation, mais nous faisons l'expérience, dans cette phase de la méditation, des éléments classiques qui seront ensuite énumérés à maintes reprises dans le Mahāmudrā. Je les cite également en tibétain, car ce sont véritablement des éléments classiques :

La première chose qui a été mentionnée ici est *de tong*, la joie et la nature vide en tant qu'unité. Nous faisons l'expérience du bien-être dans sa nature vide. Nous faisons l'expérience de *rig tong*, c'est-à-dire la conscience dans sa nature vide. Nous faisons l'expérience de *sal tong*, la clarté dans sa nature vide. Et nous faisons l'expérience de *nang tong*, les apparences dans leur nature vide.

Cela peut alors nous amener à vivre de nombreuses expériences où nous pensons : « Oh, tous les phénomènes sont comme des rêves et des illusions. »

Il n'y a absolument rien de mal à cela, nous ne pouvons d'ailleurs pas éviter de passer par cette phase, il n'y a pas de raccourcis, c'est tout à fait normal que cela se produise. Nos expériences deviennent en effet de plus en plus subtiles, nous sommes de plus en plus détendus. L'attachement qui prévalait auparavant s'est déjà atténué. Nous faisons désormais l'expérience de la nature de l'esprit, qui se révèle dans sa joie fondamentale – « joie » signifiant toujours une absence totale de souffrance, aucune tension. Nous vivons de plus en plus d'expériences où nous pensons : « Waouh, on ne peut pas être plus détendu que ça. »

Cet état de détachement est également perçu dans sa qualité immatérielle. Et c'est bien ainsi. Waouh, je n'ai absolument rien à faire pour que l'esprit soit conscient. Cette conscience qui s'écoule naturellement est aussi une qualité inhérente à la nature de l'esprit et, en même temps, cette conscience est en réalité insaisissable. C'est ce qu'on appelle *rig tong*, la conscience vide.

Nous faisons l'expérience, tout naturellement et sans aucun effort, d'une perception très subtile et fine de toutes les nuances de l'être – *sal tong*, vacuité claire ou vide et clair. Tout ce qui surgit, toutes les expériences sensorielles, tout cela est vécu comme *nang tong*, comme apparaissant et vide, insaisissable.

Ce sont là des prémices absolument indispensables à ces expériences mêmes qui se réaliseront ensuite dans le Mahāmudrā, sans plus avoir de centre. Il peut même parfois arriver, à ce stade de transition, que nous fassions l'expérience d'une conscience sans centre. Après coup, je ne peux plus savoir : il semble bien qu'il n'y ait eu, d'une certaine manière, aucun observateur ? Mais il n'en résulte pas encore de certitude née de l'intérieur à ce sujet. Les prémices sont déjà toutes là et il arrive parfois que surgissent

des moments de conscience isolés, totalement ouverts, qui ne libèrent toutefois pas encore toute la force transformatrice.

Ne me demandez pas exactement pourquoi, mais en effet, ils ne libèrent pas cette force, bien qu'ils se manifestent. D'une certaine manière, la confiance en notre propre expérience n'est peut-être pas encore suffisante. Nous ne nous abandonnons pas encore complètement aux qualités de cet être, tel qu'il se révèle.

À ce stade d'une plus grande orientation vers l'Un, nous pouvons également développer certaines qualités remarquables, qui sont toutefois encore entachées d'un défaut – comme par exemple certaines de ces perceptions particulièrement claires, la clairvoyance, la clairaudience, etc. –, **qui sont malheureusement encore imprégnées du défaut de l'égocentrisme. Des pensées telles que : « Il n'y a pas de meilleure méditation que celle-ci » peuvent alors surgir. Là encore, l'abandon, la vision pure, etc. –** il fait ici référence à la compassion – **surgissent d'eux-mêmes.**

Cela ne signifie pas non plus ici *you give rise to*, mais bien qu'elles *surgissent d'elles-mêmes*. Merci à Frank, qui voit très clairement, d'un point de vue grammatical, qu'il s'agit ici d'une *émergence spontanée* de cette qualité.

C'est là aussi que des confusions peuvent surgir, car ces expériences de présence, de clarté, de joie et de légèreté sont si intenses que nous pensons qu'il s'agit déjà de l'éveil. C'est une conclusion logique, car c'est ce qu'il y a de mieux que nous connaissions, et cela ressemble déjà beaucoup à ce qui est décrit dans les textes, ou à ce qui est décrit maintenant, par exemple, dans les enseignements, et nous n'avons en effet aucun point de comparaison. Nous ne connaissons pas encore le véritable éveil, mais il commence déjà à transparaître.

C'est pourquoi des confusions surgissent : nous prenons cela pour cette percée vers l'Être non duel, sans centre, et nous pensons : « Waouh, avec toutes ces qualités qui apparaissent maintenant, oui, cela doit être la nature de l'esprit, car toutes ces nombreuses qualités se manifestent à présent. » C'est d'ailleurs l'annonce de la façon dont les choses se poursuivront ensuite, dans la phase de simplicité, de libération de ces complications.

2.4 (C) Méthodes pour soutenir ces expériences[7]

Il s'agit maintenant de savoir ce qu'il faut faire pour susciter et approfondir ces expériences – les méthodes permettant de les favoriser.

Au cours des trois étapes de la concentration unidirectionnelle, nous devons veiller très attentivement – en y mettant tout notre zèle **– à rester en retraite, dans la solitude, par exemple à la montagne, et même à nous enfermer dans notre lieu de retraite.** – Vous savez, ce sont ces grottes qui étaient alors fermées de l'extérieur, avec seulement un petit passe-plat pour la nourriture et ainsi de suite. C'était très en vogue à l'époque, mais ce n'est **plus** le cas aujourd'hui. – **Nous devons observer le silence, le calme. Lorsque nous sommes affectés par des obscurcissements plus importants ou des influences négatives dans notre pratique, notre esprit perd soudainement sa souplesse, nous ne pouvons plus méditer comme auparavant, et notre sagesse, notre prajñā, est obscurcie. De tels obscurcisse-**

[7] *Ibid., p. 453-454 – Audio 2-5_01, 29 :30*

ments, même s'ils sont de nature mineure, peuvent brouiller notre samādhi et engendrer de nombreux obstacles et problèmes. Nous devons donc veiller très attentivement à éviter ces influences négatives.

Prenons des exemples simples, qui vous sont plus proches. Vous avez peut-être déjà participé à des retraites en silence – par exemple, une retraite de dix jours dans le style du Vipaśyanā. Ou bien vous avez déjà fait une retraite quelque part, dans une cabane. Puis, pour une raison quelconque – peut-être simplement pour vérifier l'heure –, vous jetez un œil à votre téléphone portable – vous l'avez allumé sans y penser – et vous recevez un appel. Dans cet appel ou dans ce message que vous consultez, il y a quelque chose qui vous pèse, qui vous fait vous sentir attaqué, traité injustement, peu importe.

Cela arrive : quelque chose vient perturber votre retraite, et vous avez alors soudain du mal à retrouver la méditation qui était encore là quelques instants auparavant. Ce genre de chose peut être assez subtil. Il se peut que nous entrions en contact avec quelqu'un qui nous raconte quelque chose d'un air désinvolte, mais notre vision des choses, la vision que nous avons de nous-mêmes, de notre enseignant/e ou de notre compagnon/ne de pratique s'en trouve modifiée. Nous sommes affectés par ce que nous avons entendu, par ce que nous avons subtilement ressenti, par ce qui n'a peut-être même pas été directement évoqué, et nous avons beaucoup de mal à nous en libérer.

Il existe de nombreuses influences subtiles de ce type et plus nous affinons notre méditation, plus nous prenons conscience à quel point ces influences peuvent être perturbantes. Nous ne sommes tout simplement pas encore capables de les saisir, de les transformer et d'en faire nous-mêmes un élément de notre pratique. Dans ce cas, notre pratique n'est pas encore assez solide.

Nous remarquons alors que cela nous occupe l'esprit pendant des jours, que nous n'avançons pas du tout et que nous ne parvenons plus du tout à retrouver la pratique que nous avions auparavant. Nous devons alors nous occuper de ce qui nous préoccupe à ce moment-là. Et c'est ainsi que nous continuons.

Si tu es affecté par de tels obscurcissements – par de tels voiles –, **tu dois alors les chasser –** les dissiper. **Dans la plupart des cas d'engourdissement ou de tourment, tu peux appliquer les méthodes qui permettent de résoudre ce problème particulier, comme cela a déjà été enseigné au début du livre, et tu devrais sans cesse te tourner vers la nature même de l'expérience. Pour dissiper cet obstacle, tu dois te concentrer sur la nature même de l'obstacle –** non pas sur son *contenu*, mais sur son essence, sur sa nature vide, sur *sa nature qui se libère d'elle-même*, sur cet aspect de clarté, etc. Ce sont là les instructions tout à fait classiques que l'on peut appliquer à toutes ces petites choses. – **Si tu ressens une forte torpeur ou une grande paresse, car cela indique un problème plus important, tu devrais peut-être essayer ce qui suit pour le résoudre**. **Fais la confession correspondante devant les Bouddhas –** on appelle cela ici *« confession »* ; en tibétain, *shagpa* signifie « révélation » – , **avoue tout ce par quoi tu contribues toi-même à ces voiles –** révèle-le, prends-en conscience, ainsi que les Bouddhas, de ta part dans les pensées, paroles et actes négatifs – **puis reçois à nouveau les initiations de tes maîtres. Tu peux le faire dans le cadre d'une visualisation –** c'est ce qu'on appelle ici le point suivant – **et recevoir le *samādhi abhiśeka* à de nombreuses reprises**.

Il s'agit ici de cette célèbre méditation des quatre lumières dans le Guru-Yoga. Nous imaginons que nous recevons sans cesse l'initiation du corps, de la parole et de l'esprit, ainsi que les trois réunis en tant que quatrième initiation, et que nous entrons ainsi à nouveau dans la bénédiction de la lignée de transmission. Nous mettons tout à nu, là où nous y avons peut-être nous-mêmes contribué. Nous avons ainsi ouvert l'espace, puis nous nous ouvrons à nouveau à la bénédiction. Nous répétons cela encore et encore,

jusqu'à ce que nous trouvions véritablement notre place dans la bénédiction. C'est ainsi que même les obstacles les plus tenaces peuvent être dissous.

De plus, nous pouvons encore offrir des gaṇacakras – des offrandes tsog –, **pratiquer d'autres formes de générosité à travers divers types de dons et d'actions** – dans lesquels nous mettons en œuvre cette générosité. **Nous pouvons ensuite en discuter avec nos enseignants ou avec des pratiquants expérimentés qui cheminent à nos côtés. Si tu rencontres des problèmes importants et que tu ne souhaites pas en discuter avec tes enseignants et des pratiquants expérimentés, et que tu développes des points de vue erronés, alors ce sont véritablement les obstacles de Māra –** ce sont alors véritablement les forces opposées à l'Éveil qui te tiennent sous leur emprise. **Il est alors vraiment important de faire des efforts particuliers pour te réfugier dans le Refuge. Il est alors essentiel que nous dissolvions notre fascination pour le saṃsāra, que nous trouvions cette renonciation née de la certitude, avec la résolution de sortir véritablement et complètement du saṃsāra. Nous développons la dévotion, la vision pure et la compassion. Puis nous méditons à nouveau. Il pourrait également être important de simplement nous reposer pendant quelques jours, de nous détendre et de nous remettre de la fatigue et de l'épuisement que nous avons peut-être ressentis.**

Nous avons en effet traversé un état émotionnel. Lorsque nous parlons de voiles qui entravent notre méditation, cela signifie bien sûr que les kleśas ont été activés. Des obscurcissements de l'esprit sont à l'œuvre. Ce sont nos propres émotions, et non celles des autres. Ces émotions personnelles, qui ont été déclenchées par des facteurs quelconques, sont très épuisantes.

Si l'on est resté longtemps dans cet état, confus et engourdi, si l'on a fait des efforts mais que rien n'y a fait, alors il est bon de simplement s'arrêter, de ne pas essayer de continuer à méditer, mais plutôt, comme on dit, de faire quelques exercices physiques, d'aller se promener un peu, de faire un peu plus de yoga, peut-être de simples prosternations, tout ce qui est à notre portée à ce moment-là, et de prendre simplement soin de notre corps.

Lorsque nous remarquons alors que nous sommes sortis de cet état d'épuisement, nous recommençons à pratiquer plus intensément. Vous remarquez à la nature de ces conseils qu'ils s'adressent principalement aux pratiquants en retraite.

Mais même dans la pratique quotidienne – telle que nous la menons au quotidien, puisque nous avons notre pratique quotidienne –, nous sommes confrontés à ce genre de situations. Il se pourrait bien que nous trouvions également ces conseils très utiles. Ils aident réellement. Ce sont des conseils qui ont très, très bien fait leurs preuves.

Disons-le ainsi : il s'est passé quelque chose. Dans cette situation, il y a eu un échange avec quelque chose qui nous a affectés. Nous avons lu un message WhatsApp, lu un e-mail, reçu un appel, eu une conversation, eu une dispute, peu importe ce qui s'est passé… et nous ressentons des répercussions à long terme, cela ne se dissipe pas si facilement.

Nous *ne* nous attardons *pas* sur le fait que j'ai été stupide d'ouvrir le téléphone, ou que l'autre personne a été stupide, mais nous disons : « D'accord, c'est comme ça maintenant. » Nous traversons alors progressivement cette situation, nous examinons la nature de cette expérience, nous mettons à nu notre propre part de responsabilité, nous nous tournons avec confiance vers les bouddhas, vers les Éveillés, nous demandons leur bénédiction, nous cultivons la générosité. Là où nous le pouvons, nous offrons un tsog, et si nous remarquons que tout cela ne suffit pas non plus, alors nous nous détendons complètement, nous cessons simplement d'insister, nous nous détachons de toute cette volonté d'agir.

Nous avons fait tout ce qu'il fallait, et puis, lorsque nous sentons que la flamme de la motivation revient, que la pratique reprend, nous ne nous lançons pas à fond, mais nous nous disons : « Et maintenant, détendons-nous encore un peu. » Nous sommes justement en train de retrouver nos forces. Lentement, lentement, nous nous freinons alors, même si l'enthousiasme revient, et nous retrouvons ainsi progressivement, en toute sécurité, le chemin de la pratique.

Nous pouvons également procéder ainsi face à toute forme de désillusion : nous avons peut-être entendu parler d'un scandale au sein de notre lignée, ou un enseignant nous a déçus, ou nous entendons des rumeurs concernant des pratiquants, ou, ou, ou… quoi que ce soit qui nous enlève complètement l'envie, la motivation de pratiquer.

Il faut alors revenir à la question : pourquoi est-ce que je pratique au fond ? Dans quelle mesure cela dépend-il des autres ? Nous devons développer cette motivation pour accomplir cette sortie du saṃsāra de l'intérieur, peu importe ce que les autres autour de nous racontent, pensent ou font. Il s'agit alors de revenir *back to the roots,* aux racines, et c'est à partir de là que nous reconstruisons la pratique.

D'après ma propre expérience, je peux témoigner de ce qui suit : j'étais alors (en 1992) lors de ma deuxième retraite lorsque cette grande scission autour du Karmapa, cette affaire, a éclaté et nous a tous profondément ébranlés. À l'époque, tant de personnes étaient tout simplement incapables de continuer à méditer. C'était une scission totale : certains enseignants d'un côté, d'autres de l'autre. C'est précisément là qu'il était important de procéder comme nous l'avons décrit ici. Il s'agit alors de se demander : « Quel est pour moi, en réalité, le chemin à suivre et de quoi dépend-il ? Où se trouve la véritable source de bénédiction, comment est-ce que je souhaite vraiment cheminer ? »… et c'est ainsi que nous traversons cette épreuve.

Peu importe de quel côté nous étions, tout le monde a vécu la même chose. Ce sont des situations tout à fait typiques. Lorsque quelque chose nous fait complètement perdre pied dans la pratique et que nous n'arrivons plus à nous y retrouver, souvenez-vous de cette page, jetez-y un œil.

Ainsi, lorsque nous nous remettons à la pratique, nous devrions être aussi attentifs qu'un cormoran pêchant des poissons, et cultiver une sorte de pleine conscience très consciente et ciblée. Le premier terme, *enforced mindfulness*, désigne cette pleine conscience véritablement ciblée, et le second une pleine conscience appliquée en douceur, telle que nous l'avons expliquée précédemment dans le chapitre consacré au calme mental pour le samādhi. **Ne t'accroche pas –** *do not pursue* – **à la compréhension analytique, au calme non conceptuel, à quoi que ce soit que tu expérimentes ou qui se présente comme l'état post-méditatif. Ne t'attache à rien qui te semble être une bonne expérience, et ne considère pas les expériences apparemment négatives comme des problèmes –** cultive clairement, pendant ce temps, le non-attachement, le non-accrochage, la non-identification. **Ne considère pas les problèmes comme de véritables problèmes ; ce ne sont que des défis qui te permettent d'évoluer. Ne considère pas les bonnes expériences comme intrinsèquement bonnes, mais comme des défis pour trouver une plus grande sérénité, même face à ce qui est agréable. Peu importe ce qui surgit dans ton esprit, cultive-le ou maintiens-le sans aucun attachement, ce qui impliquerait de bloquer ou de favoriser quoi que ce soit.**

Dans ces différentes formes – petite, moyenne et grande – de concentration, tout le monde tire profit du fait que, quoi qu'il surgisse, nous entrions toujours dans ce non-saisissement, ce non-attachement. Cela les approfondit et permet aux expériences suivantes de se manifester. Vous devez vous représenter cela comme un processus qui souhaite se dérouler naturellement, et bien sûr, des expériences de clarté et de joie surgissent sur notre chemin. Si nous nous y accrochons, nous ralentissons le processus, elles ne

peuvent plus s'écouler librement. Le processus ne peut pas s'accomplir. Laissez donc ces expériences s'en aller afin que les suivantes puissent se manifester.

Nous ne pouvons progresser vers les expériences plus subtiles, les suivantes, de ce processus d'éveil, qu'en lâchant prise sur les expériences précédentes ; il n'y a pas d'autre moyen. Si nous nous y accrochons, nous provoquons notre propre stagnation.

C'est ainsi partout dans la vie, et cela devient tout à fait évident en méditation : tant que je m'accroche à quelque chose qui est là en ce moment même et que je souhaite revivre exactement *la même chose*, je ne suis pas ouvert à la nouveauté. Si je m'y connais bien, je peux m'attarder longtemps à persister dans un certain type d'expériences, à les cultiver davantage, en pensant que je suis sur la bonne voie. En réalité, nous ralentissons le processus d'éveil, qui s'accomplit de lui-même si seulement nous le laissons faire.

Vous vous souvenez de cet ancien enseignement ; je cite toujours Guendune Rinpoché, mais il s'agit d'un enseignement très général sur le Mahāmudrā :

Les expériences de méditation sont comme des fleurs dans un pré. Nous pouvons les admirer et les apprécier, nous n'avons pas besoin de les cueillir, et de toute façon, c'est évident, dans quelques jours elles seront fanées.

Laissez-les passer, de nouvelles fleurs apparaîtront, laissez-les passer elles aussi. Ne vous y accrochez pas, émerveillez-vous volontiers, dites volontiers : « Waouh, génial, regarde ! » Laissez vraiment les choses suivre leur cours. Et cela vaut pour toutes les expériences, même les plus difficiles. Les expériences difficiles ne sont pas vraiment de mauvaises expériences, ce sont les meilleures, car elles nous permettent généralement de grandir davantage. Le potentiel de croissance, ce potentiel qui engendre la maturation intérieure, est plus grand dans les expériences dites difficiles. Mais le trésor est un peu plus difficile à extraire.

Comme les expériences qui stagnent obscurcissent la nature – la vision de la nature de l'esprit –, **dissipe sans cesse l'humidité de l'expérience** – c'est-à-dire cette énergie fraîche, humide et fascinante qu'est l'expérience**. Fais naître une conscience fine et aiguë et cultive un esprit frais, qui ne soit pas influencé par des actions artificielles. De temps à autre, lis les chants Vajra et les biographies des anciens maîtres de la lignée, afin d'apprendre comment ils ont traversé les épreuves** et les difficultés **avec une grande force intérieure, et comment ils ont développé leur pratique. Sois aussi déterminé dans ta pratique qu'ils l'étaient.**

On ne saurait sous-estimer l'intérêt de lire les biographies des maîtres. Il est immense. Il est important que nous nous y plongions un peu, que nous lisions ce qu'ils ont dit dans ces chants Vajra, ce qui est raconté dans leurs biographies, les épreuves qu'ils ont traversées, afin d'être véritablement inspirés, tout comme eux, à prendre les difficultés à bras-le-corps et à en tirer une force pour grandir. Essayez de vous procurer ce genre de récits de vie.

On dit que ceux qui pratiquent le yoga de la concentration depuis de nombreuses années, mais qui ne parviennent pas à se libérer des complications et des pensées extravagantes et inutiles, devraient renoncer aux trois attachements.

Si tel est le cas, si nous pratiquons depuis longtemps sans faire de progrès, il y a trois domaines que nous devons examiner.

2.5 Les trois attachements[8]

Voyons un peu en quoi consistent ces trois attachements. Il s'agit d'ailleurs d'enseignements très connus, qui sont également courants dans les autres lignées. Ce n'est pas si facile à mettre en pratique.

(1) Abandonner l'attachement au sentiment du « moi » ?

En effet, mes obstacles dans la pratique pourraient bien avoir un rapport avec l'égocentrisme. Il s'agit donc sans doute d'abandonner cet attachement qui consiste à considérer quelque chose comme un « moi ».

Concrètement, Tashi Namgyal écrit :

Brise tes chaînes, avec tout ce à quoi tu t'attaches dans cette vie. Retire-toi de la société humaine. Dissous ton attachement à tes amis, et tu pourras aussi très bien vivre sans aversion envers tes ennemis. Lâche prise sur tous les enchevêtrements mondains. Abandonne ton corps, ton énergie, aux gurus, aux enseignants. Cesse de considérer tes propres skandhas comme si importants. …

C'est cela, l'importance que l'on accorde à soi-même : ses propres skandhas**.** Cela signifie se prendre au sérieux avec son corps, ce que l'on aime et ce que l'on n'aime pas, ses préférences – moi et mes expériences, mes connaissances, mes distinctions ; moi-même avec mes sentiments, mes émotions, mes états d'esprit bénéfique et non bénéfique, et les états d'esprit en général. Il s'agit de dissoudre toutes ces formes subtiles d'importance que l'on accorde à soi-même.

… **pratiquez les offrandes et la générosité d'un *Kusāli.***

Vous connaissez cela sous le nom de pratique du Tcheu. Il s'agit de l'offrande totale de son propre être au service des êtres vivants. C'est déjà, à titre d'indication, une façon de dissoudre la stagnation méditative, qu'il faut prendre très au sérieux – c'est très, très vrai. Qu'en faisons-nous maintenant ? Il y a là des indications que nous ne trouvons peut-être pas si pertinentes. Il est maintenant très important pour moi, lorsque je vous explique cela, que nous laissions la sagesse discriminante agir en toutes choses.

Il s'agit de couper les cordes qui empêchent notre ballon de la pratique de s'élever. Mais ce n'est pas la même chose pour tout le monde. Où en sommes-nous donc ? Où en suis-je ? En quoi suis-je empêtré au point que cela freine la pratique ? Il faut bien sûr se demander : qu'est-ce que cela pourrait être dans ma vie ? Il n'est pas du tout certain que ce soit la relation de couple. Mais cela pourrait l'être. Peut-être est-ce mon attachement à mes enfants. C'est possible. Mais ce n'est pas forcément le cas. Peut-être est-ce ma maison et mon jardin. Peut-être s'agit-il de mes biens matériels. Peut-être est-ce ma réputation, ma notoriété. Peut-être est-ce ma carrière professionnelle.

Où se trouvent exactement les liens qui nous retiennent ? Où sommes-nous ainsi attachés, empêtrés ? Par « attachés », je ne parle pas de responsabilité. La responsabilité n'est pas quelque chose qui freine notre évolution. La responsabilité favorise généralement l'évolution. Ce n'est pas la responsabilité que nous jetons par-dessus bord, mais il faut examiner les endroits où nous entretenons des liens chers et familiers qui nous empêchent de sortir davantage de nos schémas d'espoir et de peur.

Il n'est nullement dit que ce serait une bonne idée pour chacun d'entre nous, par exemple, de se retirer de la société humaine. *La compagnie humaine* signifie se retirer dans la solitude, ce qui peut avoir des conséquences catastrophiques. Il n'est pas du tout dit que ce soit là notre problème. Nous devons découvrir quels sont exactement nos problèmes. Nous nous attaquons bien sûr aux thèmes où nous constatons

[8] Ibid., p. 454-455 – Audio 2-6_01

le plus grand enchevêtrement. C'est là que se porte notre attention. C'est là qu'il s'agit d'accéder à une indépendance, à une autonomie spirituelle.

Découvrir que ce n'est pas la relation de couple en soi qui pose problème, mais qu'il se pourrait que je doive être plus autonome au sein de cette relation, que je doive trouver mon autonomie intérieure. Il se peut que cela ne consiste pas en soi à se défaire de tous ses biens, mais plutôt à ne pas s'y attacher, à s'en détacher de manière positive. Et ainsi de suite. Je voudrais que chacun décortique ces enseignements à sa manière. Je ne peux pas le faire maintenant, cela irait trop loin.

Mais nous ne devrions pas aller jusqu'à dire : « Bon, je dois passer en revue toute la liste. Je ne dois plus m'attacher à quoi que ce soit dans la vie. » Ce sont ces « bouddhistes détachés ». Ils sont épouvantables. On ne peut pas s'amuser avec eux. On ne peut même plus boire une petite bière avec eux. Plus rien ne va. On flaire l'attachement partout. C'est là le plus grand enchevêtrement dans des opinions figées.

Il faut y apporter de la souplesse. Regarder où se trouve réellement l'enchevêtrement ? Parfois, c'est dans notre dogmatisme bien « bouddhiste » que réside l'enchevêtrement : s'accrocher à des opinions. Nous sommes les renonçants parfaits. Nous vivons déjà dans une grotte et pourtant, ça n'avance pas. Qu'est-ce que c'est donc ? Où sommes-nous enchevêtrés ?

J'aime tant me rappeler cette histoire que j'ai lue un jour, celle de ce Khenpo qui pratiquait dans sa grotte dans un esprit de renoncement total, mais qui, d'une certaine manière, prenait les choses très au sérieux et dont la pratique stagnait. Il faisait des efforts et pratiquait. Il avait véritablement abandonné tous ses attachements. Il avait aménagé un bel autel dans la grotte, qu'il entretenait avec beaucoup de soin. Il y avait une souris. Et cette souris mangeait ses grains de riz – sur le bel autel. Il nettoyait tout, puis une autre souris revenait. Et un jour, la souris est revenue avec ses petits. De petites souris. Elles virevoltaient sur l'autel.

Et soudain, ce yogi, ce Khenpo, ne put s'empêcher d'éclater de rire. Il rit aux larmes, en pensant à ses propres efforts pour empêcher cette famille de souris d'accéder à son autel, et à l'absurdité de toute cette situation. Il trouva le rire et l'ouverture d'esprit : « Oui, mangez, amusez-vous, tout est là pour vous. » Cela dénoua le nœud dans sa pratique. À partir de là, tout se passa à nouveau à merveille. C'est une histoire typiquement tibétaine de yogis ascétiques qui s'engagent avec le plus grand sérieux, et on ne comprend pas tout à fait où se situe exactement l'attachement.

Une autre histoire, tout à fait similaire : un autre yogi, qui stagnait et attendait la visite de son maître. Il avait nettoyé l'autel et tout mis en ordre. Le maître est venu dans la grotte pour lui rendre visite et, au dernier moment, il s'est dit : « Mais qu'est-ce que c'est que ce truc ? Le maître arrive et je suis en train de nettoyer l'autel. » Puis il plonge la main dans le foyer, prend une poignée de cendres et la jette sur l'autel, le défigurant ainsi complètement. Le maître arrive et dit : « C'était la plus grande offrande que tu aies jamais pu faire. Cette poignée de cendres, c'est exactement ça. » Et ainsi de suite.

Souvent, nous ne savons pas à quoi nous nous accrochons. Mais à un moment donné, nous nous en rendons compte et alors cela se libère en nous. Il est alors bon de suivre ce mouvement. Il est bon de ne pas rester bloqué dans nos idées et de penser : « Mais c'est comme ça qu'il faut faire. »

Je suis néanmoins très heureux que nous ayons ici un joli autel et que des mérites soient accumulés – c'est très beau – il a été aménagé avec dévouement.

Point suivant :

(2) Renonce à l'attachement à tes biens – à tes joies, aux plaisirs des sens ; *long tcheu* a de très nombreuses connotations différentes. Tout d'abord, cela désigne tous nos biens, mais ensuite aussi tout ce

qui nous procure de la joie. **Avec tous ces biens, toute cette richesse que nous possédons, nous faisons des offrandes réjouissantes à nos gurus, nous présentons des tormas et des offrandes de tsog satisfaisantes –** des gaṇacakras aux yidams et autres –**, et nous donnons tout ce que nous possédons pour faire plaisir à nos frères et sœurs Vajra.**

Voilà pour les biens. Nous nous libérons. Au fond, nous pouvons dire que tout ce que je possède appartient au Saṅgha. Tout ce dont je dispose est à la disposition du Dharma, à la disposition de la pratique. Cela appartient à tous les êtres vivants. Puisse-t-il servir à la pratique.

Venons-en maintenant au point suivant, à la signification suivante de *long tcheu* :

Abandonne tout ce désir de plaisir, de joie liée aux choses que tu convoites : la nourriture, les biens, la richesse dont tu as soif. Ne te soucie pas de ce que tu manges, des vêtements que tu portes, des divertissements, etc. Adopte le comportement d'un chevreuil blessé, comme cela a déjà été expliqué.

Un chevreuil blessé se retire au cœur de la forêt, vit en solitaire et veille à ce que ses blessures guérissent. Cet exemple est devenu synonyme de la manière dont un yogi ou une yogini chemine. On se considère comme en voie de guérison et on se rend intérieurement dans un lieu où aucune tâche ne nous attend, où l'on peut véritablement se consacrer à la pratique curative et se remettre de l'enchevêtrement dans le saṃsāra.

Laisse donc derrière toi les lieux de distraction où tu éprouves attachement et aversion, par exemple ton foyer, ton pays d'origine – on entend ici les relations qui t'enlacent au sein de ton foyer**. Si tu ne supportes absolument pas de renoncer à quoi que ce soit, alors garde le silence pendant quelques années.**

Tu n'as rien à abandonner, reste simplement silencieux. Ceux d'entre nous qui pensent en ce moment même : « Oh oui, ce serait génial », je crois que ce sont justement ceux qui ne devraient pas garder le silence. Ceux qui pensent : « Il ne faut surtout pas se taire », pourraient bien commencer par là. C'est en fait ainsi pour tout.

En raison de nos schémas, nous sommes par exemple attirés par une vie ascétique. Mais ceux qui se sentent attirés par cela ne sont pas du tout ceux qui en ont absolument besoin. Ce sont les autres, ceux qui sont avides de plaisirs, qui ont besoin d'un peu d'ascèse. Et les yogis et yoginis ascétiques doivent peut-être apprendre à profiter un peu de la vie.

Soyez attentifs à vos schémas. Ce qui suscite d'emblée un grand assentiment n'est pas forcément la voie qui nous est destinée. Ceux d'entre nous qui aiment les plaisirs applaudissent intérieurement lorsque le lama dit que certains devraient peut-être apprendre à profiter de la vie. Oui ! Il a dit que nous pourrions bien boire une petite bière de temps en temps. C'est justement là où cela trouve un écho que je ne suis peut-être pas visé.

Tous les enseignements du Dharma sont un remède. Ils sont censés avoir un effet équilibrant, un effet curatif. En réalité, dans le vaste champ des conseils possibles, nous sélectionnons toujours ceux qui correspondent à nos schémas. Nous renforçons parfois encore davantage les schémas qui nous enlisent dans le saṃsāra, en choisissant précisément ce qui nous correspond de toute façon.

Quelqu'un qui a tendance à se restreindre, à s'évaluer et qui est particulièrement perfectionniste, animé par le désir de développer une pureté profonde, peut, s'il entre en contact avec des enseignements sur le renoncement, se retirer dans le silence, tout abandonner, tout donner et finir par se retrouver dans un état de crispation totale – un renoncement complet à tous les niveaux, toute joie ayant disparu.

À l'inverse, si nous avons des penchants hédonistes, nous pouvons nous retrouver dans une vie de plaisirs débridés que nous présentons ensuite comme du bouddhisme tantrique. Le tantra, c'est génial, n'est-ce pas ? Se laisser porter par toutes les expériences sensorielles, faire de tout une pratique. Or, cela ne devient pas du tout une pratique, cela ne fait que nourrir et renforcer l'attachement. Et dès que nous ne ressentons plus ces plaisirs, nous sommes totalement désespérés. Nous avons alors besoin d'un nouveau partenaire, d'une nouvelle partenaire, nous avons besoin de la prochaine visualisation excitante ou de quoi que ce soit d'autre.

Voilà pour ce qui est de cela. Soyez prudents avec ces instructions ; discutez-en également avec des enseignants très expérimentés, qui ont suffisamment d'expérience de la vie pour nous servir peut-être de miroir et nous montrer ce qui nous fait réellement du bien.

(**3) Abandonne l'attachement au samādhi –** l'absorption méditative. **Détruis toutes les bonnes expériences, la joie et le plaisir, ainsi que la bonne expérience que procure la certitude.**

Les bonnes expériences de la certitude. Sortez donc des domaines où vous vous rendez compte : « Ah, je m'accroche fortement. » C'est assez subtil : il ne faut justement pas continuer à cultiver ni à nous accrocher aux expériences qui nous donnent une certitude. Car il s'agit d'une *fake certainty*, d'une « fausse certitude ».

La véritable certitude de la libération, c'est lorsque nous restons dans l'incertitude, libres de tout espoir et de toute peur. Il ne s'agit donc pas de penser, sur la base d'expériences méditatives, « j'ai compris et c'est exactement comme ça », mais bien d'arriver réellement dans l'insaisissable, l'incertain, l'intangible, sans aucune hésitation, aucune aversion, aucune agitation.

L'incertitude est la nature même de l'être. Nous n'avons en effet aucun contrôle sur ce qui va se passer dans l'instant qui suit. Nous ne pouvons que l'aborder avec ouverture. C'est pourquoi « détruire l'expérience » – comme on l'entend souvent – revient en réalité simplement à « laisser aller » l'expérience, afin que ce qui vient ensuite, l'inconnu, ce que nous ne connaissons pas – nous ne savons pas ce qui va se manifester ensuite dans le flux de l'expérience –, puisse se présenter.

Nous nous libérons à nouveau pour une expérience nouvelle en lâchant enfin prise sur ce à quoi nous nous accrochons actuellement, cette expérience qui n'est plus nouvelle.

J'en arrive à la conclusion que, du point de vue de l'état naturel, il n'y a ni bien ni mal dans ce qui apparaît.

Aucune expérience ne porte en elle le sceau du bien ou du mal. Il s'agit toujours d'une évaluation a posteriori. Si nous rencontrons en ce moment même une difficulté quelconque – de quel point de vue est-elle bonne et de quel point de vue est-elle mauvaise ? Ce ne sont que des points de vue. Dans la nature de l'Être, il n'y a là aucune différence. Cela nous libère de l'attachement au samādhi.

Ne te laisse pas distraire de l'être naturel, mais ne médite pas non plus sur l'être naturel, cet esprit nu, cette expérience directe de l'être, qui est libre de toute expérience.

L'être naturel, cet état naturel – en tibétain *nä lug –,* est cet être non duel, sans centre. On ne peut pas méditer là-dessus, on ne devrait pas méditer là-dessus. En même temps, l'indication est d'être totalement sans distraction – de ne pas se laisser distraire – *par* cet être naturel.

Mais ce n'est pas un objet de contemplation, ce n'est pas quelque chose sur lequel nous pouvons concentrer notre attention ; au contraire, nous dissolvons notre attachement au samādhi – à ces absorptions méditatives dualistes – en laissant s'exprimer l'Être naturel – dans lequel il n'y a ni bien ni mal –, avec

tous ses mouvements, avec le silence qui surgit parfois, avec tout ce qui est. En cela, nous restons sans distraction, toujours conscients de la simplicité d'être.

Ainsi, grâce à ces trois indications, nous abandonnons l'attachement à un « moi » – à une méditante, à un méditant –, l'attachement à tous les plaisirs des sens et à toute richesse, à tous les biens, ainsi que l'attachement au samādhi – aux expériences méditatives. Car l'être naturel est libre de telles expériences dualistes.

*** Méditation[9] ***

Il se peut que vous attendiez maintenant des conseils sur la manière de méditer, mais nous venons déjà de partager ensemble toute une série d'indications. Je voudrais simplement vous rappeler qu'il s'agit simplement d'être. En ayant confiance que la prochaine expérience viendra d'elle-même, qu'elle se dissoudra d'elle-même, qu'elle se libérera d'elle-même — encore et encore, lorsque nous voulons faire quelque chose, nous relâchons cette action. Nous ne corrigeons pas l'esprit, nous sommes simplement conscients de ce qu'il est. ———

2.6 Questions et réponses[10]

Participant(e) : *D'un côté, les phénomènes mentaux sont considérés comme une porte ouverte sur l'expérience de la véritable nature vide, et de l'autre, on recommande un retrait aussi grand que possible, ce qui réduit d'autant les expériences de toute sorte. Comment cela peut-il aller de pair ?*

La question est claire, il y a là une contradiction. Une porte d'entrée pour percevoir la nature de l'esprit, puis on réduit ces expériences. Cela tient au fait qu'à ce stade où ils se trouvent actuellement, les pratiquants sont encore dépassés par la gestion d'une immense multitude d'expériences, et qu'ils se retirent donc pour travailler dans un premier temps de manière très directe avec la richesse des expériences issues de leur propre feu d'artifice karmique. Et cela représente déjà beaucoup.

Elles sont souvent masquées par les nombreuses expériences sensorielles qui nous envahissent constamment de l'extérieur – et qui surgissent également dans les relations. Pour sortir de ce voile qui recouvre nos propres aspects karmiques intérieurs, nous nous retirons suffisamment pour commencer à percevoir ce qui surgit en nous sans aucune stimulation extérieure, afin de pouvoir ensuite travailler avec cela. Voilà l'explication.

Vient ensuite une autre phase, où il est recommandé de s'exposer à nouveau de manière mesurée aux expériences, d'entrer sans cesse en contact – retour en retraite, retour au contact, retraite, retour –, afin de faire ainsi la navette jusqu'à ce que nous puissions réellement utiliser pleinement les expériences d'interaction avec les autres et avec le monde comme une pratique.

Participant(e) : *J'ai une question concernant le rétablissement de la « vision pure ». Je remarque à quel point ma confiance et mon dévouement envers l'enseignant, le Saṅgha, la lignée et les maîtres déterminent fortement la qualité de ma pratique. J'ai observé comment, au contact de ces grands maîtres tels que le Karmapa, cela se transforme sans cesse en doute. Je me demande : qu'est-ce donc,*

[9] *Audio 2-6 02*
[10] *Audio 2-6_03*

au fond, cette « vision pure » ? S'agit-il d'avoir une vision totale, idéale et plus profonde du Saṅgha et des maîtres, ou simplement d'accéder à une confiance plus profonde ?

Ce n'est pas une question à laquelle on peut répondre en quelques mots. Il y a tant de niveaux différents dans ta question qui vont dans le sens de la « vision pure ». Mais commençons par la relation avec un homme de quarante ans, que tout le monde vante comme étant le Karmapa et qui dit ceci et cela, ce qui est en partie inspirant mais suscite aussi des interrogations. Nous devons commencer par ce niveau concret.

Tu rencontres quelqu'un qui te semble parfois inspirant et qui, d'autres fois, suscite des interrogations. Prends-le donc au mot ! Ce Karmapa ne cesse de répéter qu'il ne faut pas simplement courir après les gourous et croire tout ce qu'ils disent – la bonne vieille tradition bouddhiste : ne crois pas, mais vérifie ! Ne fais pas confiance aveuglément, mais observe plutôt quelles en sont les conséquences lorsque je m'engage dans cette voie, lorsque je m'oriente vers ce que cette personne, assise là devant moi, nous dit. Laisse simplement de côté tout ce qui entoure tout ça. Le Karmapa préférerait lui aussi simplement s'asseoir avec nous en cercle par terre. Mais c'est seulement parce que nous le connaissons un peu mieux. Ce n'est pas quelqu'un qui aime le brocart, les trônes et toutes ces cérémonies.

Imagine ce que les paroles de cette personne, qui est simplement un être humain comme nous, déclenchent en toi : est-ce que cela a du sens, est-ce que tu as envie d'essayer quelque chose de tout cela, de l'emporter chez toi ? Pour le reste, tu peux tout simplement laisser de côté pour l'instant. C'est ce que souhaiterait Karmapa, par exemple, et non pas simplement une perception idéalisée du gourou. Le gourou trône au ciel et tout ce qu'il dit est d'or. Tout ce qu'il fait, je dois l'imiter. Si le gourou porte une cravate, tout le monde porte aussi une cravate. C'est n'importe quoi. Nous n'avons pas besoin de tout imiter.

La notion de « vision pure » apparaît également ici dans le livre et comporte différents niveaux. Le premier niveau est, pourrait-on dire, la « vision pure » un peu forcée qui consiste à voir la nature de Bouddha en chacun. Percevoir en chaque Tchenrézi, Tārā, les qualités de Bouddha en tant que potentiel, peu importe l'épaisseur des voiles et peu importe à quel point la personne ou l'animal semble émotionnel. Cela s'applique à tous de la même manière.

C'est en quelque sorte une vision un peu forcée, qui consiste au fond à apprendre à voir avec le cœur. À voir avec le cœur à travers les voiles qui existent en moi et chez les autres, afin d'entrer en contact de la nature de Bouddha.

C'est dangereux, car cela pourrait nous amener à simplement dissimuler la nature de Bouddha chez chacun, à occulter leurs difficultés et leurs émotions, à ne plus les voir et à évoluer dans le monde avec une grande naïveté, à faire confiance à tout le monde et à nous prendre complètement les pieds dans le plat. La véritable « vision pure » de nous-mêmes consiste à avoir atteint un niveau de développement suffisant pour voir que nous ne sommes en réalité personne. C'est la vision pure qui consiste à percevoir la nature vide de notre propre être, de notre propre personne, ainsi que la nature vide de tous ceux qui nous entourent. Ce n'est pas une vision pure *forcée*.

En présence du Karmapa, ce serait si nous pouvions, comme lui, nous plonger dans cet état d'être ludique et léger – où rien n'est objectivé, où tout est véritablement vécu dans sa vraie nature, où la compassion est également à l'œuvre –, de voir comment les gens s'empêtrent tous de manière tout à fait inutile dans leur souffrance et que cette souffrance n'a aucune substance, tout comme il n'y a pas non plus d'éveil tangible, et que tout ce galop d'arche sur le chemin de l'illumination ne sert absolument à rien. Ce serait là la « vision pure ». Ce serait la véritable vision pure, qui se manifeste en nous sans effort.

Toutes les autres formes de « vision pure » sont des « formes de vision pure obtenues par l'effort ». Nous cultivons alors quelque chose pour voir autant que possible le côté positif, pour développer une vision salutaire des choses. Mais ce n'est pas encore la véritable « vision pure ».

Si, en tant que pratiquant, tu fais à plusieurs reprises l'expérience avec quelqu'un que tu pourrais considérer comme un enseignant ou une enseignante, que ce qu'il ou elle dit tient la route, que cela fait ses preuves, que ce sont de bons conseils, alors cela implique également d'aborder avec une certaine confiance a priori les situations dans lesquelles cette personne se comporte de manière non conventionnelle ou sort complètement du cadre selon nos représentations.

Il pourrait bien y avoir là quelque chose à apprendre pour moi, ou cela pourrait réellement receler quelque chose de bénéfique. Mais nous ne nous éloignons pas de ce que j'ai dit au tout début, cette distance critique et examinatrice, où nous nous disons : « Je ne suis pas obligé de tout croire aveuglément, je ne suis pas obligé de toujours trouver génial tout ce qu'il ou elle fait. » Il peut aussi y avoir des bêtises, mais c'est pour ainsi dire une bienveillance examinatrice, car tant d'autres choses se sont déjà révélées bonnes, salutaire et justes. Tu veux approfondir un peu ?

Oui, comment puis-je, en quelque sorte, retrouver moi-même une confiance plus profonde, par exemple vis-à-vis du Saṅgha ?

Ce qui pourrait encore t'aider, toi et tous les autres, c'est que, dans notre relation avec les enseignants – en particulier ceux qui sont présentés comme de grands maîtres, comme le Karmapa –, nous les écoutions attentivement et comprenions réellement qu'ils ne prétendent absolument pas devoir être parfaits. Pas du tout. Il ne prétend même pas devoir nous aider. Il nous l'a clairement dit.

Cela signifie que nous devons mettre de côté tout ce cirque, toute cette aura de magie qui entoure ces maîtres, pour les écouter vraiment et les prendre au sérieux. Ils essaient de nous faire comprendre que personne ne peut aider les autres et que, comme tout le monde, j'ai le droit d'aller faire des provisions de dentifrice et de brosses à dents quand le coronavirus se déclare. Tout ne doit pas être parfait, vous n'êtes pas obligés de faire de même pour autant.

C'est la toute première chose que nous devons faire avec ce genre de personnes : les écouter vraiment attentivement, mettre de côté toutes ces projections exagérées qui en font des êtres miraculeux, et avant tout écouter ce qu'elles nous disent directement, à moi, à nous. C'est le minimum que nous devrions faire.

Cela nous permet déjà de sortir de ces nombreux pièges de la fascination, comme si nous n'avions pas le droit d'avoir des doutes. Or, c'est justement ce qu'il souhaite : que nous ayons des doutes, que nous les examinions, que nous posions des questions constructives auxquelles il pourra alors répondre de manière à nous priver également de tout espoir.

C'est la toute première chose. Et puis, surtout, il faut libérer les enseignants de cette exigence selon laquelle ils devraient être parfaits et irréprochables. Ce n'est pas du tout le but. Ce serait d'ailleurs un stress énorme pour nous aussi. S'ils s'efforcent encore d'être irréprochables, quels efforts devons-nous alors fournir ? Ce n'est vraiment pas de cela qu'il s'agit.

Leur seule pratique consiste à être naturels. Et là, des erreurs se produisent. Ils nous le disent tous. Je fais des erreurs. Il n'est pas du tout possible de ne pas faire d'erreurs. Il n'est pas du tout possible de vivre dans ce monde sans, quelque part, blesser quelqu'un, lui causer du tort, provoquer de la souffrance quelque part. C'est tout simplement impossible.

Ce serait là le deuxième point pour accéder à une vision pure : nous revoyons nos attentes à la baisse. Être Bouddha ne signifie pas être parfait, cela signifie être naturel et libre de toute souffrance. Mais pas parfait dans ce sens-là. C'est un éveil complet, mais pas une perfection de l'être où nous pourrions parcourir la Terre sans jamais causer de souffrance à qui que ce soit. Personne n'y parvient. Tôt ou tard, on marchera sur une fourmi.

Jour 3

3.1 Commentaires supplémentaires sur la voie de la concentration univoque[11]

Bienvenue à nouveau aux *Rayons du soleil du Mahāmudrā* – c'est en tout cas ce qu'il faudrait dire. Nous en sommes au dernier chapitre du livre, le chapitre quinze, dans la section consacrée aux « Quatre yogas en détail », et nous sommes encore dans le domaine du yoga de l'unicité, de la concentration sur l'essentiel – où il s'agit d'orienter toute la pratique vers la nature de l'esprit.

De nombreuses expériences surgissent alors. Ce sont toutes ces expériences que nous traversons au début, lorsque nous apprenons à connaître l'esprit de telle sorte que nous développons une familiarité croissante avec des états d'esprit de plus en plus détendus – toujours plus clairs, plus frais, plus naturels, moins contrôlés. Nous nous en rapprochons de plus en plus – c'est-à-dire que ce méditant observateur, qui observe sa propre méditation, s'en rapproche de plus en plus, il se détend de plus en plus et ne fait parfois plus qu'un avec le simple fait d'être.

Puis vient à nouveau la séparation, puis revient l'expérience de l'Être tel qu'il est, puis réapparaissent les schémas de séparation, de contrôle, de peur. C'est le chemin que nous avons décrit jusqu'à présent. Ce chemin est absolument passionnant, car nous découvrons énormément de choses nouvelles et nous gagnons en confiance en nous. Nous recevons une source inépuisable de cette confiance en soi qui est la seule saine. D'ordinaire, lorsque nous parlons de confiance en soi, nous faisons référence à la confiance en nos capacités, en nos forces, en ce que nous avons appris, en nos qualités, en l'amour que l'on nous porte, etc. Tout cela n'a absolument rien à voir avec ce dont il est question ici.

Cette confiance en soi qui naît de la pratique Shiné – grâce à ce séjour de plus en plus fréquent dans la nature de l'Être – est différente. Il ne s'agit pas du « moi » habituel, ce « moi » biographique, mais de ce qu'on appelle parfois le « vrai moi », c'est-à-dire ce qui est toujours là, ce qui existait déjà avant notre conception et qui ne change jamais. Cela commence à transparaître de plus en plus au cours de cette première phase de la pratique.

Il nous apparaît de plus en plus clairement que cet esprit fou, cet esprit traumatisé avec lequel je chemine – cet esprit d'espoir et de peur qui bascule si vite dans n'importe quelle émotion –, à peine s'est-il détendu qu'il révèle déjà à nouveau ses qualités. Elles sont déjà là, on a déjà le sentiment de rentrer chez soi. Nous nous familiarisons avec notre santé intérieure.

Ce qui est fondamentalement sain en nous commence à se révéler, simplement parce que nous apprenons à nous détendre en cessant de nous accrocher aux nombreuses manifestations mentales, aux nombreuses impressions, aux impulsions. Nous nous libérons de ce que nous appelons l'enchevêtrement. Nous commençons à entrevoir que cet enchevêtrement, que nous appelons aussi saṃsāra, n'est pas une fatalité.

Au cours de cette première phase de concentration unifiée, nous traversons un processus où nous réalisons peu à peu que toute cette souffrance, cette tension, cette inquiétude, etc., n'ont pas lieu d'être. Il existe des états d'esprit bien plus détendus et, parfois, c'est comme si tout cela avait complètement disparu. Techniquement, nous appelons cela « se familiariser avec les Quatre Nobles Vérités ».

Au début, il y a la « vérité de la souffrance ». Celle-ci est évidente : nous sommes tendus, c'est peut-être pour cela que nous avons commencé à nous intéresser à une voie spirituelle et à méditer. Puis nous

11) Ibid., p. 455-457 Audio – 3-2_01 [11]

découvrons également les causes et les relations de cause à effet, nous découvrons aussi les causes de notre souffrance.

Dans la pratique du Shiné, cette découverte des « causes de la souffrance » s'approfondit sans cesse, car nous découvrons à chaque fois davantage comment nous pouvons nous crisper et pourquoi nous le faisons, quelles peurs profondément ancrées sont présentes. Mais nous apprenons aussi comment nous pouvons nous détendre. Et nous faisons l'expérience qu'il est effectivement possible de lâcher prise sur toutes les causes de la souffrance, de ne plus les générer.

C'est alors qu'apparaissent les premières expériences de cet être sans centre, cette « conscience intemporelle », ce que nous appelons « l'esprit non duel ». Ce sont les premiers instants de prise de conscience, les premiers instants de l'éveil. C'est la « troisième vérité, à savoir qu'il existe bel et bien une issue ».

C'est notre être profondément sain. C'est de là que provient la véritable confiance en soi, la certitude que cet esprit – qui est introuvable –, cette expérience fondamentale, est indestructible, qu'elle n'est jamais apparue, qu'elle n'apparaît pas, qu'elle n'existe pas en tant que « quelque chose », mais qu'elle est simplement un « être tel quel » dynamique sur lequel on peut compter totalement.

C'est une conscience de soi, une confiance en soi tout à fait différentes de tout ce que nous avons connu auparavant. Elles ne dépendent plus du fait que nous soyons jeunes et beaux ou vieux et ridés. Elles ne dépendent pas du fait que nous parlions plusieurs langues ou non, que nous comprenions intellectuellement quelque chose ou non, de nos capacités relationnelles, ni du fait que nous soyons aimés ou non – tout cela n'a aucune importance.

Tout devient sans importance dans cette expérience de l'Être tel qu'il est, où toutes les portes s'ouvrent et où tout devient si simple, où il n'est plus du tout nécessaire de vouloir saisir quoi que ce soit. Cette volonté de saisir, qui a toujours été notre façon de contrôler en quelque sorte notre vie, d'avoir un peu les choses en main, d'exercer un certain contrôle, tout cela n'est plus nécessaire. Nous découvrons la source la plus profonde de la confiance, la confiance en notre être originel, ce qui est toujours là.

C'est ce chemin, c'est le chemin de l'unicité. C'est celui que nous parcourons actuellement. Et lorsque cette confiance dans la nature de l'Être, dans la nature de l'esprit, se renforce et commence à nous envahir de l'intérieur, alors nous sommes en train de passer à la phase suivante, au yoga suivant.

Nous en sommes à la page 455.

Le Vénérable Gampopa enseigne :

> **Dans ta pratique, cultive d'abord cette clarté mentale vivante. Puis entraîne-toi à ne pas te laisser distraire –** à rester dans un état d'être sans distraction**. Ensuite, entraîne-toi à ne jamais te laisser détourner de la nature de la conscience. Lorsque tu t'y seras habitué, la confiance naîtra** – la confiance se manifestera.

C'est exactement ce dont je viens de parler. Cette confiance dans l'être. C'est là un excellent résumé qui décrit en quelques phrases les étapes que nous traversons dans notre pratique. Au début, il s'agit d'une présence mentale claire et vivante. D'accord, nous pouvons nous entraîner à être vivants, clairs et présents.

On y arrive. Je viens de le dire et vous venez probablement de le faire pendant un instant. Vous êtes tout à l'instant pleins de vie. On le fait toujours avec cet exercice, l'ouverture des six sens. Une présence vivante, tous les canaux ouverts, sans s'accrocher.

Ensuite, nous nous entraînons à rester concentrés. Nous nous entraînons à ne pas sortir de cet état d'être ouvert, vivant et présent. C'est là que nous remarquons alors que ce que nous percevons à travers nos différents sens – quelles couleurs, quelle lumière, quelles sensations corporelles, quels sons, odeurs, saveurs, quelles pensées, quelles émotions – n'a aucune importance.

Au cours de cette phase de la pratique du śamatha – la pratique du calme mental –, nous apprenons à diriger notre attention, tout en gardant les sens ouverts, vers la nature même de l'expérience. C'est ce que l'on entend ici par « *essence de la conscience* ». « *L'essence de la conscience »* est la nature, l'essence même, la nature fondamentale de ce que toutes ces différentes expériences ont en commun. Si vous faites cela avec moi en ce moment même, il ne s'agit pas seulement d'être conscient, d'entendre qui parle et de voir que vous ne tombez pas de votre chaise. Tout cela se fait tout seul.

Tandis que nous continuons à écouter et à percevoir, l'attention est reliée au processus vivant de l'expérience. Ce que c'est que de vivre, de sentir l'expérience s'écouler en ce moment même, se recomposer sans cesse. Je fais des mouvements spécifiques avec les mains pour qu'il se passe aussi quelque chose sur le plan visuel. En parlant, il se passe quelque chose dans le corps, vous le remarquez aussi – ça s'écoule ainsi. Qu'est-ce que cela fait de vivre cela de manière si constamment nouvelle ?

C'est là que les caractéristiques fondamentales de l'existence nous apparaissent clairement. Nous avons tant parlé de l'éphémère, de cette impermanence. Mais nous comprenons que, lorsque nous observons la nature de l'expérience, « l'*essence de la conscience* », nous avons affaire à un être dynamique. C'est ce que l'on entend par impermanence. Cette dynamique est toujours présente et totalement fiable – mais fluide. Elle a la nature de la dynamique : il s'y passe toujours quelque chose et rien n'est saisissable.

C'est ce que signifie *Anicca*, et le fait que rien ne soit saisissable, c'est cela *le Śūnyatā*. Et le fait qu'il n'y ait personne à découvrir dans tout ce flux de l'expérience, que l'on pourrait saisir en tant que méditant ou méditante, c'est cela *l'Anatta*.

Nous prenons conscience de ce qu'est réellement la nature de l'être. Car l'attention n'est plus autant accaparée par les expériences extérieures ; au contraire, tout en continuant à faire l'expérience des choses extérieures, elle se tourne vers la dimension de l'expérience elle-même. Comment l'expérience se déroule-t-elle en ce moment même ? Nous le remarquons tout naturellement, sans avoir besoin de faire quoi que ce soit.

Nous pouvons également être complètement captivés par la manière dont l'expérience se déroule en ce moment. Que nous soyons captivés et que nous nous efforcions vraiment de ne pas manquer l'expérience, ou que nous la laissions simplement se dérouler de manière détendue, cela ne change rien. Nous constatons que rien ne change. Nous pouvons être aussi tendus ou aussi détendus que nous le souhaitons, la qualité de l'expérience reste toujours la même.

Ces qualités fondamentales – être clair, perceptif, subtil, capable de discernement, ouvert comme l'espace, sans entrave comme l'espace, fluide, dynamique, parfait en soi – sont toujours présentes. Nous pouvons nous mettre sur la tête et produire un saṃsāra vraiment extrême, elles sont toujours là. Nous ne pouvons absolument pas nous en débarrasser. C'est ce qu'on appelle la « nature de l'esprit ». Peu importe l'intensité de notre peur du moment, notre tristesse ou notre bonheur, elle est toujours là. C'est cela, l'essence de cette « orientation unique ». C'est ce que Gampopa a si merveilleusement résumé ici en trois phrases.

Une fois que nous nous y serons habitués, la confiance naîtra – *la « confidence* ». C'est une certitude, une certitude tout à fait banale. Nous sommes simplement chez nous dans notre propre esprit. On appelle

cela aussi de la chaleur : nous nous sommes réchauffés à cette expérience. Nous y sommes tout à fait familiers.

Nous poursuivons ensuite avec le Vénérable Tsangpa Gyare. Il explique :

> **Lorsque tu parviens à l'unicité, dissous tes expériences. Débarrasse-toi de tout attachement à ces expériences et médite sans méditer.**

C'est là une instruction très subtile. Les expériences dont il parle sont la joie, la clarté, le non-pensée, le non-conceptuel. Mais bien sûr aussi les expériences difficiles.

Dissous ces expériences dualistes. Quand on parle de « détruire » les expériences, cela ne signifie pas que l'on détruit *l'expérience* elle-même, mais que l'on dissout toute saisie de ces expériences – toute volonté de s'y accrocher.

Concrètement, cela signifie par exemple : je me suis installé dans un état d'être merveilleux, calme et ouvert, où aucune pensée ne surgit. Alors, génère simplement une pensée. Provoque simplement un mouvement de l'esprit. Si c'est la nature même de l'esprit, alors un mouvement de l'esprit ne la perturbe pas. Mais s'il s'agit d'un attachement au silence, il y a alors du mouvement. Ce qui est intéressant, ce n'est pas d'avoir l'esprit au repos, mais de voir la *nature du silence* et la *nature du mouvement*, et celles-ci sont identiques.

C'est pourquoi dissoudre les expériences, c'est laisser place à ce qui vient ensuite. Et si nous sommes un peu apathiques, il suffit de donner une petite impulsion. Mais cela ne concerne que ceux qui sont en quelque sorte en train de s'attarder dans le dhyâna. Vous n'avez pas à vous en soucier, il y a probablement déjà suffisamment d'expériences, suffisamment de manifestations actives dans l'esprit.

Puis apprendre à **méditer sans méditer**. Et cela dès le début, ici, dans la concentration unifiée. Hé, c'est exactement ce qui permet ensuite de passer de la concentration unifiée à la simplicité. Car la simplicité – être libre de toute complication, de toute digression, etc. – signifie ne plus générer rien de superflu. Donc, ne plus créer non plus de méditant dans la méditation. Cela n'est possible que si nous cessons de vouloir quelque chose et que la méditation devient naturelle.

Le fait d'apprendre à méditer sans méditer, certains d'entre nous l'auraient peut-être intuitivement situé un peu plus tard, pensant que cela viendrait bien plus tard dans la pratique. Je vous l'enseigne pourtant sans cesse depuis de très nombreuses années déjà. Nous procédons ainsi : nous mettons le moins d'effort possible dans la méditation, et cet effort consiste toujours uniquement à revenir à la conscience, sans chercher à créer quoi que ce soit de particulier – il s'agit simplement d'être à nouveau dans la présence, sans distraction.

Tashi Namgyal écrit à présent :

Pendant la concentration, il peut arriver que des expériences nous induisent en erreur si elles sont prises pour la réalisation. Les pratiquants dont la compréhension est un peu limitée et ceux qui n'ont passé que peu de temps avec leurs gurus risquent de rester enlisés dans ces douces expériences. Ils passent leur vie à pratiquer de manière superficielle et *ne* reconnaissent *pas* la nature de l'esprit. Ou, s'ils la reconnaissent au départ, ils la perdent ensuite.

Ainsi parle le Vénérable Gampopa :

> **Bien que la vision libre de tout concept soit appelée « au-delà des extrêmes », elle n'est qu'une construction mentale.**

Les méditants sont toujours appelés ici *« grands méditants »* – *gomchen* en tibétain –, mais ce n'était qu'une expression désignant les pratiquants. Ce ne sont pas spécifiquement de grands pratiquants, c'est simplement une expression courante. Lorsque Guendune Rinpoché nous a appelés *« gomchen »* au début, c'est-à-dire *« grands pratiquants »*, nous avons d'abord pensé qu'il semblait apprécier notre façon de pratiquer. Puis nous avons remarqué qu'il faisait de plus en plus souvent des blagues sur ces « *gomchen* ». Sur la façon dont *les « gomchen »* tombent dans toutes sortes d'attachements, etc., et nous avons alors compris : d'accord, c'est simplement une expression désignant les méditants.

Ces grands méditants, qui n'ont pas rompu leurs chaînes, peuvent certes faire l'expérience d'un excellent état de concentration méditative – le samādhi –**, mais ces samādhis sont à leur tour une cause du saṃsāra :** ils ne font que prolonger le saṃsāra.

Revenons-y :

Cette liberté vis-à-vis des concepts, ce « non-conceptuel », est pour le moins ambigu. Cela conduit à confondre le « non-penser » avec la réalisation. Or, le « non-penser » n'est que l'absence d'un certain type de processus mentaux et ne conduit en rien à sortir du saṃsāra.

C'est là le problème avec les dhyânas. Les dhyânas se caractérisent par le fait que l'expérience du non-penser prédomine. Au début, elle s'accompagne également de joie et de clarté, mais la clarté s'estompe par la suite. La joie devient elle aussi extrêmement subtile et n'est plus présente que de manière très subtile, mais l'expérience du non-pensée domine.

La sensation que l'on éprouve dans ces dhyânas – dans les dhyânas avancés, à partir du quatrième dhyâna jusqu'aux dhyânas sans forme – est bel et bien celle d'être au-delà des extrêmes de l'existence et de la non-existence. C'est une sensation d'esprit infini, d'espace infini, d'expérience insaisissable, et cela incite fortement à penser qu'il pourrait déjà s'agir d'une réalisation.

Mais en réalité, ce ne sont que *des conceptions*. Dans les dhyânas, tels que je les ai vécus – le peu que j'en ai vécu –, la subtilité de l'expérience était complètement envahie par la conception d'être un, ou que tout est espace, que l'espace et l'esprit sont identiques. Mais c'étaient là des conceptions qui se manifestaient intérieurement dans ces expériences subtiles, et non pas conceptuellement dans l'esprit.

Ces représentations sont ce qu'on appelle ici « fabriquées mentalement » – *mentally fabricated* en anglais. Ce sont des produits de la méditation dhyâna qui bercent les pratiquants et les laissent s'installer dans une sorte d'ouverture spatiale – selon le niveau des dhyânas où l'on se trouve, les expériences varient quelque peu. On y perçoit déjà un certain goût d'intemporalité, beaucoup d'éléments qui rappellent les descriptions données par le Mahāmudrā.

Cela incite à s'y attarder. Il s'agit d'un attachement subtil qui, à son tour, plante les racines, les causes du saṃsāra. C'est précisément cet attachement de quelqu'un qui souhaite faire l'expérience de ces états ouverts sur l'espace, intemporels et non conceptuels.

C'est ce dont il est question ici, et Gampopa connaissait cela sur le bout des doigts. Avant de rejoindre Milarepa, il demeurait dans ces états d'esprit subtils.

Le vénérable Drikungpa Jigten Sumgeun explique :

> **Ne pas mettre fin à ces expériences exceptionnelles, ni ne les modifier, est une cause de renaissance dans les royaumes divins supérieurs.**

Exactement ! Il s'agit donc de se détacher de ces expériences exceptionnelles.

Il est également important de ne pas s'accrocher ni de s'attacher à l'état nu et naturel de l'esprit. Comme nous le conseille le grand brahmane Saraha :

> **Si tu as un attachement, laisse-le partir.**

Et le vénérable Gampopa dit :

> **Les méditants qui s'accrochent au dualisme font certes des expériences, mais ils passent à côté du sens véritable, de l'essentiel.**

Tout ce que j'ai décrit relève du domaine de l'attachement dualiste le plus subtil, le plus subtil qui soit. C'est pourquoi on en parle encore aujourd'hui. C'est si subtil que les pratiquants ne s'en rendent pas compte, car c'est beaucoup plus détendu que tout ce qu'ils ont pu vivre auparavant. On ne prend conscience de cette subtile saisie dualiste – de ce qu'elle est réellement – que lorsque l'on a la possibilité d'une expérience contrastée, où cette saisie n'est plus présente non plus.

C'est alors que cela devient évident par contraste. Mais si nous n'avons rien à quoi opposer nos expériences, rien à quoi les comparer, alors il ne nous reste que cette expérience totalement détendue des dhyânas. Nous la comparons à tout ce que nous avons vécu auparavant – qui étaient toutes des expériences, des états de plus grande tension – et nous avons le sentiment : « Waouh, on ne peut pas être plus détendu que ça. » Parce que nous n'avons pas encore fait l'expérience d'autre chose.

Lorsque nous avons fait l'expérience consciente de l'autre, nous pouvons alors comparer avec les dhyânas et nous rendre compte : « Ah, ce n'était donc pas encore ça. » Et auparavant, nous aurions pu faire exploser quelqu'un s'il avait prétendu que ces dhyânas n'étaient pas l'essentiel, car pour nous, ils sont l'essentiel. Ils sont ce qu'il y a de mieux, absolument, parmi tout ce que nous connaissons. Ils sont délicieux, ils sont une source de force infinie. Nous n'avons pas besoin de dormir, nous avons une clarté d'esprit totale, nous pouvons diriger notre esprit vers ce que nous voulons, les capacités sont innombrables. Toutes les formes de clairvoyance en font également partie. Il se passe tellement de choses que nous sommes vraiment très tentés de considérer les dhyânas comme l'aboutissement ultime. Mais ils ne le sont pas.

Mais on ne peut le savoir qu'à partir de l'expérience de l'éveil – à partir de l'expérience de l'immersion dans l'Être naturel. Bien sûr, cette immersion momentanée dans la nature de l'Être peut elle aussi déclencher un attachement. Si tel était le cas, alors cet attachement à l'Être naturel devrait lui aussi être dissous. Il est de toute façon toujours là. Pourquoi s'attacher à quelque chose qui est toujours là ? Vous comprenez ? C'est justement l'attachement qui l'empêche de se manifester.

Elle est *toujours* là. Quel bon exemple puis-je bien prendre ? Prenons l'air : tant que nous sommes ici sur Terre – bien sûr, il y a des situations où nous manquons d'air –, mais c'est quelque chose qui est toujours là et qui ne peut pas disparaître, alors pourquoi s'y attacher ? Cela n'a tout simplement aucun sens.

Normalement, les expériences authentiques de la nature de l'esprit ne déclenchent pas un tel attachement, bien au contraire. Ce sont des expériences si naturelles, un être si naturel, qu'il devient évident pour tout le monde que cela n'a pas été créé artificiellement, que c'est toujours là, et que cela ne dissout pas non plus d'autre attachement.

Mais si cela ne s'est pas manifesté depuis un certain temps, si des voiles sont à nouveau à l'œuvre parce que nous sommes à nouveau emportés par nos émotions, parce que nous sommes surchargés, etc., et qu'il n'y a pas eu d'immersion dans cet être tout à fait ouvert depuis longtemps, alors il se peut que l'on en ait la nostalgie et que l'on ait le sentiment d'être aliéné de soi-même, que l'on ne se sente pas bien

dans sa peau, que l'on n'arrive pas vraiment à se sentir chez soi. Ce « se sentir vraiment chez soi », c'est alors cette dissolution dans le no man's land, dans le fait de ne pas être quelqu'un. Il peut alors arriver que ce genre d'attachement existe également.

Si nous pratiquons de cette manière, cela viendra progressivement soutenir notre pratique. Nous arriverons alors au point où les expériences de concentration unidirectionnelle, ainsi que les différentes fixations, seront purifiées et où nous serons libérés de la perception dualiste, dans laquelle nous considérons la vacuité – l'être vide, la nature vide – **comme un objet et notre esprit comme le sujet qui perçoit.**

Il décrit maintenant le passage à la phase suivante. Il n'y a alors plus personne qui fasse l'expérience de la vacuité, ni qui comprenne la vacuité, la nature vide. C'est encore une relation sujet-objet. Cette illusion d'un sujet qui reconnaît ou fait l'expérience d'une nature vide se dissout. Et alors apparaissent les réalisations de la liberté par rapport à tout ce qui est superflu – la « simplicité ».

Je vais maintenant aller un peu plus loin dans le yoga de la simplicité, de la liberté par rapport à tout ce qui est superflu.

3.2 Le yoga de la simplicité[12]

ii) Le yoga de la simplicité, de la libération de tout ce qui est superflu.

Nous retrouvons ici les trois mêmes subdivisions :

(A) les distinctions entre les différents niveaux de simplicité

(B) Comment se manifestent les expériences

(C) Méthodes pour maintenir ces expériences

Nous commençons directement par **(A) les distinctions entre les différents niveaux de simplicité**.

Tout d'abord, la définition de ce que signifie réellement *freedom from elaborations*, *tödrel*, c'est-à-dire être libre de ces digressions mentales inutiles :

Ce yoga est ainsi nommé parce que l'état naturel de l'esprit, à l'instar de l'espace, est libre de toute conception concernant l'apparition, la persistance et la dissolution, la permanence et le néant, le venir et le partir, etc. Comme le décrit le traité fondamental sur la Voie du Milieu :

Il n'y a ni cessation ni apparition, ni fin ni existence durable, ni venue ni départ, ni différence ni similitude. **Toutes ces digressions sont apaisées –** c'est-à-dire dissoutes **– et c'est la paix.**

C'est une citation très célèbre que nous avons là devant nous.

Il est désormais important pour vous de ne pas appliquer ces affirmations – il n'y a ni aller ni venir, ni apparition ni disparition, etc. – aux circonstances extérieures, où le changement est bien sûr perceptible. Nous allons et venons ici, par exemple : nous entrons dans la salle et nous en ressortons. Une situation se présente et disparaît à son tour. À ce niveau, tout reste comme avant, cela n'est pas remis en question. Nous la comprendrons plus en profondeur par la suite.

[12] Ibid., p. 456-461 – Audio 3-2_01, 37:05

Ce dont il s'agit pour l'instant, c'est de comprendre que, dans la nature fondamentale de l'Être, rien de tel n'est observable. Il n'y a rien à percevoir comme existant, ni rien qui naisse ou disparaisse. Toutes ces paires de concepts qui viennent d'être utilisées ne s'appliquent pas. Ce n'est ni un néant, ni quelque chose d'existant, ni quelque chose qui est – rien de tout cela ne s'applique. Voilà pour la nature fondamentale de l'Être.

Nous remarquons à présent que cette nature fondamentale de l'Être, cet Être naturel, imprègne et traverse toutes les situations conditionnées. Entrer dans la salle, y rester un moment, puis en ressortir. Ou, pour les participants sur Zoom, s'asseoir devant l'ordinateur et prendre place, y rester un moment, puis s'en aller. Ces expériences d'aller et venir de la vie quotidienne sont toutes imprégnées de la nature de l'Être.

Dans cette perspective, lorsque nous sommes connectés à la nature de l'Être, personne ne vient, personne ne s'assoit, personne ne part. Il n'y a pas réellement d'arrivée, de séjour ni de départ ; mais tout, considéré depuis cette dimension, est précisément cela : cet Être insaisissable, ouvert et dynamique, dans lequel on ne peut toutefois jamais dire que quelque chose naîtrait et disparaîtrait.

Il s'agit là d'une vision plus subtile de la réalité relative. La réalité relative n'est absolument pas séparée de la réalité ultime ; elle en est imprégnée et nous apparaît donc comme un processus constant d'éphémère et de changement, car au fond, il n'y a rien qui naisse et doive ensuite se dissoudre. Telle en est la véritable raison.

Mais on ne peut le comprendre que si l'on est connecté à cette dimension de l'être, dans laquelle tout est en réalité cet être intemporel, sans centre, sans entrave, où aucune comparaison n'a lieu. Ce n'est qu'alors que l'on peut vraiment comprendre pleinement ce que cela signifie. Voilà pour cette citation importante. Je pense que cela vous occupera encore l'esprit.

Certains affirment que l'absence de telles pensées – de ce qui est perçu et de celui qui perçoit – est le sens même de la simplicité, de la liberté, de l'absence de tout ce qui est superflu, de tout ce qui détourne l'attention. D'autres disent que la certitude quant à cette prise de conscience que tous les phénomènes sont vides est le sens même de la liberté vis-à-vis des complications. Les uns comme les autres ont tort.

Je dois vous avouer honnêtement que j'ai moi-même défendu ces deux points de vue. Écoutons donc pourquoi Tashi Namgyal et d'autres maîtres du Mahāmudrā expliquent en quoi ces définitions trop simplistes sont erronées :

Si le premier cas était vrai, c'est-à-dire si la simple disparition des pensées relatives au sujet et à l'objet constituait déjà cette simplicité, alors le śamatha non conceptuel serait déjà cette simplicité.

Dans le śamatha non conceptuel – dans les dhyânas –, il n'y a pas de pensées concernant le sujet et l'objet. Mais il existe un positionnement subtil – sans pensées, une posture intérieure subtile de perception –, sans qu'il y ait de formulations conceptuelles, telles que des pensées sur le « moi » et « l'autre ». Il y a également des sensations tout à fait différentes, mais ce positionnement subtil a toujours lieu. C'est pourquoi on ne peut pas dire que **la simplicité** consisterait en l'absence totale d'une telle pensée du sujet et de l'objet, car cette pensée n'a pas lieu non plus dans les dhyânas avancés. Ce n'est pas cela.

Si cette dernière affirmation était vraie, à savoir que la certitude que les phénomènes sont vides constituerait déjà la simplicité, alors même les fixations qui renferment une telle certitude – concernant la nature vide de toutes choses et l'absence de réalité – seraient déjà cette simplicité.

Cela signifie que nous nous retrouverions à nouveau face au dilemme consistant à prendre la certitude elle-même, une certitude vécue subjectivement, comme critère pour entrer dans la simplicité. Or, la certitude vécue subjectivement est une forme subtile d'attachement. Je m'accroche à ma propre certitude. Elle me donne l'assurance d'être sur la bonne voie. C'est un attachement subtil qui fait partie du saṃsāra. Ce n'est pas encore la libération.

C'est pourquoi Tashi Namgyal souligne que cette certitude, et le fait qu'aucune pensée concernant le sujet et l'objet ne surgisse, ne suffisent pas à eux seuls.

C'est pourquoi on dit et on enseigne que c'est dans l'absence de déviations – de tout ce qui est superflu – **que la nature de l'esprit se réalise. Et il est expliqué que la nature de l'esprit est un phénomène inconditionné qui, à l'instar de l'espace céleste, ne bouge ni ne change. C'est ce que disent les sūtras : profonde, paisible, exempte de complications, d'une clarté illuminante –** lumineuse **– et non composée…**

C'est cela qui s'y réalise.

Le *Continuum suprême* (Asaṅga) **écrit :**

> **La nature lumineuse de l'esprit –** l'essence de l'esprit dans sa clarté illuminante – **ne change pas – tout comme l'espace céleste.**

Si l'on revient donc aux deux définitions que Tashi Namgyal ne retient pas, il nous a simplement montré en quoi ces définitions ne s'appliquent pas.

Il ne s'agit donc pas d'un sentiment subjectif de certitude, ni de savoir si les symptômes extérieurs des relations sujet-objet apparaissent sous forme de pensées, mais bien d'une réalisation directe de la nature de l'esprit qui, lorsqu'elle est forte, nous libère de tout besoin de devoir être certain de notre propre certitude. Nous n'avons pas besoin d'une confirmation supplémentaire de notre propre certitude. Nous n'avons pas besoin de nous en convaincre nous-mêmes. Et si quelqu'un d'autre nous remet en question, nous ne vacillons pas non plus, car il ne s'agit justement pas d'une certitude construite.

À partir de cette prise de conscience de la nature de l'esprit, le fait que des pensées relatives au sujet et à l'objet surgissent n'a d'ailleurs aucune importance, car lorsqu'une telle pensée surgit, elle est immédiatement reconnue dans sa véritable nature, comme dépourvue de centre, etc. Il n'est absolument pas question de prendre l'absence de telles pensées comme critère en soi.

Nous pouvons tout à fait prononcer le petit mot « je ». Ce petit mot « je » ne fait de mal à personne. Nous pouvons penser « je ». Cela ne fait de mal à personne si cela ne s'accompagne pas d'une croyance en un « je véritablement existant ». C'est pourquoi ces définitions sont plus justes et bien plus utiles que les deux autres possibilités qui ont été évoquées.

Je vais désormais simplement parler de « **simplicité** ». Je veux m'épargner d'avoir à traduire sans cesse cette *expression* compliquée par « exempt de complications et de digressions ». C'est plus concis quand je parle de cette simplicité, je tenais juste à vous le faire savoir.

Ce yoga de la simplicité comporte trois niveaux :

> **1. La simplicité mineure consiste à avoir réalisé que la nature de l'esprit est exempte de ces complications ou de ces digressions mentales liées à l'apparition et à la disparition. Mais tu n'es pas encore libéré des expériences dans lesquelles tu ressens une certitude qui s'attache à cette liberté –** à cette simplicité – **en la considérant comme vide, et** qui cherche à

s'en emparer. Le fait de qualifier quelque chose de « vide » est déjà l'expression de cette emprise. **Tu continues d'avoir des espoirs et des craintes : la peur, l'inquiétude de pouvoir continuer à errer dans le saṃsāra, et l'espoir d'atteindre le nirvāṇa.**

Tant que cet espoir et cette crainte concernant le Nirvāṇa et le Saṃsāra sont encore présents, c'est le signe que la prise de conscience n'a pas encore vraiment atteint les profondeurs.

2. La simplicité moyenne consiste, lorsque ces expériences qui s'attachent à l'esprit ont été purifiées – dissoutes **– en tant qu'apparences ou en tant que vacuité, et que tu réalises que l'esprit lui-même est sans fond et n'a pas de racine. Néanmoins, tu as toujours une forme d'attachement, un accrochage aux espoirs et aux craintes liés à l'apparition d'objets extérieurs.**

Cela peut sembler extrêmement abstrait. Par « apparition d'objets extérieurs », on entend : lorsque la vie devient difficile, lorsqu'il nous arrive quelque chose, lorsque nous sommes vivement critiqués, lorsque nous sommes victimes d'un accident, lorsque tout va de travers, nous sommes encore pris de court. C'est que nous n'avons pas encore véritablement atteint la grande simplicité. Nous sommes certes déjà libres, sans nous accrocher à l'idée que l'esprit est vide, etc., mais nous ne sommes pas encore libérés des schémas qui nous font réagir aux événements extérieurs.

En fin de compte, ce ne sont que des expériences sensorielles. Peu importe ce qui est dit à notre sujet, ce qui arrive à notre corps, etc., ce ne sont en réalité que des expériences extérieures. La prise de conscience ne s'est pas encore étendue suffisamment dans le domaine de l'expérience pour que nous y restions totalement libres. Il y a une réaction mêlée d'espoir et de crainte.

3. À un niveau de simplicité plus élevé, nous sommes alors libérés des espoirs et des craintes et avons dissous tous les malentendus concernant l'esprit – y compris le fait que nous ne nous accrochons plus à la certitude qui, selon les phénomènes extérieurs et intérieurs du saṃsāra et du nirvāṇa, les considère comme vides.

Il n'est plus nécessaire de se rappeler que les expériences, y compris les expériences extérieures, sont vides. La nature insaisissable de l'être est présente d'elle-même, sans que quiconque ait encore besoin de la mentionner de quelque manière que ce soit. Toute forme d'affirmation de soi issue d'une prise de conscience de la vacuité a cessé, elle est complètement révolue. C'est un fait tout à fait évident, sur lequel on ne s'attarde plus. La nature vide de l'être n'est plus un objet d'affirmation ou d'exploration, elle est manifeste dans toutes les expériences extérieures et intérieures, sans distinction. C'est alors le passage à « l'unicité de goût ».

3.3 Méditation guidée – Méditer sans méditer[13]

Le fondement, l'attitude fondamentale de la pratique du Mahāmudrā, consiste à ne rien faire avec l'esprit. Nous parlons parfois simplement de « ne rien faire » ! Cela signifie que nous sommes simplement là, sans rien vouloir faire. ––Dans ce « ne rien faire », nous découvrons que l'esprit fait de lui-même beaucoup de choses, même sans aucune intention. Nous en prenons simplement acte, sans nous en vouloir ! Cela peut tout simplement être ainsi — Le « ne rien faire » consiste alors à ne pas suivre davantage ces impulsions qui surgissent — Ensuite, nous allons un peu plus loin dans la pratique

[13] *Audio – 3-3_01, 11 h 30*

et nous ne nous contentons pas d'observer si l'esprit est calme ou agité, mais nous ressentons ce que cela fait de vivre cette expérience. Quelle est la nature de cette vie, de cette expérience, de cette perception ? Quelle est la nature de l'être ? —

Je voudrais vous encourager à opérer consciemment ce petit changement. Portez à nouveau votre attention sur l'expérience sensorielle : *que* se passe-t-il ? *Que* voyons-nous ? *Qu'entendons*-nous ? *Que* ressentons-nous ? *Que* pensons-nous ? Y a-t-il du silence ou du mouvement en ce moment ? Puis, permettez-vous de percevoir davantage l'espace dans lequel se déroule la vision, dans lequel se déroule la sensation, dans lequel se déroule la pensée ou le silence. Comment cela se passe-t-il réellement ? — Nous ne pouvons pas nous concentrer sur cet espace, mais nous pouvons néanmoins l'inviter dans notre attention, lui accorder davantage d'attention, à la qualité de l'expérience : comment cela se passe-t-il exactement ? Qu'est-ce que cela fait d'être ? — Effectuez tranquillement à nouveau ce changement, de la manière qui vous convient, afin que la différence devienne plus claire : accorder davantage d'attention aux expériences concrètes ou à la véritable nature de ces expériences, à la nature même de l'expérience. —

Merci beaucoup, merci beaucoup !

3.4 Simplicité (le naturel)[14]

Parfois, j'aime m'asseoir dans un café et observer les gens. Quand j'observe ainsi comment ils se comportent les uns avec les autres, je suis dans *le « ce qui est »*. C'est cette attention portée à ce qui se passe. La façon dont je suis là, c'est aussi de la pleine conscience. Et lorsque, dans le café, mon attention se porte davantage sur *la manière dont* cette expérience se déroule à cet instant précis, c'est ce niveau de conscience, cet espace dans lequel toutes les expériences concrètes et conditionnées peuvent avoir lieu. Je vous recommande vivement de pratiquer très souvent ce petit changement.

Quand je fais du vélo, je suis dans le *« quoi »* de la pratique : par où passer, éviter les nids-de-poule, monter la côte, la respiration, etc. C'est ça, la pleine conscience. Il en faut de toute façon un minimum, mais on peut bien sûr aussi se permettre toutes sortes d'autres pensées. C'est évident, ce n'est pas exclu. Et si, dans une activité comme le vélo, l'attention se porte sur *le « comment »*, comment est-ce de vivre tout cela ? Non pas « comment est-ce de faire du vélo », mais « comment est-ce de vivre tout cela » ? Dans quel espace tout cela se déroule-t-il et se dissout-il aussitôt dans l'expérience suivante ? C'est à ce moment-là que la prise de conscience roule à vélo. Ce n'est plus de la pleine conscience, mais nous sommes en chemin dans la prise de conscience.

Ce n'est là qu'un exemple. Nous pouvons être assis devant l'ordinateur. Nous avons ce qu'il faut faire. Nous avons les nombreux e-mails auxquels il faut répondre. C'est la réalité relative. Il s'agit de tâches concrètes et nous les accomplissons. Mais nous pouvons alors, en même temps – au moins entre deux, avant de commencer à écrire, c'est le moment le plus simple où cela est possible, puis après –, entrer dans la prise de conscience de ce que c'est que d'être dans cette tâche concrète.

De plus, nous pouvons encore porter notre regard sur *la question : qui* lit cet e-mail en ce moment ? Y a-t-il quelqu'un qui le lit ? Il y a cet espace mental ouvert qui lit cet e-mail, mais on ne trouve personne

[14] Ibid., p. 458-459 – Audio 3-3_02

de concret. Qui répond à cet e-mail ? Où se trouve l'e-mail ? Où se trouve l'information ? Nous remarquons alors que ce que nous considérons comme une information et un défi concrets est également un processus dynamique, qui dépend entièrement de la manière dont une personne se positionne par rapport à cette information, c'est-à-dire de l'attitude que l'auteur et le destinataire supposés adoptent face à cette question, à cette information.

Nous nous détachons sans cesse de cette focalisation trop figée pour nous ancrer dans un état de pleine conscience, puis nous poursuivons notre chemin en restant attentifs. Nous sommes dans notre pratique de la réponse aux e-mails et nous essayons, dans cette pratique du travail avec les e-mails, de ne pas perdre cette ampleur de la dimension de la pleine conscience.

Au début, cela donne l'impression que nous effectuons sans cesse un changement, que nous vivons un changement : concentration, ampleur – c'est ainsi que cela nous apparaît dans un premier temps. Jusqu'à ce que nous remarquions que l'ampleur imprègne la concentration. Je peux par exemple te regarder (participant/e) de manière concentrée, et en même temps, tu peux, nous pouvons tous les deux percevoir l'étendue, la nature non formée de l'expérience, bien qu'une forme soit perçue. Ce qui est d'abord un changement commence à s'opérer au sein même de l'expérience concentrée.

Alors, le mouvement et le silence ne sont plus séparés, la concentration et l'étendue ne sont plus séparées, la précision et la décontraction ne sont plus séparées l'une de l'autre – nous pouvons rester concentrés tout en conservant cette étendue. Ce n'est pas que la concentration soit vaste, mais nous sommes même en train d'apporter une amélioration très subtile, infime, au texte, et lorsque nous y parvenons, nous pouvons rester dans cette étendue. Je parle bien sûr ici d'années de pratique, durant lesquelles je dois sans cesse m'entraîner à travailler sur ces défis devant l'ordinateur. C'est en quelque sorte le résumé de ce que j'ai pu apprendre à ce sujet.

Je me surprends sans cesse à être complètement absorbé par l'information concrète, par le défi concret, et il me faut alors un moment de basculement pour me replonger – sans perdre cette étendue – dans le concret. C'est alors une expérience où l'on aborde les défis du quotidien avec légèreté. C'est aussi beaucoup moins épuisant que l'expérience de fixation que je vivais auparavant. C'est là tout l'enjeu de cette pratique de la concentration.

Cela mène à la simplicité, et nous allons maintenant nous pencher sur les six points qui, aux pages 458 et 459**,** nous permettent **de** déterminer**,** à l'aide de six critères**, s'il s'agit réellement d'une réalisation de cette simplicité – si elle a été parachevée ou non.**

Le premier point est toujours de savoir si la nature de l'esprit a été perçue ou non.

> **1. Percevoir la nature de l'esprit au niveau de la simplicité signifie être libre de s'accrocher à une forme de certitude –** ne plus s'accrocher à la certitude qu'il s'agit d'une véritable liberté, d'une véritable simplicité. **Lorsque nous avons coupé la racine de l'idée qu'il y a quelqu'un qui fait l'expérience de la simplicité –** que nous sommes parvenus à un état où toutes ces complications inutiles et superflues ont été purifiées et où cela se poursuit avec souplesse **–, alors nous avons perçu la nature de la simplicité. Étant donné que la recherche de la vacuité ou le fait de s'accrocher à l'idée d'avoir atteint la certitude ne sont que des expériences de liberté –** c'est-à-dire uniquement des expériences dualistes – **et si l'on perçoit encore des traces de cela dans son propre esprit, alors tu n'as pas réalisé la véritable nature de la simplicité.**

Venons-en maintenant au deuxième point : avons-nous déjà acquis l'habileté, la maîtrise qui s'éprouve au niveau de la simplicité ?

> **2. Si tu n'as ni espoirs ni craintes, si tu ne t'accroches pas au moindre soupçon de vacuité, et si tu as dissous toutes les conceptions erronées concernant tout, concernant toutes les choses –** y compris l'idée que tout est exempt de complications, exempt de pensées superflues, si tout cela s'est également dissous –**, alors tu as véritablement développé l'habileté dans la simplicité. Si, bien que tu reconnaisses la nature des pensées comme n'étant pas naissante, tu as encore de l'espoir et de la peur face aux situations et aux objets qui apparaissent, et que tu n'as pas encore purifié les expériences d'attachement à la vacuité, alors tu n'as pas encore atteint la maîtrise de ce niveau de simplicité.**

Avez-vous une idée de ce qu'est cette réalisation avancée qu'est la liberté vis-à-vis de l'espoir et de la peur ? Cela signifie ne plus nourrir aucune pensée du genre : comment vais-je, comment vais-je aller ; j'espère que cela n'arrivera pas, j'espère que cela arrivera, je crains que cela arrive. Imaginez un peu : c'est cela, la véritable simplicité ; c'est être libéré de toutes ces projections inutiles – c'est ainsi que l'on peut également traduire *prapañca* – concernant l'être présent, l'être futur et, bien sûr, l'être passé. Waouh, voilà où mène le voyage. Tant qu'il en reste des traces, nous n'y sommes certainement pas encore parvenus.

Remarque. Quand il est question de *thoughts* (pensées), vous devez toujours garder à l'esprit ce que je vous ai déjà dit lors des derniers cours : cela signifie que la pensée dualiste non conceptuelle est tout autant visée que la pensée verbale, qui verbalise.

Voici maintenant le troisième point : il s'agit de notre rapport aux processus de pensée.

> **3. Lorsque tous ces processus mentaux sont reconnus comme des mouvements vides et que toutes les apparences sont perçues comme des apparences vides –** des apparences sans substance – **et que tes expériences, ton état d'esprit dans la post-méditation et les apparences qui y sont perçues se manifestent comme tes réalisations dans l'équilibre méditatif, alors on peut dire que les pensées –** les mouvements mentaux – **se manifestent comme de la méditation. Mais si tu n'es pas encore capable d'amener tes réalisations de la méditation sur le chemin de l'après-méditation** – si les états d'esprit et les expériences dans l'après-méditation ne sont pas encore l'expression de cette réalisation –, **alors les pensées ne se sont pas encore manifestées comme méditation.**

C'est là aussi un progrès phénoménal dans la méditation. Lorsque, dans la post-méditation, l'activité – nous sommes ici et maintenant en pleine activité, mais il s'agit encore d'une activité très calme –, nous nous engageons dans des situations, nous sommes en déplacement, nous rentrons chez nous, nous rendons visite à notre famille, nous allons au travail, nous avons des tâches à accomplir, des défis à relever – si tout se révèle dans sa qualité insubstantielle, sans effort – sans que nous ayons besoin, a posteriori, de ramener cela dans cette conscience –, alors nous avons atteint la maturité de ce qu'on appelle la « simplicité », où toutes les pensées apparaissent comme de la méditation, comme cette conscience non duelle. Ce serait alors aussi le passage à la « saveur unique ». C'est exactement là que ce voyage se poursuit.

Passons maintenant au quatrième point : il s'agit ici de qualités supplémentaires qui se manifestent, les siddhis, etc.

> **4. Lorsque, en parcourant la voie, nous faisons l'expérience de conditions qui éveillent de telles qualités exceptionnelles – comme par exemple les qualités liées à la voie de la méthode, notamment aux six yogas de Naropa –, alors ces signes de réalisation s'associent à une véritable réalisation.**

Toutes les qualités qui apparaissent – par exemple, pouvoir lire dans l'esprit des autres, percevoir ce qu'ils pensent et ressentent, comprendre les motivations profondes des autres, ainsi que, bien sûr, la clairvoyance, l'audition surnaturelle, etc., ainsi que la capacité d'accomplir des actes extraordinaires – tous ces signes, ces siddhis, sont imprégnés de la réalisation totale du non-soi.

Personne ne s'identifie à ces capacités. Elles surgissent spontanément. Guendune Rinpoché, qui était réputé pour posséder bon nombre de ces capacités, disait qu'elles sont tout simplement naturelles. Elles apparaissent lorsqu'il n'y a plus rien qui les empêche. Nous les traduisons souvent par « pouvoirs surnaturels ». Mais elles ne sont pas du tout surnaturelles. Ce sont les perceptions naturelles et claires d'un esprit qui n'est plus voilé.

Tout le monde n'a pas la chance de vivre ces expériences, car nous n'avons pas encore, en raison de nos vies antérieures, développé la force nécessaire dans notre pratique. Mais en réalité, elles sont inhérentes à notre esprit. Ce sont toutes des forces tout à fait naturelles. Elles peuvent également apparaître plus tôt sur le chemin. Mais lorsqu'elles se manifestent *maintenant*, ou lorsqu'elles sont vécues maintenant, elles sont alors totalement dépourvues de tout égocentrisme. Il n'y a alors plus personne qui s'identifie à elles et qui en fasse quelque chose de particulier, qui se considère d'une manière ou d'une autre comme spécial. Tout cela est alors l'expression naturelle de l'Être.

> **C'est alors que nous avons développé les qualités extraordinaires de la simplicité. Si, bien que nous ayons réalisé la nature de l'Être, la Dharmatā, nous ne rencontrons pas les conditions sur le chemin qui font émerger ces qualités, alors ces qualités de la réalisation qui se manifestent nous font encore défaut et nous n'avons pas réalisé ces qualités extraordinaires.**

Le cinquième point concerne notre maîtrise, notre aisance spontanée dans le monde relatif, le monde conventionnel.

> **5. Si nous reconnaissons que la nature vide se manifeste sous forme de causes et d'effets et que la nature de l'esprit n'existe pas en tant que chose en soi, alors tu fais l'expérience d'une confiance dans l'interdépendance, où les conditions peuvent se transformer en quelque chose d'autre. Lorsque tu as atteint cela, tu as développé une maîtrise ou une aisance dans le monde relatif au niveau de la simplicité.**

Je voudrais également y consacrer quelques mots supplémentaires. Je vais essayer de décomposer cela en étapes plus petites.

La première prise de conscience très claire est que le changement, l'impermanence, l'instabilité, etc., n'existent que parce que tous les phénomènes sont de nature vide. Si quoi que ce soit dans cet univers avait un noyau essentiel, quelque chose de constant, alors cette constance, cette essence – ce qui reste toujours identique dans l'objet, dans la personne, dans quoi que ce soit – rendrait le changement impossible, car il y aurait alors quelque chose de permanent, de constant. C'est la première étape.

Lorsque nous prenons conscience que tout dans l'univers, depuis le niveau subatomique du monde dit « matériel » jusqu'aux niveaux les plus subtils des mouvements émotionnels et mentaux de notre être, n'est que mouvement de part en part, n'est constitué que de processus insaisissables, alors naît la certitude que tout ce que nous appelons cause et effet peut changer à chaque instant de l'événement.

Par exemple, j'ai annoncé hier ce cycle de dix ans. Je pose ainsi des causes et il en résultera des effets ; vous réagissez à cela, vous posez des causes et il en résultera des effets.

Si nous savons que chaque personne impliquée, tout comme cette salle ici, tout comme chaque arbre qui a été intégré ici sous forme de bois, et ainsi de suite, que tout cela est dynamique de part en part, qu'il n'y a rien de figé, alors nous savons que dans cette interdépendance, où différentes personnes et situations interagissent, cette maison ne peut plus exister, je ne peux plus exister, vous ne pouvez plus exister, nous pouvons adopter une attitude tout à fait différente, avoir d'autres priorités. Partout dans ce processus d'interdépendance, d'innombrables possibilités d'évolutions différentes sont potentiellement présentes.

Il existe néanmoins une constance, une connaissance de la manière dont les processus se déroulent, de la façon dont, en fonction de certaines motivations, les gens entreprennent certaines démarches, de la manière dont l'orientation intérieure conduit à évoluer jour après jour en suivant cette orientation, et du fait qu'il existe bel et bien, dans le cadre de ces possibilités apparemment innombrables, des possibilités de création tout à fait claires. Nous pouvons façonner sans pour autant tomber, ne serait-ce qu'un tout petit peu, dans l'illusion qu'il y aurait là quelqu'un, une personne figée, qui façonnerait, ou que cette personne, ce flux mental, façonnerait d'autres réalités figées, au sens où elle les réorganiserait, etc.

Le processus dynamique de cause à effet, que nous appelons karma, est totalement imprégné de la conscience de la nature vide et dynamique de tout l'être, ce qui ne signifie toutefois pas que tout est aléatoire, mais bien que les causes produisent effectivement, dans le cadre de certaines conditions, des effets prévisibles. Nous pouvons contribuer à les façonner sans tomber dans l'illusion, sans succomber à la tromperie qui nous ferait nous sentir à nouveau comme un être concret et considérer la situation comme telle.

C'est ce que l'on entend, à ce niveau de simplicité, par la compréhension de la cause et de l'effet, c'est-à-dire du karma. Et cela de manière constante – c'est-à-dire pas seulement une fois, ni seulement lorsque je vous l'explique si bien, mais bel et bien en permanence.

Cela procure bien sûr une incroyable liberté intérieure au sein de cette interdépendance dans laquelle nous évoluons. C'est la possibilité de créer librement, mais sans l'illusion de la liberté. Car ce serait une illusion de croire que nous pouvons créer à notre guise. Il y a en effet tant d'autres conditions et causes qui sont déterminées par toutes sortes de personnes et de circonstances extérieures : par exemple, la météo peut tout changer, la guerre peut tout changer, une crise économique peut tout changer, il y a tant de facteurs qui peuvent intervenir.

L'illusion d'une création libre n'existe pas, bien que nous créions en toute liberté. Libre au sens d'un flux mental libre, qui n'est pas figé dans l'attachement à un « moi » concret et à un « autre » concret. J'espère pouvoir vous faire un peu comprendre cette dialectique passionnante entre liberté et non-liberté, ancrée dans l'interdépendance tout en y étant totalement libre.

Certains d'entre vous viennent de découvrir le Karmapa comme quelqu'un qui évolue dans cette liberté tout en restant ancré dans les situations dans lesquelles il se trouve actuellement et à travers lesquelles il s'exprime et se réalise. C'est ainsi que vous pouvez vous l'imaginer.

Passons maintenant au sixième point. Le sixième point consiste toujours à déterminer si les graines des formkāyas ont été semées ou non.

> **6. Lorsque la force dynamique incessante de la nature vide de notre esprit se manifeste sous la forme d'une compassion libre de tout attachement et que, dans la phase post-méditation, nous savons comment générer les relations illusoires d'interdépendance de la Bodhicitta créatrice, c'est là un point très important.**

En faisant naître la Bodhicitta par des prières de souhait – ne croyez pas qu'il s'agisse simplement de lire des textes. Les prières de souhait sont les mouvements spontanés de l'esprit d'un courant mental compatissant, où surgit une vision de ce qui serait profondément bénéfique. Ces souhaits pour le bien-être de tous les êtres vivants se manifestent spontanément dans l'esprit d'un bodhisattva, car cette capacité à entrer en résonance avec les situations s'est entièrement libérée de l'égocentrisme.

C'est alors que, dans cet esprit créatif, bien que les conditions extérieures ne soient pas encore mûres pour cela, se dessine une image de ce qui serait réellement utile dans cette situation. En conséquence, cet esprit libre façonne les situations, prononce les mots appropriés, pense les pensées qui s'imposent, se comporte en conséquence, afin que cette vision de ce qui pourrait réellement être puisse peut-être tout de même se réaliser – dans le cadre de cette interdépendance et de la coproduction conditionnée.

Tout cela est spontané, issu d'un esprit libre qui est en résonance, qui vibre en harmonie et qui, parce qu'il est connecté à la nature libre de tous les participants – à la nature de Bouddha de tous les participants –, a une vision de ce que pourrait être la liberté. Tous les mouvements de l'esprit, toutes les paroles, toutes les actions sont en harmonie avec ces prières de souhait.

C'est ce qu'on appelle semer de nouvelles graines pour les formkāyas, qui mettront alors effectivement en œuvre cette activité au stade de la maturité parfaite. Ce sont là les préparatifs de la manifestation ultérieure sous forme de corps de rayonnement et de corps de joie.

> **Si tel est le cas, alors nous avons semé les graines des rūpakāyas, les corps de forme. Si, bien que nous ayons réalisé la vacuité –** la nature vide –**, il est difficile qu'une telle compassion émerge et que nous ne créons pas, dans le cadre de cette interdépendance, les conditions nécessaires pour pouvoir être utiles aux autres, alors nous n'avons pas semé ces graines pour les formkāyas.**

Il s'agit ici de la manière dont la compassion se révèle dans un esprit éveillé. Dans la pratique du Mahāmudrā, il ne s'agit pas seulement de réaliser la nature vide, le non-soi, mais aussi, au-delà de cela, de révéler pleinement la capacité à entrer en résonance. S'engager en pleine conscience dans une résonance totale avec tous les êtres sensibles, s'ouvrir à l'univers tout entier, résonner avec tout. Et à partir de cette résonance *sage*, dans laquelle il n'y a plus de centrage sur le « moi », laisser s'épanouir la créativité de l'esprit, la force dynamique de l'esprit. Elle agira alors spontanément pour le bien de tous les êtres vivants.

Nous n'avons pas besoin de lui donner d'autre direction. Il s'agit de dissoudre tout ce qui freine cette résonance et de s'ouvrir pleinement à l'univers. J'utilise délibérément ce grand mot qu'est « univers », car cela va en effet au-delà de ce qui se passe sur notre globe terrestre. Cela s'étend à toutes les étendues, et s'il existe de nombreux univers, cela concerne alors *tous* les univers. Mais nous ne savons rien d'autres univers, nous n'en avons aucune idée. Cette ouverture totale à tout et cette résonance totale, associées à l'activité de l'esprit créatif, constituent alors ce que nous appelons la « compassion éveillée ».

Cette résonance ne reste pas bloquée dans cette impasse – je résonne certes, mais personne n'agit. Il n'y a pas d'insistance sur *mon* silence, sur *mon* nirvāṇa ou sur *mon* être libre et retiré ; au contraire, c'est précisément cet être libre qui permet désormais la réponse spontanée appropriée à la situation qui semble en avoir besoin à ce moment précis.

C'est ce qu'on appelle alors « semer les graines » pour l'action éveillée des Rūpakāyas.

3.5 (B) Comment naissent les expériences de simplicité[15]

Nous en sommes à la page 459, où Dakpo Tashi Namgyal nous décrit comment naissent les expériences de simplicité.

En substance, il nous guide en quelque sorte à travers le paysage. C'est désormais écrit noir sur blanc. Nous ne pouvons pas vivre directement cette expérience, mais c'est comme si quelqu'un nous disait : « Tu sais, quand tu arriveras en Inde, tu ressentiras à peu près ceci et cela, et tu devras y prêter attention. » Nous en avons ainsi une petite idée de ce qui pourrait nous attendre. Bien sûr, ce sera tout à fait différent, mais à peu près pareil. C'est précisément l'objet de ce passage.

Au stade de la simplicité mineure, nous nous accrochons encore à l'idée que tout est vide. Bien que la nature de chaque phénomène soit exempte de pensées extravagantes – les désignations –, **de toutes ces complications qui consistent à le considérer comme naissant, demeurant et disparaissant.**

Ainsi, l'expérience, le vécu lui-même, en est exempt ; et pourtant, au premier niveau de simplicité, il y a toujours quelqu'un qui ressent le besoin de se dire : « C'est vide. » Il y a un certain attachement à cette découverte encore récente, à savoir à quel point le tout est dépourvu de substance. C'est pourquoi cela joue encore un si grand rôle dans notre esprit, car il s'agit tout simplement d'une découverte récente. Puis nous nous y habituons.

Dans la phase post-méditation – dans les états d'esprit qui suivent la méditation –**, les perceptions des amis et des ennemis –** ceux qui nous aiment et ceux qui ne nous aiment pas **–, nos attachements et nos aversions, apparaissent encore assez concrètes et solides. Le sommeil et les rêves sont principalement confus et il y a encore beaucoup de hauts et de bas dans la pratique. Parfois, tu ressens de la confiance et un attachement envers tes gurus, tes enseignants, tes compagnons de pratique et ta propre pratique spirituelle. À d'autres moments, il est tout à fait possible que des doutes surgissent.**

Au niveau de la simplicité intermédiaire, ces expériences d'attachement à la vacuité ont été purifiées et les fixations ne sont plus que minimes. La racine des pensées a été sectionnée et tu as éliminé tes interprétations erronées concernant les mouvements de l'esprit, mais il subsiste encore quelques espoirs et craintes qui se cristallisent autour des phénomènes – ce qui est perçu dans les situations. **Tes états d'esprit post-méditatifs et tes rêves sont variés, tantôt confus, tantôt lucides.**

Vous devez savoir que lorsque l'on dit « non confus », cela ne signifie pas qu'il s'agit simplement de rêves clairs et dualistes, mais que la nature de l'esprit est reconnue dans le rêve. C'est ce que signifie « non confus ». S'ils sont confus, cela signifie que le rêve se poursuit et qu'il y a encore une certaine conviction que ce qui est rêvé est réel. C'est cela, la confusion. Nous ne sommes donc pas confus ni submergés par les émotions. C'est très, très rarement le cas. Normalement, la reconnaissance de la nature de l'esprit, de la nature du rêve, du mouvement mental, a également lieu dans les rêves. C'est ce que cela signifie.

Tu continues à connaître des hauts et des bas, tout comme tu alternes parfois entre plus de confiance et des doutes concernant les enseignants, les autres pratiquants et ta pratique. Parfois, tu

[15] Audio 3-5_01

peux même penser qu'il n'y a pas d'état de bouddha et qu'il n'y a pas non plus de naissance dans les enfers – c'est-à-dire qu'il n'y a pas d'atteinte de l'état de bouddha ni de naissance dans les enfers.

C'est là la manifestation d'une certaine tendance nihiliste encore présente, qui découle d'une compréhension incomplète de la nature vide. Cela nous amène parfois à glisser vers la négation : « Ah, il n'y a rien à atteindre, ni de renaissance. »

Cela signifie que nous n'avons pas encore tout à fait saisi le principe de cause à effet, que nous avons encore tendance à absolutiser quelque peu la vacuité, la nature vide des choses, et que nous glissons ainsi parfois vers une attitude nihiliste.

Dans une simplicité plus grande, après avoir sectionné la racine de tous les phénomènes du saṃsāra et du nirvāṇa – après avoir sectionné le fait de considérer comme réels les phénomènes les plus divers –, **nous dissolvons alors les interprétations erronées concernant tout ce qui est extérieur et intérieur, et nous sommes sans espoir ni crainte. Nous ne ressentons ni espoir ni crainte –** il est important que vous remplaciez cela. Le texte original ne mentionne pas *pleasure* and *pain (texte anglais)*, mais « espoir et crainte » – **concernant des questions telles que, par exemple, de savoir si tous les phénomènes sont vides ou non, et notre esprit reste constamment vaste comme l'espace. Les phénomènes se révèlent vides, sans essence** – sans soi. **Dans la phase post-méditation, l'esprit n'est pas nécessairement seulement un esprit vivant et clair, dans lequel toutes les pensées ont été clarifiées, mais tu maintiens une méditation continue tout au long de la journée, avec d'excellentes expériences de conscience vide, de phénomènes vides, etc. Comme votre conscience n'est pas nécessairement ininterrompue, vous avez encore besoin d'un certain degré d'attention attentive –** une forme détendue de rappel de la nature de l'être.

Les lacunes qui apparaissent dans notre conscience de la nature des choses ont encore besoin d'un certain soutien pour revenir à la conscience. C'est une forme de pleine conscience du souvenir grâce à laquelle nous retrouvons la conscience méditative de l'être tel qu'il est.

Il peut y avoir un peu de confusion et de « saisie » dans les rêves. La plupart du temps, les rêves sont exempts de cette « saisie » ou ne surviennent tout simplement pas. Parfois, tu peux penser qu'il n'y a pas d'atteinte à la bouddhéité ni de naissance dans les plans infernaux. J'ai réalisé l'état naturel.

Lorsque de telles pensées surgissent, vous devez toujours garder à l'esprit qu'il ne s'agit pas ici du contenu de l'affirmation. Ce n'est pas du tout ce qui est intéressant ici. C'est simplement le signe qu'en tant que pratiquants à ce stade, nous ressentons le besoin de nous assurer de quelque chose. C'est-à-dire de faire une affirmation sur la nature des choses. Ce besoin de prendre position, d'adopter un point de vue et, à partir de ce point de vue, de dire qu'il y a atteinte à la bouddhéité ou qu'il n'y en a pas, qu'il y a renaissance dans le cycle de l'existence ou qu'il n'y en a pas. C'est précisément ce besoin qui indique que nous ne l'avons pas encore pleinement réalisé.

Ne vous attardez pas sur le contenu de l'affirmation, mais sur le fait que, d'une manière ou d'une autre, le besoin surgit dans votre propre esprit – cela ne doit pas nécessairement se produire lors d'une conversation avec autrui – de vous assurer de l'exactitude de l'un ou l'autre point de vue.

Mais ce qui se passe réellement, c'est qu'à ce stade, on comprend soi-même le Dharma dans sa profondeur extrême et que l'esprit lui-même fait désormais office de notre gourou – de notre lama**. La nature même de l'esprit est le gourou. Les expériences, les apparences deviennent des aides à l'approfondissement de la pratique du Dharma. Il y a peu d'attachements vis-à-vis de ces phénomènes variés et ton esprit se détourne des huit préoccupations mondaines. Mais on dit qu'à ce**

stade du parcours, le danger existe que tu penses ne plus avoir besoin d'un gourou, et que tu deviennes orgueilleux et hautain, avec une certaine condescendance envers les autres, etc.

C'est là le grand danger, car à présent, le gourou intérieur, qui est la nature même de l'esprit, devient si fort, si fiable, que nous nous détachons un peu trop tôt de l'accompagnement d'un gourou extérieur.

3.6 Questions et réponses[16]

Participant/e : *Parfois, j'acquiesce intérieurement aux enseignements, car j'ai pu faire l'expérience de ces choses à certains moments. Puis, il y a aussi régulièrement des phrases que je n'ai pas vécues, mais je ressens intérieurement quelque chose comme : « C'est la vérité. » Ma question est la suivante : est-ce que je me trompe, ou y a-t-il quelque chose en moi qui me dit que c'est juste, que c'est vrai ? Je ne l'ai pas encore vécu, mais c'est dans cette direction que ça va.*

Je vais répondre en me basant sur la façon dont cela se passe réellement : même avec un esprit critique, lorsqu'on donne des enseignements sur la nature de l'esprit, il y a quelque chose en nous qui ressent : « Oui, c'est bien ça. » Cela n'a pas besoin d'être nommé, car nous pouvons ressentir en nous cette même nature de l'esprit, nous pouvons la deviner. C'est parce qu'on décrit quelque chose que nous ressentons en réalité depuis toujours, sans pouvoir le formuler. Ce n'est pas si lointain que ça. C'est en effet ainsi que se déroule notre vie de toute façon, et voilà enfin quelqu'un qui le décrit, ce qui fait que nous acquiesçons intérieurement, même si nous n'aurions jamais pu l'exprimer ainsi nous-mêmes. Ces intuitions nous font avancer. Ces intuitions doivent être nourries par ces enseignements, afin que notre gourou intérieur soit nourri et puisse mieux nous guider dans notre pratique.

Participant/e : *En ce qui concerne les progrès dans cette pratique du calme mental, je me sens régulièrement un peu découragé(e).*

Je crois que c'est un problème lié au langage. Ce n'est que le début, lorsque nous essayons de trouver notre chemin vers la concentration unidirectionnelle, qui est en réalité difficile. Le reste recèle d'énormes forces auto-accélératrices que nous pouvons certes freiner – nos schémas peuvent sans cesse reprendre le dessus et ralentir ces processus –, mais en réalité, nous avançons, en tant que personnes très heureuses, dans tous ces processus ultérieurs de concentration et de simplicité. Notre vie s'est déjà considérablement simplifiée.

C'est alors que le langage intervient et décrit les blocages subtils qui persistent encore dans ces expériences très détendues et heureuses. Comme ce sont désormais les blocages qui sont décrits, et non les joies, les difficultés sont exagérées.

Le texte vise également à mettre cela en évidence, afin de ne pas s'installer dans l'illusion selon laquelle on ne pourrait plus aller plus loin. C'est tout, un point c'est tout. Il existe encore d'incroyables possibilités de développement qui sont loin d'être épuisées. Lorsque le langage met cela ainsi en avant – quand on entend parler des hauts et des bas et que s'ajoutent à cela des doutes –, tout cela semble toujours assez pesant, mais cela se déroule dans un flux mental qui, dès que cette personne s'assoit, lui permet très facilement de se détendre à nouveau et de retrouver son ouverture d'esprit.

[16] *Audio – 3-5_01 après 22 min 20 s*

Il est peut-être important que je précise cela à nouveau, afin que cette exagération soit quelque peu nuancée. La vie devient, année après année, plus facile et plus réjouissante – au fond, quels que soient les défis qui se présentent.

Le chemin qui se dessine actuellement donne l'impression de s'étendre à l'infini, mais en réalité, on n'a pas suffisamment souligné ces derniers jours que ce chemin se trouve toujours dans l'instant présent. Il n'est pas ailleurs. S'ouvrir maintenant, se détendre maintenant, observer la nature des choses maintenant, et déjà tout se résout à nouveau, et c'est merveilleux. Nous avons donc, dans l'instant présent, la possibilité de trouver immédiatement l'ouverture, cet état d'être détendu. Cette capacité à trouver le chemin vers l'ouverture s'accroît, et c'est ce qui est décrit ici même, en ce moment.

Participant/e sur Zoom : *Y a-t-il une phase où il est judicieux de pratiquer la concentration, par exemple sur la respiration, tout en laissant de côté toutes les pensées ? Quand est-il temps de pratiquer la concentration à la manière du Mahāmudrā ?*

La phase où il est judicieux de pratiquer la concentration, c'est lorsque notre esprit n'est pas concentré. La réponse est aussi simple que cela. Il est toujours bon de pratiquer la concentration lorsque nous remarquons que notre esprit est distrait, agité, occupé par toutes sortes de choses, et que nous n'arrivons pas à trouver le calme. C'est alors qu'il faut toujours recourir à la pratique de la concentration.

Moi aussi, il m'arrive encore de temps en temps de me livrer à la pratique de la concentration afin de permettre à mon propre esprit, lorsqu'il est particulièrement agité, de retrouver véritablement le calme grâce à une pratique claire et concentrée – notamment sur la respiration. Lorsque l'esprit y est habitué, cela se fait relativement vite, mais s'il n'y est pas habitué, il faut parfois s'y atteler un peu plus longtemps. C'est à vous de le découvrir par vous-mêmes.

Plus notre esprit y est habitué, moins la pratique de la concentration demande d'efforts. À un esprit bien entraîné, habitué à la relaxation, il suffit en fait de faire comprendre que ce n'est pas le moment de penser à tout et n'importe quoi. Maintenant, recentre-toi sur toi-même. Nous n'avons même pas besoin de lui donner un objet ; c'est simplement la force de cette décision : « D'accord, et maintenant, on ne pense plus à rien d'autre – ni au passé, ni au présent, ni au futur ; pas de sujets, pas de projets, pas de défis – maintenant, il suffit simplement d'être. »

C'est la forme la plus simple de la pratique de la concentration, où nous permettons à l'esprit de se recentrer sur lui-même, sans s'occuper de quoi que ce soit. Si notre esprit n'est pas encore assez entraîné, nous lui donnons un soutien, et le soutien le plus éprouvé et le plus connu, ce sont les sensations de l'inspiration et de l'expiration.

Si l'esprit est très agité, nous devons alors porter cette attention sur la respiration de manière très, très fine, afin de ne manquer aucun instant de l'inspiration et de l'expiration. Toutes les sensations changeantes de l'inspiration, le point de retournement, et toutes les différentes sensations de l'expiration ainsi que le point de retournement. Nous ne laissons passer aucun instant des sensations d'inspiration et d'expiration. Il n'y a pas un seul moment de cette expérience qui soit sans importance.

Ce moment est présent à chaque instant. Tu peux par exemple le faire une fois par jour et te dire : « Je veux apprendre cela jusqu'à ce que je le maîtrise, afin de pouvoir le pratiquer à tout moment. » La maîtrise de la concentration signifie que nous pouvons à tout moment – quelle que soit la gravité ou la difficulté de la situation – libérer l'esprit du tourbillon des pensées. D'ici là, il est important de s'y exercer. Ensuite, il est important, pour le reste de la vie, de ne pas perdre cette capacité, mais de la réutiliser de temps à autre, afin qu'elle devienne une compagne familière et que nous avancions avec l'assurance de pouvoir à tout moment sortir du manège des pensées.

La question complémentaire que tu as posée : quand est-il temps de pratiquer de manière unidirectionnelle, à la manière du Mahāmudrā ? Il s'agit simplement de savoir si l'on a besoin de plus ou moins de soutien et si l'on est déjà capable d'observer la nature même de ces événements tumultueux. Si l'on est capable de plonger notre regard dans la nature de toutes ces expériences, alors c'est tout simplement la voie royale de la pratique de la concentration. Tu peux essayer à tout moment. Il n'y a pas de phase où cela est plus ou moins recommandé. C'est simplement une question de savoir si cela fonctionne ou non. Si nous avons appris à diriger ainsi notre regard, notre attention vers l'intérieur.

Participant/e sur Zoom : *Comment savoir si un état a été provoqué ou si j'y suis parvenu(e) naturellement ?*

Tu le remarques à l'état de tension. Il faut avoir une grande sensibilité pour détecter s'il y avait une certaine volonté en jeu – par exemple, en ce moment, celle de laisser l'esprit se recentrer sur lui-même. Tu as besoin de cette sensibilité pour percevoir les différentes intensités de la tension. Moins tu ressens de volonté intérieure, ni de tension physique, plus tu avances naturellement dans la pratique. Bien sûr, avec le temps, grâce à différentes expériences – tu auras alors davantage de contrastes –, tu découvriras que ce que je considérais autrefois comme très détendu et naturel était en réalité encore un peu artificiel. C'est ainsi que tu évolueras et que, peu à peu, tu découvriras de plus en plus ce qui est réellement naturel.

Autre chose qui nous donne un indice avec le recul : tout ce qui a été créé s'effondre rapidement. Ce qui est né naturellement est très fiable. On peut toujours y revenir.

Participant/e sur Zoom : *Quand tu parles sans cesse de « détente », l'esprit se détend. Qu'entends-tu exactement par là ? En yoga, je vis aussi de nombreuses phases de détente où le corps et l'esprit sont détendus, c'est-à-dire également sans pensées. Est-ce similaire et applicable ici ?*

Oui, cela commence par la relaxation que nous expérimentons dans l'entraînement autogène, dans le yoga, et là, il n'y a en fait aucune limite. Ce que moi-même ou les textes entendons par « relaxation » traverse toutes les couches que le Bouddha a décrites à travers les trois types de souffrance.

La première forme de tension est le stress généré par la lutte contre ce qui est désagréable – la tension que provoquent en nous les expériences désagréables. Le yoga est par exemple idéal pour apprendre cela, car nous adoptons consciemment des postures qui ne déclenchent pas forcément, au premier abord, des sensations agréables. Nous apprenons à nous détendre dans ces postures. C'est tout à fait fantastique.

Il en va de même pour la position assise. Nous apprenons à rester assis tranquillement, sans bouger dès qu'une tension apparaît quelque part dans le corps. Nous apprenons à rester détendus et sereins, même lorsque notre état change.

Puis la relaxation se poursuit et s'étend au domaine des sensations agréables. C'est là, par exemple, que cela devient très difficile de continuer en yoga, car beaucoup de pratiquants sont accros aux sensations agréables et, naturellement, la souplesse croissante du corps – et donc aussi de l'esprit – fait qu'on en veut toujours plus et qu'on finit subtilement par pratiquer le yoga simplement pour accéder à ces sensations agréables.

La méditation est un peu différente, même si tu médites dans le cadre du yoga. Il ne s'agit plus de générer d'une manière ou d'une autre des sensations agréables, mais de rester tout aussi détendu et serein face à celles-ci, sans les saisir, sans vouloir les répéter, sans vouloir les prolonger, et en accueillant le changement. C'est précisément là que beaucoup restent bloqués.

Mais ce n'est là que le deuxième domaine où l'on pratique la relaxation. Avec la relaxation méditative, nous entrons désormais dans le domaine existentiel, où nous abordons les tensions, le stress, le dukkha

liés à notre insécurité existentielle. En réalité, nous ne pouvons y accéder en méditation que si nous ne nous imposons pas constamment des tâches.

Nous ne devons pas réduire le yoga aux seules asanas et au Prāṇāyāma, car le yoga comprend également la méditation. Mais tant que nous sommes constamment en mouvement pendant les asanas, ou que nous sommes dans un enchaînement de tai-chi ou dans une pratique de qi gong, nous avons toujours quelque chose à faire et nous atteignons très rarement la limite de cette agitation existentielle où nous ne savons plus qui nous sommes.

Nous y parvenons grâce à la détente croissante que procure le non-agir : plus de tâches, plus d'identification aux éléments biographiques, aux missions, aux projets, à l'âge, au genre. Nous entrons dans des espaces méditatifs où nous ne sommes plus personne, nous relâchons le contrôle : penser, par exemple, est une forme de contrôle ; effectuer sans cesse une visualisation quelconque, réciter sans cesse un mantra nous donne le sentiment d'être quelqu'un qui pratique.

À un moment donné, nous devons abandonner tout cela et entrer dans des espaces «d'être tel quel », et cet « être tel quel » ne nous est pas familier au premier abord, mais nous inquiète. C'est-à-dire un « n'être personne » inquiétant, sans contrôle, sans fond, sans racines, bien trop ouvert en réalité, bien trop ouvert et vaste, et c'est alors qu'un sursaut se produit souvent dans l'organisme ou dans l'esprit. Nous produisons à nouveau une pensée, nous faisons un mouvement, nous devons en quelque sorte nous rassurer à nouveau sur le fait que nous existons.

C'est là que la relaxation se poursuit, c'est là qu'il faut beaucoup de patience – cette persévérance patiente dans des états d'esprit détendus, sans les figer, rester détendu dans cet être incertain et ouvert, jusqu'à ce que cela nous devienne profondément familier et que nous puissions même laisser tomber l'observation.

Ainsi, la relaxation se poursuit et détend même les schémas d'observation. Les schémas qui veulent contrôler la méditation, les schémas qui veulent que quelqu'un soit. Tous ces schémas se détendent et ainsi, cette relaxation dont il est question conduit finalement à l'être non duel, car même la tension sujet-objet se détend à son tour.

Voilà donc, pour une fois, une réponse détaillée sur tout ce que l'on entend par « détente » ; j'aurais d'ailleurs pu décrire l'ensemble du processus en utilisant le mot « ouverture ». J'aurais pu employer le mot « ouverture » à la place de « détente » et j'aurais parcouru les mêmes étapes, car ce mot « ouverture » est souvent plus utile que de simplement dire « se détendre ».

Se détendre, c'est très bien, car on se rend compte que c'est le contraire de la tension. « Ouverture » est un bon mot, car on se rend compte que c'est ce qui distingue de l'étroitesse, de la limitation. L'ouverture, c'est l'élargissement ; ce terme met l'accent là-dessus, tandis que la détente met l'accent sur la cessation de l'effort, de quelque chose de créé artificiellement. Ce sont des mots qui décrivent le même processus, mais sous un angle légèrement différent. C'est une « détente qui nous ouvre », une « ouverture qui nous détend ».

Participant/e : *Comment peut-on prendre conscience de la nature des choses et des sentiments ? S'agit-il d'une sensation ou d'une perception visuelle ? Prenons l'exemple du mur. S'agit-il de devenir le mur et, ce faisant, de le dissoudre complètement ? S'agit-il de devenir le mur tout en restant conscient ?*

Dans les textes, on dit toujours que nous *voyons* la nature des choses, la nature de l'être. On utilise toujours cette expression visuelle. Cela a posé de réelles difficultés à beaucoup de gens, car il n'y a rien

à voir ; c'est pourquoi j'utilise souvent comme synonyme le fait de ressentir, de s'imprégner ou de percevoir intérieurement – simplement pour faire appel à un autre sens.

En fin de compte, il s'agit d'orienter notre attention. Et l'attention se porte vers un domaine de l'être où nous ne pouvons ni voir, ni vraiment ressentir quoi que ce soit. En réalité, c'est ainsi : lorsqu'il s'agit de la nature de ce mur, nous ne dirions peut-être pas que nous devenons entièrement le mur. Mais il ne s'agit pas d'un mur plat – ce n'est après tout qu'une image –, mais d'une sensation de forte résistance, de quelque chose contre lequel nous nous heurtons, quelque chose qui ne veut pas céder ; et c'est vers cette sensation de forte résistance que nous orientons une attention bienveillante.

C'est comme si nous nous plongions au cœur de cette résistance, que nous la ressentions de l'intérieur, et que nous y faisions l'étonnante découverte que là où nous supposons trouver la plus grande densité – comme si nous risquions de nous blesser, de nous cogner la tête contre le mur et que celui-ci fût impénétrable –, nous ne maintenons plus aucun rejet et sommes simplement curieux de découvrir à quoi cela ressemble au plus profond. Ainsi, la tension entre celui qui veut traverser le mur et le mur qui se dresse devant lui se dissout, et le mur se révèle n'être qu'un non-mur.

Est-ce que cela n'a alors aucune importance que nous ne donnions pas de nom à ce sentiment – comme la peur ou la colère, par exemple ?

Oui, cela n'a pas d'importance, tu peux procéder ainsi avec tout. C'est une pratique très avancée dans le sens où elle requiert cet art de pénétrer au cœur d'une expérience sans pour autant la brandir devant notre nez.

Nous ne devons pas objectiver l'expérience, mais nous ouvrir à elle. Nous n'insistons pas sur la séparation entre celui qui observe et ce qui est observé, mais nous y entrons pour la vivre. Cela vaut alors pour tout, qu'il s'agisse de peur, de colère ou de quoi que ce soit d'autre.

Ce n'est pas comme un objet à disséquer, où nous restons constamment à une distance d'observation, d'examen et d'analyse ; au contraire, ce que nous examinons se trouve dans notre propre esprit et nous nous ouvrons de l'intérieur pour découvrir à quoi ressemble réellement le cœur même de cette expérience.

3.7 (C) Méthodes pour maintenir les expériences de simplicité[17]

Nous arrivons maintenant au point C, page 460, au milieu. Quelles méthodes pouvons-nous utiliser pour soutenir et maintenir ces expériences ?

Comme décrit précédemment à propos de la concentration sur l'unique, il s'agit également, aux trois niveaux de simplicité, de dissoudre les trois attachements et de se consacrer à la pratique dans la retraite, de garder le silence et de s'engager dans une retraite stricte.

Vous souvenez-vous des *trois attachements* qu'il faut dissoudre ? *L'attachement à soi-même* était le premier. Puis viennent *les possessions*, qui englobent tous les plaisirs des sens, la prospérité et les biens matériels, et enfin *le samādhi*, l'absorption méditative. Ce qu'on aime le plus d'abord, c'est le « moi », puis les biens matériels et tous les plaisirs des sens : pour le citoyen lambda, ce sont là les choses les plus chères, mais pour le pratiquant spirituel, ce sont les expériences méditatives, les samādhis, qui sont

[17] Ibid., p. 460-461 – Audio 3-6_01

les plus difficiles à abandonner. C'est là que se trouvent les attachements les plus profonds. Tout le reste nous est alors indifférent, mais c'est là que nous restons bloqués.

Il est expliqué qu'en dehors de cela, d'offrir quelques tormas et d'adresser des prières aux gurus – pratiquer un peu de yoga du gourou –, **il vaut mieux ne pas pratiquer trop de types différents de Dharma –** des pratiques du Dharma comportant des caractéristiques particulières.

Autrement dit, les formes de pratique du Dharma qui impliquent des récitations, des visualisations où l'esprit est orienté vers un support, toutes ces méthodes formelles du Dharma ne sont plus inconditionnellement bénéfiques à ce stade de la pratique de la simplicité. Il vaut donc mieux ne pas en abuser.

Il est important de les mettre de côté pendant un certain temps et de brandir haut la torche, la « lumière de la pleine conscience détendue », tout en préservant la nature de la simplicité, sans distraction et sans attachement.

Nous nous trouvons ici à la jonction entre la concentration univoque et la simplicité. Il devient possible de demeurer plus longtemps dans la conscience de la nature de l'Être. Il s'agit alors de ne pas trop se préoccuper des pratiques concrètes du Dharma, mais de s'immerger aussi souvent que possible dans ces méditations profondes – ces méditations vastes et ouvertes – où nous sommes dans une conscience ouverte et sans fixation, où nous pouvons nous familiariser de plus en plus avec la nature de l'esprit et où cette conscience s'étend à tous les domaines de notre être. C'est ainsi que nous parcourons les trois étapes de la simplicité.

De temps en temps, tu devrais toutefois accumuler des mérites conditionnés – c'est-à-dire générer des actions bénéfiques conditionnées. **Par exemple : faire des offrandes, pratiquer la générosité, cultiver la dévotion,** pratiquer **la « vision pure »** (pratique du Yidam), **développer la compassion et contempler l'interdépendance entre les causes et leurs résultats. Discute du Dharma profond avec tes enseignants et tes compagnons de pratique qui ont atteint la réalisation. Lis et chante les chants vajra de** la **lignée** des **Siddhas –** la lignée des Éveillés**. Si tu commences à te sentir un peu malheureux en retraite et que le désir de voyager ou de manger quelque chose de spécial surgit, ou si tu commences peut-être à désespérer un peu, alors consacre-toi à une forme de méditations de l'« éclatement » et de la « goutte », la voie de la méthode** – des six yogas, qui sont les visualisations de la pratique du Tummo – **pratique le Caṇḍalī suprême –** c'est le terme sanskrit pour Tummo. Cela signifie qu'à l'aide d'une pratique qui relie la bodhicitta et les énergies intérieures, nous nous immergeons, avec la bodhicitta qui s'embrasent, dans la bénédiction de la nature de l'esprit. Voilà, en bref, de quoi il s'agit. – **Ou bien fais aussi des exercices physiques**. En premier lieu, il s'agit des Trülkors, qui sont également liés aux six yogas, mais il serait également très bénéfique de pratiquer, par exemple, le qi gong, le yoga et autres disciplines similaires. Tout ce qui aide réellement à mettre en mouvement les flux de prāṇa, à les amener à un écoulement harmonieux.

Dès que la réalisation de la Grande Simplicité s'est développée, si tu ne fais alors plus aucun progrès bien que tu la cultives depuis des années, tu dois à nouveau veiller à abandonner les trois attachements, à recevoir des initiations, à révéler tous les vœux endommagés ou rompus, etc. Demande aux Éveillés que ta réalisation progresse ! Demande leur bénédiction ! Médite en te visualisant comme le Yidam et contemple également, par exemple, les souffrances des royaumes infernaux ! Jusqu'à ce que tu reconnaisses toutes les différentes expériences du saṃsāra comme étant de l'esprit, puis repose-toi en équilibre dans la simplicité – dans cette liberté par rapport à toute autre production mentale inutile. **De la même manière, contemple les joies des royaumes des dieux et demeure à nouveau dans la simplicité –** dans cette liberté vis-à-vis des projections. **Contemple la**

manière dont les choses se déroulent dans le saṃsāra – comment fonctionne le saṃsāra – **et demeure dans la simplicité. Réfléchis à ce qu'est le Nirvāṇa, à la manière dont les choses se présentent dans le nirvāṇa, et demeure dans la simplicité. Puis, de temps à autre, rends-toi dans un lieu où se trouvent de nombreuses personnes et, au milieu de cette foule, entre dans la simplicité –** lâche prise pour te libérer de toutes les projections. **Pratique le prāṇāyāma, par exemple en effectuant la respiration du vase, regarde ouvertement dans l'espace sans fixer quoi que ce soit et détends-toi dans la simplicité. Tout cela est présenté comme des moyens de favoriser la réalisation.**

Bref résumé : que conseille-t-on ici à la yogini et au yogi ? D'une certaine manière, le processus est un peu *bloqué*, il stagne actuellement, et ces conseils nous indiquent comment redonner de l'élan à l'ensemble. Nous disposons alors des moyens éprouvés qui ont déjà été énumérés au stade de la concentration unifiée, mais un élément vient s'y ajouter : le fait de nous tourner vers les différents domaines. Toutes les expériences possibles dans le saṃsāra et toutes celles qui sont possibles dans le nirvāṇa dans le cadre de l'éveil.

Quoi qu'il se présente, que ce soit lorsque nous nous mêlons à la foule ou lorsque nous sommes seuls, nous relions toujours ce qui surgit, ce qui est actif à l'instant présent, à l'ouverture vers le simple « être tel que l'on est ». Nous apprenons, dans ce simple « être tel que l'on est », dans cette liberté vis-à-vis des projections – de tous les mouvements d'esprit dualistes –, à y revenir sans cesse face à toutes ces stimulations diverses. C'est ainsi que nous favorisons la pratique, en lui insufflant un peu d'énergie. C'est ainsi que les pratiquants apprennent à tout mettre au service de la pratique.

Ce que nous venons d'entendre s'apparente à un va-et-vient. Nous utilisons l'esprit dualiste pour contempler certaines choses, les visualiser, nous y plonger émotionnellement, puis nous nous dirigeons vers l'ouverture. Nous oscillons donc entre l'être qui contemple, ressent et fait l'expérience, et une prise de conscience de la nature des choses ; avec le temps, ces deux aspects finiront par se confondre de plus en plus. Tel en est alors le résultat.

Nous atteignons ainsi le niveau de la Grande Simplicité, où toutes ces différentes expériences – qu'il s'agisse du saṃsāra ou du nirvāṇa – se font ressentir comme ayant une seule et même saveur, toutes ayant la même saveur de la nature vide, dynamique et insaisissable. Chaque situation peut ainsi être mise à profit. Nous devrions notamment pratiquer cet aller-retour lorsque nous avons l'impression, d'une manière ou d'une autre, de stagner un peu. Il est alors bon de s'exposer à de tels défis avec modération.

De plus, il est dit que tu dois intensifier ta conscience, la mêler à toutes les différentes manifestations et méditer sur la simplicité, comme l'explique le Vénérable Gampopa :

Pendant le yoga, l'état d'absence de projections, il est important de ne pas rester indifférent, mais de renforcer la conscience.

J'en ai moi-même fait l'expérience, même à mon niveau, et j'ai trouvé cela incroyablement utile. On observe régulièrement chez les méditants une tendance à abuser inconsciemment de la prise de conscience de la nature vide des choses comme d'une échappatoire. Sans que ce soit notre intention, nos schémas – qui nous poussent à aspirer à une vie facile – exploitent cette prise de conscience naissante, voire cette véritable compréhension de la nature vide des choses, pour nous tourner de manière un peu unilatérale vers la nature vide des phénomènes. Nous nous penchons ainsi un peu vers cette nature vide, mais les phénomènes eux-mêmes peuvent bien diminuer ; nous n'avons pas besoin de défis supplémentaires.

Le mouvement d'équilibre nécessaire consiste à se tourner à nouveau vers les phénomènes avec une conscience accrue et à ne pas céder à ce schéma qui consiste, avec une compréhension naissante, à se retirer pour ainsi dire du monde, à se réfugier intérieurement un peu comme dans une coquille protectrice.

Pour que la prise de conscience progresse, il faut vraiment se tourner vers la vie avec toutes ses expériences variées – mais de telle sorte que nous ne soyons pas submergés. C'est la condition préalable. Si nous sommes submergés et que nous n'arrivons même plus à reconnaître, à voir quoi que ce soit, etc., alors la dose est tout simplement trop forte.

Le vénérable Tsangpa Gyare enseigne également ceci :

> **Lorsque vient le moment où tu entres dans la simplicité, mêle les expériences dualistes, médite –** c'est-à-dire relie toutes les expériences dualistes qui surgissent, là où il y a encore un sentiment de centre, là où un sujet perçoit encore quelque chose d'autre – **et introduis dans toutes ces expériences la conscience de la vraie nature –** jusqu'à ce qu'elles se mêlent intimement et surgissent simultanément.

De plus, le Vénérable Yang Geunpa nous enseigne :

> **Ne perds pas cette attention fraîche et sans distraction. Ne médite pas et ne fabrique pas l'état naturel. Ne fais aucune affirmation sur la conscience inimaginable, sans dénaturer d'une quelconque manière cette conscience par l'analyse. Laisse-lui libre cours et viendra un moment où la mère et l'enfant de la méditation se rencontreront, libres de toute projection.**

Je vous ai déjà expliqué ce phénomène « mère-enfant ». Il se produit chaque fois que l'Être naturel et inhérent se manifeste dans l'expérience méditative. La mère, c'est-à-dire la source de toute l'expérience méditative, s'unit à ce moment-là à l'expérience non duelle du pratiquant.

Ces enseignements signifient que nous devons intensifier cette attention naturelle – cette présence naturelle – **sans perdre l'essence de la simplicité ni la véritable nature de la simplicité, et sans nous en laisser détourner. Comme il n'est pas approprié de modifier l'état naturel, ne médite pas à nouveau sur quoi que ce soit d'autre.**

Ici, nous avons traduit l'anglais un peu différemment. Je le répète :

Comme il n'est pas approprié de modifier l'état naturel, ne médite pas à nouveau sur quoi que ce soit d'autre sans analyser la conscience. Comme elle est indescriptible, inimaginable et inexprimable, favorise cette conscience dans son libre écoulement, dans son libre flux.

En résumé : l'être naturel n'a pas besoin de notre aide. L'être naturel ne nécessite aucun effort de notre part, ni aucune intervention artificielle pour être en quelque sorte meilleur. Il est parfait, tel qu'il est déjà présent en tant que nature fondamentale de notre être. Tout effort visant à créer ou à faire émerger d'une manière ou d'une autre l'être naturel est hors de propos. Nous devrions y renoncer d'emblée.

Nous nous contentons de dissiper les obstacles qui empêchent l'être naturel, tel qu'il est, de se manifester. C'est là que nous pouvons diriger notre attention. Mais créer l'être naturel, le faire émerger et le façonner d'une manière ou d'une autre, il vaut mieux laisser cela de côté dès le départ. Nous ne nous tournons toujours que vers les obstacles, les murs, nous y dirigeons notre attention afin que ces obstacles, ces murs, cet effort mal placé, que tout cela fonde, puisse se dissoudre, et alors ce dont nous parlons sans cesse depuis le début se révèle d'elle-même.

C'est sans doute le plus grand obstacle dans toute cette phase de la pratique décrite ici : nous, les pratiquants, devons apprendre que la véritable méditation – l'entrée dans ce simple « être ainsi » – n'a absolument pas besoin de notre intervention. Nous sommes tellement superflus. Ce n'est pas si facile à accepter.

Ce que nous pouvons faire, c'est nous abstenir de tout ce qui fait obstacle à cet état naturel. Nous pouvons cesser d'entretenir tous ces schémas. Nous pouvons les voir pour ce qu'ils sont, nous pouvons y diriger notre attention, de sorte que ce qui semble si important, ce qui nous conduit à une pensée compulsive, à une analyse compulsive, à une quête du bonheur, tout cela, tout ce tourbillon que nous générons sans cesse, nous pouvons le voir pour ce qu'il est et le laisser être. Le reste se révèle de lui-même.

Le saṃsāra n'est en réalité que le tourbillon que nous générons sans cesse, que ce flux mental génère constamment en raison de ses schémas. Lorsque ces tourbillons – on pourrait d'ailleurs parler de tempêtes – ne sont plus générés, l'être naturel se révèle de lui-même, en toute clarté. Ce qui est beau, c'est que celui qui aurait le regard pour cela découvrirait l'être naturel déjà au cœur même de la tempête. Car l'être naturel est tout aussi présent au cœur de la tempête qu'en l'absence de celle-ci. Ce n'est simplement pas toujours aussi facile à discerner. Mais cela arrive bien de temps à autre : au cœur de la colère, la nature de l'être se révèle à nous ; au cœur de la peur, la nature de l'être se révèle à nous. Il y a le tourbillon et l'attention se porte vers le centre… ah oui… et à cet instant-là, le cirque est alors également terminé.

Ce n'est pas comme si cette nature de l'être pouvait être trouvée séparément de cette agitation samsarique. Elle n'en est pas séparée. Mais tant que nous sommes ainsi agités, nous n'avons pas le regard nécessaire pour voir les choses telles qu'elles sont réellement. Nous sommes distraits par notre quête des contenus, des défis de la vie, de tout ce qui constitue alors l'obscurcissement de l'esprit, les kleśas. Nous en sommes tellement distraits que nous ne percevons même pas sa véritable nature. La percevoir en permanence – en être toujours conscient – voilà ce qui constituerait alors l'étape de la « Grande Simplicité ». C'est là que l'on passe à la « Saveur unique ».

Si nous pratiquons ainsi, sans entraver ni favoriser en aucune manière les phénomènes du saṃsāra et du nirvāṇa – sans les pratiquer d'aucune façon comme une libération des projections, comme vides ou non vides. Nous n'avons alors rien à abandonner ni à cultiver – **viendra le moment où, quoi qu'il apparaisse, cela se révélera, sans aucune fermeture, sans aucune altération, comme le yoga de « la saveur unique ». Telle est la véritable nature du Mahāmudrā.**

Le texte tibétain dit ici littéralement : « Sans angles ni arêtes qui pourraient se briser ou se fendre. » Nous n'endommageons donc pas les angles et les arêtes des expériences.

J'ai ainsi compris ce que cela signifiait réellement. Je reviens sur la phrase de Dakpo Tashi Namgyal :

Quels que soient les phénomènes du saṃsāra et du nirvāṇa qui apparaissent, sans que les angles et les arêtes ne se cassent ou ne s'abîment, nous en faisons l'expérience comme une « saveur unique » – c'est ce qui est écrit en tibétain.

Une belle expression m'est venue à l'esprit : sans que nous soumettions d'une quelconque manière les phénomènes du saṃsāra et du nirvāṇa à un « flou artistique ». Si l'on veut gommer les aspérités, cela signifie que l'on minimise les souffrances du saṃsāra, que l'on en minimise l'importance, que l'on réduit les difficultés, etc., afin de se rendre la représentation du monde quelque peu plus agréable. Tout cela n'est pas nécessaire.

Faire l'expérience de **la « saveur unique » de toutes les expériences du saṃsāra et du nirvāṇa** signifie que nous vivons ces expériences dans leur pure authenticité, telles qu'elles sont, dans leur aspect anguleux, dans leur aspect douloureux, dans leur aspect dépourvu de joie. Nous n'avons pas besoin d'atténuer quoi que ce soit, nous n'avons pas besoin de minimiser les joies, ni de minimiser les souffrances ; les difficultés sont aussi anguleuses et rugueuses qu'elles le sont, les séparations sont aussi douloureuses qu'elles le sont ; tout cela est tel quel et n'a pas besoin d'être adouci par un flou créé par une nature vide qui rendrait tout cela un peu plus agréable.

Tout cela n'est pas nécessaire, et la nature vide est vécue dans l'expérience telle qu'elle est. Sans que nous ayons à embellir quoi que ce soit, à l'atténuer, à le présenter différemment pour qu'il corresponde à la nature vide des choses ou à une existence détendue. Au cœur du chaos – pour le dire de manière très crue, même si la guerre éclatait, même si nous étions en guerre, en plein cœur de la guerre, même si les bombes tombaient –, il est possible de faire l'expérience d'une prise de conscience de la véritable nature des phénomènes. Tout comme, par exemple, certains de ces maîtres tibétains ont continué à la pratiquer et à en faire l'expérience dans ces camps de travail, même sous la torture. Sans adoucir les aspérités, sans les éluder, sans rien nier. C'est en fait ce que cela signifie.

Les formulations tibétaines sont parfois très imagées et il faut un certain temps pour pénétrer cette image, pour ressentir ce qu'elle signifie réellement. Il ne s'agit pas d'une vision idyllique du monde dans laquelle l'éveil aurait alors lieu, et où l'unité du saṃsāra et du nirvāṇa se réaliserait dans un saṃsāra dépeint sous un jour idyllique – pas du tout ! La souffrance est aussi cruelle et effroyable qu'elle l'est. Les joies sont aussi merveilleuses et aussi séduisantes qu'elles le sont – rien n'est minimisé. Chacune de ces expériences possède précisément cette nature fondamentale de l'être. C'est là que s'achève l'enseignement d'aujourd'hui, et demain, nous poursuivrons avec le « yoga de l'unique saveur ».

Jour 4

Nous poursuivons les enseignements sur les Quatre Yogas[18]. Nous continuons la description du voyage, tout ce qui a commencé pour que nous nous intéressions à la nature de l'esprit, pour que nous dirigions notre attention là où elle ne va normalement pas, car elle est trop occupée par les expériences, les apparences, les contenus, et ne perçoit pas exactement comment tout cela se déroule.

Le grand cadeau que le Bouddha nous a fait il y a deux mille cinq cents ans, et que les différents Éveillés continuent de nous offrir depuis lors, c'est d'orienter notre attention vers cette dimension où la porte de la libération est grande ouverte. Mais nous ne nous en rendons même pas compte. Nous passons toujours à côté.

Nous pourrions pourtant franchir cette porte de la libération en orientant sans cesse notre attention vers le fait que les expériences que nous considérons comme si concrètes et importantes sont de nature éphémère, vraiment dépourvues de substance, bien qu'elles soient vécues de manière très réelle. Elles sont vécues très clairement, y compris au niveau du corps ; les émotions sont tout aussi nettes et, en même temps, elles n'ont absolument aucune substance.

C'est le cadeau que nous font ceux qui se sont éveillés en nous disant : « Vous savez, nous avons trouvé une issue. Nous avons trouvé quelque chose où la vie devient tout simplement facile, tout à fait fluide, tout à fait détendue. Nous pouvons être heureux, nous n'avons pas besoin de nous retirer de la vie, nous pouvons être dans la vie et la clé est, au fond, une vieille clé qui a fait ses preuves : ne pas se prendre trop au sérieux. »

D'accord, à première vue, cela ressemble à quelque chose que nous nous persuadons. Le fait est que nous ne sommes absolument pas importants. Nous n'avons pas besoin de nous en convaincre, c'est tout simplement vrai. Nous ne sommes que des éléments parmi d'autres dans un réseau d'apparition conditionnée par les autres, d'interdépendance. Se considérer comme aussi central au sein de ce réseau ne correspond tout simplement pas à la réalité.

Si nous y regardons de plus près et que nous pensons qu'il existerait en quelque sorte des nœuds dans ce réseau et qu'à chacun de ces nœuds se trouverait un « moi », cela ne résiste pas non plus à un examen minutieux. Et découvrir que ces prétendus nœuds des réseaux relationnels ne sont pas du tout des nœuds, mais des champs ouverts et dynamiques, est très libérateur.

C'est ce sur quoi les Éveillés attirent notre attention : « Hé, jetez donc un coup d'œil par là. Là où vous ne regardez généralement pas, là où vous avez des a priori sur la réalité d'un nœud stable dans le réseau relationnel, là où vous avez le sentiment de pouvoir identifier un centre de perception – quelque chose comme un « moi », un sujet qui perçoit tout cela – et là où vous partez simplement du principe qu'il faudrait absolument un instinct de survie pour survivre. »

Avez-vous déjà essayé de vous ôter la vie ? C'est tout simplement impossible. Vous ne pouvez pas mettre fin à la vie. L'instinct de survie est une invention pure et simple des humains. La seule question est de savoir si l'on reste dans ce corps ou non. Le flux de l'esprit se poursuit de toute façon. Vous ne pouvez absolument pas l'arrêter. Observez simplement. Vérifiez donc cette hypothèse avec laquelle vous errez dans le monde comme si cela allait de soi et qui vous vaut un stress après l'autre.

[18] Audio 4-2_01

C'est inutile. C'est vraiment inutile et vous n'avez jamais besoin de vous convaincre de quoi que ce soit tout au long du chemin de la libération. Il vous suffit d'observer attentivement. Ce processus d'observation attentive, cette plongée au cœur de la réalité telle qu'elle est, c'est ce qui nous est décrit en ce moment même. Tous ces espaces de liberté qui s'ouvrent alors, et la manière dont, dans ces espaces nouvellement découverts, il reste encore quelques hypothèses non vérifiées – ces vestiges de nos conceptions erronées – à traiter.

C'est le travail sur ces vestiges qui permet ensuite de progresser vers les yogas suivants. Lorsque tout ce qui fait obstacle à notre perception de l'Être tel qu'il est, de la réalité, a été éliminé, on parle alors « d'éveil parfait ». Nous allons maintenant entrer dans une phase très avancée de ce nettoyage, de cette purification.

Imaginez votre courant mental comme une maison. Vous connaissez bien cela : nous avons hérité d'une maison et nos ancêtres y ont vécu pendant longtemps. C'est à peu près comme l'héritage karmique dont nous héritons lorsque nous venons dans ce corps avec ce courant mental. C'est une maison assez en désordre, pour être honnête : tout est encombré, jusqu'au grenier.

Elle est remplie d'impressions karmiques. Elle est remplie de petits bouts de papier accrochés un peu partout, indiquant comment on a toujours fait et comment on doit continuer à faire à l'avenir. Ce sont les déclarations bruyantes de nos schémas : « Ne fais surtout pas autrement, ça a fait ses preuves depuis des centaines de vies ! »

Nous regardons ces points d'exclamation qui sont toujours notés derrière : « Ne fais surtout pas autrement ! Fais exactement comme ça ! Tu dois avoir des enfants ! Tu dois réussir dans ta carrière ! Tu dois faire ceci et cela ! Et surtout : tu dois être une bonne personne ! Tu dois aller à l'église et au groupe de méditation ! Tu dois être une bon bouddhi, si tu n'es déjà pas un bon chrétien ! »

Partout, ces points d'exclamation sont là, en filigrane. Mais quand on regarde autour de nous dans la maison, c'est un immense désordre. De la cave au grenier, tout est tout simplement rempli de bric-à-brac. La simplicité du yoga ultime, qui consiste à être libre de toute complication ou projection, n'est en réalité rien d'autre que de faire le tri dans ce bric-à-brac, de se débarrasser du superflu.

Ce sont des choses mentalement superflues que nous traînons avec nous et que, par habitude, nous reprenons sans cesse en main en pensant : « C'est encore important. » Maintenant, nous les prenons en main et disons : « Non, nous n'en avons pas besoin du tout. Non, je n'ai pas besoin de faire un commentaire sur tout ce que je fais. Je n'ai pas besoin de dire « J'aime bien, je n'aime pas », « Pouce levé, pouce baissé » pour tout ce qui me passe par la tête. «

On peut s'en passer, c'est beaucoup plus direct. Nous sommes en train de faire le tri. Ces tendances désordonnées en nous, qui nous poussent à tout traîner avec nous, tout ce poids biographique, tout ce que je suis. Nous sommes complètement en désordre. Nous n'avons pas fait le tri et nous avançons vers l'avenir avec ce poids encombrant, pour ensuite reproduire immédiatement le même schéma.

Nous sommes désormais en train de faire le tri et nous en sommes déjà à un stade très avancé de ce processus. Si, grâce aux explications d'hier, nous avons franchi le stade de la simplicité, nous nous trouvons déjà dans une pièce, dans un foyer, où les fenêtres sont grandes ouvertes et où la lumière peut inonder chaque recoin, et il ne reste plus grand-chose qui se présente encore comme une vision erronée de la réalité.

Nous sommes désormais dans une phase très subtile du rangement, où nous pouvons depuis longtemps déjà inviter une multitude d'hôtes dans notre maison libérée de tout encombrement. Nous avons déjà

fait tant de place, la compassion est déjà là d'elle-même, nous sommes déjà devenus de très bons hôtes et hôtesses. Nous avons également une maison parfaitement rangée – pourrait-on penser. Pas tout à fait encore. Lorsqu'une personne véritablement éclairée passe par là, une personne d'une simplicité et d'un naturel exceptionnels, elle découvre encore quelques complications inutiles qui se cachent pour ainsi dire dans les combles, dans les derniers recoins poussiéreux où nous ne sommes pas encore tout à fait parvenus.

C'est de ce dernier nettoyage, le plus subtil, qu'il sera question maintenant, alors que nous nous tournons vers le niveau de la « saveur de l'Un ». Nous pourrions dire, par souci de praticité : « Gardons cela pour la prochaine vie. » Si, dans cette vie-ci, nous pratiquons déjà l'unicité d'intention et que cela suffit peut-être encore un peu pour la simplicité, c'est merveilleux !

Mais écoutons cela et prenons-le avant tout comme une base, comme une source d'inspiration pour formuler intérieurement des souhaits et dire : « Exactement, un jour, j'aimerais vivre dans cette liberté. J'aimerais, à partir de cette liberté, pouvoir aider les autres à accéder eux aussi à cette liberté. »

Ce que nous examinons maintenant est plutôt conçu comme une source d'inspiration pour un alignement intérieur à long terme, dans lequel ce courant spirituel se poursuivra et se développera de plus en plus, c'est-à-dire qu'il nous libérera de l'enchevêtrement – un véritable développement aura lieu. Peu importe le temps que cela prendra. L'essentiel, c'est que cela arrive un jour. La direction est la bonne et nous essayons d'accumuler moins de bric-à-brac que nous n'en débarrassons.

C'est ce que nous essayons de faire dans cette vie : accumuler moins de stress, créer moins de nouveau karma, et plutôt nous débarrasser de l'ancien karma, des anciens schémas. Voilà l'idée. Vous savez exactement ce que cela signifie. Beaucoup d'entre nous ont atteint un âge où nous avons déjà désencombré des maisons.

Certains d'entre nous sont déjà engagés dans ce processus radical de simplification : quitter la maison pour un appartement de trois pièces, quitter l'appartement de trois pièces pour une caravane ou une simple chambre, et ainsi de suite. Vous savez ce que cela signifie concrètement et à quel point on se sent léger, à quel point tout devient en fait beaucoup plus simple.

On peut vivre un certain temps avec une maison pleine à craquer, en se concentrant sur les deux pièces où se déroule la vraie vie. On arrive à s'en accommoder d'une manière ou d'une autre. Mais à un moment donné, cela finit par nous rattraper. C'est ce que nous faisons sur le plan mental et émotionnel. Nous essayons d'acheter moins que de donner, d'accumuler moins que de transmettre et de nous débarrasser. C'est ainsi que l'on pourrait également décrire la pratique du Dharma : devenir de plus en plus léger.

4.1 Le yoga de la saveur unique

Nous allons maintenant nous consacrer au yoga de l'unique saveur. Nous en sommes à la page 462. Bien sûr, commençons par voir quelles sont les différentes étapes, quelles distinctions nous pouvons établir concernant l'unique saveur. Il faut d'abord en donner la définition. Qu'entend-on exactement par « unique saveur » ?

En général, dans les exposés courants, on explique que « l'unicité de saveur » signifie que tous les phénomènes ont une seule et même saveur, dans leur nature vide, dans la Dharmatā. Cela inclut tous les phénomènes du saṃsāra et du nirvāṇa, toutes les apparences, toutes les possibilités d'expérience. Tous ont une seule et même saveur dans leur nature vide

La Dharmatā, *chönyi* en tibétain, signifie fondamentalement « tel quel ». La nature des phénomènes, *dharma* en tant que phénomènes, *tā* en tant que nature, leur essence même, tels qu'ils sont – tel quel.

Le grand brahmane Saraha enseigne :

> **C'est les gurus authentiques eux-mêmes qui éveillent la prise de conscience que les phénomènes multiples ont une signification** – en tibétain, **on** n'utilise pas le mot « goût », mais *« dön »* pour **désigner** la signification –**, un sens dans la nature vide.**

Saraha Junior, Śavaripa, dit :

> **Tout comme le Gange et tous les autres grands fleuves, d'un seul goût, se fondent dans l'océan salé, sache que l'esprit analysé et les phénomènes mentaux sont d'un seul goût dans le Dharmadhātu.**

Il ne s'agit pas ici de « *the analysing minds* », mais de « l'esprit analysé ».

L'exemple est en réalité assez évident. Tous les fleuves du monde se jettent dans l'océan, et les océans sont comme d'un seul goût : ils ont tous le goût de l'eau salée.

Les fleuves eux-mêmes sont déjà différents. Ici, près de chez nous, que je considère le Neckar, le Danube ou le Rhin, tous ces fleuves ont des lits différents, traversent des paysages différents, ont un goût légèrement différent en raison de la roche le long de laquelle ils coulent, et on pourrait les distinguer. De même, on constate des différences tout à fait nettes dans les flux mentaux liés aux différentes expériences quotidiennes.

Mais en ce qui concerne la nature même de ce qui constitue la qualité de l'eau, la manière dont les flux mentaux perçoivent, ce qu'ils sont réellement, la façon dont l'expérience se déroule, nous sommes tous identiques. C'est parfaitement identique pour nous.

Bien que chacun d'entre nous, par rapport à son voisin, mais aussi sur le plan intrapsychique, par rapport à ce que j'étais hier et dans la situation précédente et à ce que je suis maintenant, bien qu'il y ait tant de différences, la manière dont les expériences naissent et se dissolvent, la façon dont l'esprit peut percevoir les nuances, la manière dont les obstacles apparaissent, dont ils se dissolvent, etc., tout cela est identique. Sur ce point, nous fonctionnons de la même manière partout sur la planète.

Tous ceux qui possèdent un esprit ont la même nature mentale, même si les contenus sont *très* différents. Tellement différents que nous nous méprenons parfois complètement les uns sur les autres, au point de ne pas pouvoir comprendre le monde de l'autre. Et pourtant, la manière *dont* cela se présente, *dont* cela fonctionne, est identique. C'est ce que l'on entend par « la saveur unique ».

Cela ne signifie pas que les expériences sont identiques ; nous pouvons tout à fait laisser les aspérités telles quelles. Vous vous en souvenez ? Il n'est pas nécessaire d'aplanir les aspérités pour ressentir cette « saveur unique » ; c'est plutôt *la manière dont* ces aspérités sont vécues qui est la même. Ce ne sont pas les formes, mais les contenus de la perception qui sont identiques.

Continuons :

Cependant, la signification de « la saveur unique » dans le contexte de cet enseignement est la suivante :

Ce yoga est appelé « saveur unique », car les nombreux phénomènes dualistes, dans leur grande diversité de variations, de différences, de transformations, ainsi que ce qui apparaît et ce qui n'apparaît pas, sont tous de « saveur unique ». Cela signifie ici qu'ils sont de nature unitaire.

« L'union » est mentionnée ici, et cela va maintenant nous être expliqué plus en détail. C'est pourquoi je ne m'étendrai pas davantage sur ce *sung djug* – « être un » –, car le **Vénérable Pagmo Drupa explique comment les percevoir dans leur véritable nature d'unité :**

Les différentes manifestations et non-manifestations, l'esprit et la nature vide, le vide et le non-vide, sont d'une seule saveur, une vacuité inséparable, une nature vide inséparable.

Je vais développer cela un peu plus : quelles que soient les désignations qui surgissent dans notre esprit, que nous considérions quelque chose comme vide ou non, cela ne change absolument rien à ce qu'il est. Quelles que soient les désignations que nous utilisons pour décrire la réalité, cela ne change rien à ce qu'elle est.

Que nous considérions l'esprit comme réel ou non, cela ne change rien au fait que sa nature est dynamique, insaisissable et qu'elle produit néanmoins des effets très marquants, clairement perceptibles. C'est ce que l'on entend par « d'une seule saveur » : faire l'expérience de l'unité partout.

Je vais repasser en revue cette liste : la clarté et la nature vide de la clarté – ***sal tong*** *;* la conscience et la nature vide de la conscience, elles sont toujours inséparables – ***rig tong*** *;* la joie et la nature vide de la joie – ***de tong –*** toujours inséparables. Partout où la joie apparaît, c'est précisément là son essence – ***nang tong –*** les phénomènes et leur nature vide. Tout ce qui est vécu, tout ce qui apparaît dans l'esprit, possède cette qualité de nature vide.

Si l'on peut parfois parler d'union plutôt que d'unité, c'est parce que pour les pratiquants, au début, lorsque nous nous engageons sur la voie – peut-être même pour certains d'entre vous en ce moment –, il est tout à fait clair que j'ai des expériences. Le fait de m'être réveillé aujourd'hui, etc., ce sont mes expériences ; ce que je pense, ce que je ressens en ce moment, ce sont mes expériences.

Au départ, on ne perçoit absolument rien de la nature vide. Ces expériences sont pour moi très réelles, très concrètes. Puis, grâce aux enseignements et à la pratique croissante, je remarque : « Ah oui, en effet, la nature vide… Ces expériences de ce matin sont en réalité déjà passées. Elles se sont dissoutes sans que j'y sois pour quoi que ce soit. » J'observe cela de plus en plus attentivement et je remarque que je n'ai pas besoin d'introduire la nature vide dans l'expérience, mais que les expériences se transforment déjà au fur et à mesure qu'elles surgissent.

Elles sont déjà dépourvues de substance au moment même où elles surgissent, bien qu'elles soient si lumineuses et claires, qu'elles aient tant d'effets, et qu'une pensée m'amène à faire et à dire ceci ou cela. Cela a des effets évidents. C'est ce qu'on appelle « l'union » dans le sens où l'on introduit, pour ainsi dire, la conscience de la vacuité dans quelque chose qui, au premier abord, ne semble pas vide.

C'est le processus de prise de conscience de la nature vide des phénomènes. Mais en réalité, ils sont l'unité originelle. Ils n'ont jamais été autre chose. Les expériences sont, par nature, sans substance. La preuve en est qu'elles changent. Sinon, elles ne pourraient pas changer. Non seulement elles changent, mais elles se dissolvent entièrement dans les expériences suivantes.

Cela vaut pour tout sans exception, c'est « l'unité originelle ». Réaliser cette unité originelle de la nature vide avec tout le reste, dans toutes les situations, dans toutes les expériences, voilà ce qu'est le « yoga de la saveur unique ».

Allons encore un peu plus loin, nous en étions à la citation de Pagmo Drupa :

> **La réalisation et la non-réalisation sont de la même saveur. Il n'y a pas d'équilibre méditatif ni de post-méditation.**

Traleg Rinpoché précise à ce sujet qu'il n'y a pas de simultanéité ni de postériorité dans la réalisation. La méditation et la non-méditation sont d'une même saveur, la dimension de la pureté. Les projections et l'absence de projections sont d'une même saveur, l'espace des phénomènes, le Dharmadhātu.

Pagmo Drupa a ici pris des paires d'opposés. Des paires d'opposés qui nous semblent importantes en tant que pratiquants. Que quelque chose soit vide ou non, qu'il y ait réalisation ou non-réalisation, c'est-à-dire confusion, que nous soyons en méditation ou non, que nous soyons en train de projeter, c'est-à-dire que nous nous perdions inutilement dans une pensée dualiste excessive, ou non. Ce sont là des critères fondamentaux pour les pratiquants afin de savoir s'ils sont sur la bonne voie.

Du point de vue de la nature de ces différentes expériences auxquelles cela se rapporte, cela n'a absolument aucune importance. Toutes ces expériences – samsara et nirvāṇa, méditation et non-méditation, confusion et réalisation, etc. – ont depuis toujours la même saveur dans leur véritable nature. Elles n'ont pas de noyau essentiel. Ce ne sont que des expériences qui surgissent momentanément et qui se transforment immédiatement en une autre. C'est là leur « saveur unique ».

Ce genre d'enseignements ne se résume pas à de simples informations transmises, mais ils apaisent quelque chose en nous. Vous l'avez remarqué hier dans la question du mur. Mur ou pas mur, c'est la même saveur. Il n'est pas nécessaire de faire disparaître le mur. Colère ou pas colère, peur ou pas peur. Hé, nous aspirons toujours à ce qui nous fait du bien, mais en réalité, il s'agit de reconnaître la nature de ce qui est là, *sans préférences, sans penchants*.

Percevoir toujours la nature de ce qui est là, à l'instant présent. C'est là que nous découvrons la saveur unique de toutes les expériences, et c'est extrêmement libérateur, cela élimine le stress. Nous n'avons pas besoin de changer le monde, c'est-à-dire nos expériences. Il s'agit de reconnaître la véritable nature de l'Être, la nature du monde, comment le monde fonctionne, comment les mondes se construisent et se transforment, etc. Ne pas bricoler l'Être pour le rendre meilleur, d'une certaine manière plus éveillé, plus éclairé.

Je me permets maintenant une petite digression supplémentaire. Vous connaissez certainement ces visions d'un monde bon, sain et éveillé. Ces visions ont toujours à voir avec le fait que les gens sont bons, qu'ils se comportent bien les uns envers les autres, et c'est bien sûr merveilleux. Mais ce n'est qu'un monde bénéfique ; ce ne serait toujours qu'un saṃsāra positif. S'il n'y a pas de réalisation, cela n'est pas utile à long terme.

Nous pouvons entrer dans le monde éveillé lorsque nous percevons la véritable nature de tous les phénomènes. Alors, dans ce monde éveillé, quelqu'un pourrait très bien se comporter de manière tout à fait inappropriée, et nous pourrions ressentir de la colère, ou encore de la peur, mais la véritable nature serait reconnue. Cela ne dérangerait pas du tout. Vous comprenez ? C'est différent : notre pratique bouddhiste ne vise pas à créer un monde extérieur parfait. Elle nous rend libres intérieurement, car nous ne nous accrochons plus à la surface, aux apparences superficielles de ce qui semble bon ou mauvais, mais nous reconnaissons la nature des processus.

C'est ainsi que nous devenons libres intérieurement et que nous sommes alors également en mesure d'agir librement dans ce monde, c'est-à-dire de donner des impulsions, d'aider tout le monde, de générer moins de souffrance, de nous laisser moins prendre au piège, d'agir de manière plus bénéfique. Mais à partir d'une liberté intérieure, d'où ce flux libre de l'esprit n'a plus besoin que le monde change pour être lui-même libre et heureux.

Cette attente que le monde devienne enfin meilleur pour être soi-même heureux a complètement cessé. Le monde idéal est déjà là. C'est la « vision pure ». La « vision pure » signifie faire l'expérience du monde en étant conscient de sa nature véritable. C'est alors que nous entrons dans la « vision pure ». C'est également de cela qu'il s'agit dans le bouddhisme tantrique. Il s'agit alors de méthodes qui nous y aident.

C'est là la véritable « vision pure » et c'est à partir de cette « vision pure » que sont dispensés les véritables enseignements du Dharma. On dit que toutes les bénédictions, mais aussi tous les enseignements authentiques du Dharma, proviennent du Dharmadhātu, cet espace de conscience non duelle. Telles furent les dernières paroles de Pagmo Drupa.

Lorsque notre propre flux mental se fond dans le Dharmadhātu, cela donne lieu à une vision du monde totalement différente : c'est une vision du monde sans centre, dépourvue de référence au « moi », imprégnée de la conscience de la véritable nature de tous les phénomènes. C'est la « vision pure » et, dans cette vision pure, ce flux mental peut entrer en pleine résonance avec tout ce qui se présente, sans s'y enliser.

Le Vénérable Shang l'enseigne de manière similaire :

> **Certains disent que, tout comme la « saveur unique » de la présentation générale, la « saveur unique » dans ce contexte du Mahāmudrā signifierait que la nature de tous les phénomènes est d'une seule saveur, la nature vide. C'est faux. Si tel était le cas, alors ce type de yoga serait le yoga de la « saveur unique ».**

Mais si l'on dit que la simplicité moyenne reconnaît déjà la nature vide des apparences, alors la simplicité moyenne serait en réalité le yoga de « la saveur unique», car le même critère s'applique aux deux.

Vous vous souvenez certainement de ce qui a été dit hier au sujet de la simplicité. À ce niveau de simplicité, il s'agissait tout au long de percevoir la nature vide des phénomènes, d'en prendre conscience. La définition actuelle de « l'unicité de goût » n'exclut pas que celle-ci signifie être conscient de la nature vide des phénomènes, mais elle va un peu plus loin et dit : « C'est la perception de *l'unité* primordiale, originelle, entre la nature vide et tout ce qui est expérimenté.

Il ne s'agit plus du tout d'une reconnaissance secondaire, mais d'une perception *immédiate* de l'unité toujours présente entre tous les aspects de notre expérience et leur nature fondamentale. C'est un cran au-dessus : ce n'est pas « l'Un » qui est reconnu comme vide, mais ce qui apparaît est déjà reconnu directement, au cœur même de l'expérience, dans son unité entre nature vide et apparence, en tant qu'unité originelle.

On pourrait dire qu'à présent, au niveau de la « saveur de l'Un », il ne s'agit plus d'une pratique visant à reconnaître la nature vide, mais d'une *fusion dans la reconnaissance de cette nature vide*. Cette reconnaissance n'a plus besoin d'être spécialement sollicitée. Tout comme nous percevons immédiatement le goût de l'eau salée ou de toute autre chose, dès l'émergence de n'importe quelle expérience, la conscience de la véritable nature est immédiatement présente.

De plus, bien que, dans la phase de simplicité que nous avons décrite, tous les phénomènes soient réalisés comme vides, cette réalisation de l'unité n'est pas encore présente, car il est expliqué que, pendant la phase de simplicité, nous trouvons très facile d'être avec l'aspect vide des apparences, mais que nous éprouvons encore un certain inconfort face à l'aspect de l'apparition.

Dans le yoga de la simplicité déjà décrit, chaque fois que nous percevons la nature vide des expériences, nous ressentons un soulagement. Mais cette perception de la nature vide n'imprègne pas encore tout et intervient souvent a posteriori ; dans un premier temps, nous restons encore un peu captivés, nous nous laissons un peu prendre au piège de ce qui se présente.

Vous vous souvenez certainement que nous vivons certaines situations comme des défis, qu'elles peuvent déclencher des réactions émotionnelles chez nous. Nous n'en sommes pas encore au point où les soi-disant « apparences » – toutes les expériences de notre vie – provoquent directement et immédiatement en nous cette détente et cette ouverture.

Toujours, lorsque nous reconnaissons la nature vide, c'est le cas, mais lorsque nous nous penchons sur l'aspect de l'apparence, l'aspect de l'expérience, cela coince encore un peu. C'est précisément cela qui est différent désormais au niveau de la « saveur unique ». La différence réside dans le fait que ce sentiment de malaise lié à l'aspect de l'apparence cesse. Nous sommes tellement familiers avec la nature vide des apparences qu'elles se révèlent immédiatement comme vides.

On dit que dès que la véritable « saveur unique » est réalisée, les apparences ne sont plus altérées par des conceptions figées, et que les expériences apparaissent immédiatement comme l'unité de l'apparence et de la nature vide.

Donc sans que nous ayons à gommer les aspérités. C'est à nouveau le même point qu'auparavant.

Si, au stade de la simplicité, nous avons eu du mal avec les apparences, c'est que ce schéma s'est encore manifesté chez nous : celui de devoir adoucir un peu la réalité. Vous vous souvenez encore de ces explications, ces aspérités.

« Un seul goût » signifie que nous y sommes désormais véritablement parvenus, que nous pouvons laisser la réalité telle qu'elle est, car nous n'avons plus aucune difficulté avec ce qu'elle est. Cette certaine difficulté chez les pratiquants s'est dissoute.

Ainsi, la compréhension correcte de la « saveur unique » dans ce contexte du Mahāmudrā est que les nombreux phénomènes dualistes relèvent de la « saveur unique » – dans l'unité.

Ce yoga de « l'unique saveur » comporte trois niveaux :

> **1. « L'unicité de saveur » mineure correspond au fait que nous n'en ayons qu'une seule expérience et qu'il subsiste encore un certain enchevêtrement avec la certitude, un certain attachement à la certitude de reconnaître cela, et ce, par rapport à tous les phénomènes dualistes du saṃsāra et du nirvāṇa. Nous les reconnaissons comme une seule saveur – comme l'essence du Mahāmudrā – comme l'unité.**

Mais cela se situe encore au niveau des expériences, c'est-à-dire qu'il y a encore un commentaire, un observateur subtil qui se réjouit de cette prise de conscience et s'attache un peu à la certitude qui en découle.

> **2. Le « goût moyen de l'Un » est celui que l'on atteint lorsque l'on s'est purifié de cette adhésion à la certitude du « goût unique » des expériences. C'est là où l'expérience des objets perçus –** nos expériences sensorielles de ce que l'on croit être extérieur – **n'est pas mise de côté comme quelque chose d'extérieur, et où l'esprit qui les perçoit n'est pas vécu, de l'autre côté, comme quelque chose d'intérieur. L'indissociabilité des phénomènes et de l'esprit est tout à fait évidente.**

Lorsque nous affirmons sans cesse que les phénomènes et l'esprit ne font qu'un – l'unité du phénomène et de l'esprit –, cela signifie que l'extérieur et l'intérieur ne sont plus perçus comme distincts. Il s'agit là d'une avancée profonde et essentielle dans la compréhension. Nous ne pouvons pas faire autrement, n'est-ce pas ? Les yeux s'ouvrent, les oreilles entendent quelque chose, quelqu'un nous touche ou touche la chaise, le dossier, l'assise sur laquelle vous êtes assis, et nous faisons la distinction entre l'intérieur et l'extérieur.

C'est la distinction habituelle : je suis assis sur la chaise. J'écoute Lhundroup. C'est tout à fait acceptable en tant que description extérieure ; des êtres éveillés pourraient le dire de la même manière, cela ne change rien, mais l'expérience intérieure est marquée par une présence d'esprit omniprésente.

Regardez simplement autour de vous, regardez par exemple ce mur-là, ou là-bas dehors, ou ici devant, la scène, ou ce que vous pouvez voir à travers la caméra, l'image de la caméra. Avec une certaine astuce ou un exercice, on peut déjà s'en rendre compte : le fait de voir ce qui est vu en ce moment même. Pouvez-vous sentir que cela n'est ni à l'intérieur ni à l'extérieur, mais qu'il y a simplement un acte de voir ? Pendant que je parle en ce moment ? Qu'il y a simplement un acte d'entendre, sans qu'il faille le localiser d'une manière ou d'une autre à l'extérieur ou à l'intérieur ?

L'écoute a lieu, la sensation a lieu, la vision a lieu, tous ces processus ont lieu, et la séparation au sein de ces processus que nous appelons la vie – ici le centre et là le reste –, c'est ce que nous appelons « artificiel ». C'est ce que l'on entend par *tröpa* – par ces complications. Cela disparaît désormais complètement.

Je n'en suis pas là non plus, c'est pourquoi je vous enseigne du mieux que je peux, à partir de ce que je peux dire sur ces phrases, et j'espère que dans ma prochaine vie, je m'en approcherai peut-être un peu plus.

> **3. Une saveur plus grande, c'est lorsque, du fait que nous réalisons la diversité comme provenant d'une seule saveur et que la réalisation de cette saveur unique se manifeste comme l'apparition de la diversité, toutes les manifestations possibles sont apaisées dans la dimension fondamentale de l'égalité.**

Cela signifie qu'elles ont été libérées de la tension dualiste. C'est ce que l'on entend ici par « apaiser » : elles peuvent s'y dissoudre.

La grande « saveur de l'Un » consiste en ce que tout ce que nous venons de décrire est devenu si complet et si exhaustif que nous ne percevons même plus la diversité des expériences – par diversité, on entend la somme totale de toutes les expériences possibles, tous les canaux sensoriels avec toutes les expériences possibles.

À présent, cette prise de conscience de la véritable nature de toutes les apparences a imprégné toute la diversité des expériences, jour après jour ; c'est là la première étape. Mais la grande « saveur de l'Un » réside dans le fait que nous reconnaissons non seulement que la diversité est la « saveur de l'Un », mais aussi que la diversité ne peut naître que *parce* qu'elle est issue de la « saveur de l'Un ».

« La saveur unique », la nature fondamentale unique de tous les phénomènes, permet à cette diversité de se manifester. Sinon, cela ne serait pas possible. Si les phénomènes n'étaient pas vides, dépourvus de substance intrinsèque – notre esprit peut le comprendre –, alors cette diversité ne pourrait pas se manifester.

Je voudrais vous donner à nouveau des exemples simples. Je vous en ai déjà donné auparavant. Si vous regardez tout à gauche et laissez votre regard vagabonder attentivement à travers la pièce jusqu'à ce

qu'il se pose tout à droite, puis revienne en arrière – une diversité de perceptions de couleurs, n'est-ce pas ? Une multitude de perceptions lumineuses différentes. Si l'une de ces perceptions de couleur ou de lumière avait une substance, au sens où elle aurait quelque chose de durable, alors, en regardant dans l'autre direction, nous ne pourrions pas percevoir la nouveauté, car l'ancienne perception serait encore là et ferait obstacle.

Faisons maintenant la même chose avec l'ouïe. Il n'y a pas seulement ma voix, il y a aussi des bruits de fond, des bourdonnements et les bruits des mouvements des gens, etc. – n'hésitez pas à faire quelques bruits. Cette diversité de sons : si l'une de ces perceptions sonores avait une quelconque substance, elle empêcherait la perception sonore suivante. Elle devrait être mise de côté.

De la même manière, si vous vous grattez un peu, sur la cuisse ou sur la tête, en passant simplement la main d'avant en arrière, vous percevez ce va-et-vient. Vous percevez ces sensations – vous pouvez toujours glisser d'avant en arrière – et vous percevez également le moment où la main reste immobile. Ce qui vient de se passer n'empêche pas de ressentir ce qui suit. En ce sens, bien qu'elle soit clairement ressentie, elle n'a pas de substance.

Il en va ainsi pour tout. Prenons maintenant la pensée. Pendant que vous m'écoutiez ces dernières minutes, non seulement vous avez réfléchi à ce que j'ai dit, mais vous avez aussi eu vos propres pensées. C'est vrai et ce n'est pas vrai, a-t-il en fait raison ou peut-être pas, je dois y revenir, ça va trop vite pour moi… et tout ce que vous avez pensé.

Et déjà, vous êtes prêts à penser à la suite. Ça marche ! Vous venez d'entendre ce « Ça marche », rien n'a empêché ce « Ça marche ». Ce n'est que lorsque nous nous accrochons à ce qui vient de se passer et que ce « Ça marche » résonne encore : Ça marche ! Ça marche ! Ça marche ! Ça marche ! Que nous le reproduisons. C'est certes vide en soi, c'est aussi un processus, mais comme il y a une emprise sur ce qui vient d'être vécu, nous ne sommes pas tout à fait ouverts à la suite. C'est un peu stressant.

Il peut ainsi arriver que, lorsque nous avons regardé vers la gauche, nous ayons vu quelque chose de vraiment intéressant et que nous ne puissions pas vraiment regarder vers la droite, car nous voulons en réalité regarder vers la gauche. C'est ce qu'on appelle s'accrocher. Nous sommes encore occupés par cela, mais ce n'est pas que ce que nous avons vu ait une substance, c'est plutôt que cela déclenche quelque chose qui nous pousse à vouloir y jeter un œil encore et encore.

Cela nous apparaît alors comme solide, mais ce n'est pas du tout le cas. Il s'agit simplement de vivre à plusieurs reprises une expérience très similaire. C'est ce que cela signifie. Lorsque nous en avons pris profondément conscience, nous savons alors que la diversité des expériences, la diversité de nos pensées, de nos émotions, de notre monde intérieur, n'est possible que parce que tout a cette même « saveur unique » qui consiste à se dissoudre aussitôt, sans jamais avoir de substance.

Au niveau de la Grande Saveur Unique, c'est une prise de conscience si pénétrante que s'ensuit tout naturellement le yoga suivant de la non-méditation, où il n'y a plus rien à méditer, car tout se révèle dans cette Saveur Unique. C'est la suite tout à fait logique du même processus qui a commencé lorsque nous nous sommes intéressés à la nature des phénomènes, à la nature de l'esprit ; c'est là que tout a commencé.

Avec cette orientation et tout ce qui nous est maintenant décrit comme ces yogas – petit, moyen, grand ; petit, moyen, grand ; petit, moyen, grand –, tout n'est que la prise de conscience continue et de plus en

plus profonde de la véritable nature de l'Être. Ce n'est rien de plus. Pas d'étapes, pas de sauts, simplement une conséquence logique. Une progression logique dans la perception toujours plus profonde de ce qui est.

4.2 Les six critères de « l'unique saveur »[19]

Je trouve la manière dont Tashi Namgyal présente cela tout simplement géniale. Il a repris ces six critères, avec lesquels il éclaire chaque yoga, d'un maître – je crois que c'était Kyeme Schang. Cela nous aide à comprendre que ces yogas sont en réalité, tout au long du parcours, la continuation d'une même pratique, et que nous pouvons effectivement, à l'aide de ces six aspects, suivre la manière dont chacun d'entre eux s'approfondit progressivement.

Voyons à présent comment cela s'applique au « Goût unique ». Je reviens en arrière, car ces six critères se trouvent en bas de la page 450 et en haut de la page 451. Nous en sommes maintenant en bas de la page 463. Il s'agit ici de déterminer si le « Goût unique » a été perfectionné ou non.

Le **premier critère** est de savoir dans quelle mesure nous avons perçu la nature de l'être, la nature de l'esprit.

> **1. Si, sans rien empêcher ni créer –** ni favoriser –**, sans rien rejeter ni accepter –** ni cultiver –**, tu reconnais que tout ce qui apparaît est l'état naturel de l'égalité, cette clarté naturelle sans objet –** sans centre –**, alors tu as perçu la nature de la saveur unique. Si tu as encore, d'une manière ou d'une autre, le sentiment que quelque chose doit être associé ou mélangé à l'égalité, et que tu fais l'expérience de cette association ou de ce mélange, et s'il subsiste encore un quelconque attachement à une certitude, alors tu n'as pas encore perçu la Saveur Unique.**

J'en arrive maintenant à un stade des enseignements où je ne souhaite pas répéter sans cesse la même chose. Nous sommes de toute façon dans un domaine si subtil que je ne peux en réalité que me tromper ; c'est pourquoi j'essaie simplement de vous donner la meilleure traduction possible et vous pourrez, par la suite, poser des questions si vous n'avez pas compris quelque chose. Nous pourrons peut-être alors clarifier tel ou tel point.

Le **deuxième critère** concernait l'habileté que nous avons développée pour atteindre la maîtrise.

> **2. Si toutes les apparences se manifestent comme l'expression naturelle de cet état inhérent d'égalité, alors tu as atteint la maîtrise de la « saveur unique ». En revanche, si tu n'es pas encore libéré de l'emprise des moyens auxiliaires, des méthodes qui empêchent ou favorisent quelque chose, et si la « saveur unique » ne se révèle pas sous la forme de la diversité, alors tu n'as pas encore atteint la maîtrise de la « saveur unique ».**

Je vais vous donner un petit exemple concernant ces « *remèdes* », ces aides. C'est très simple : il se passe quelque chose dans notre vie et nous sommes un tout petit peu déstabilisés par ce qui apparaît, un peu dans l'incertitude, et nous pensons à ce moment-là : « Je vais me souvenir un instant du Yidam. Je vais me visualiser un instant en tant que Tārā ou Tchenrézi. »… et déjà, nous sommes de retour à la pleine conscience.

C'était un outil, une méthode qui était utilisée parce qu'on n'en était pas encore au stade de la reconnaissance directe de la véritable nature de ce qui venait de provoquer ce déséquilibre. Nous faisons cela et il est vivement recommandé d'utiliser ces outils. Mais lorsqu'il s'agit de la maîtrise de la « saveur

[19] Ibid., p. 463 – Audio 4-3_01

unique », ces outils devraient alors être devenus superflus. Nous sommes à un stade très avancé de la réalisation, où de tels outils et méthodes ne sont plus nécessaires.

Le troisième critère concerne notre rapport aux pensées, aux mouvements de l'esprit :

> **3. Si, en effet, tu as purifié la perception des objets et le sujet percevant en tant que phénomène dualiste, et que tu es totalement serein face à tout ce qui apparaît – sans aucune crainte d'être prisonnier de ce qui se manifeste dans les six champs sensoriels –** lorsque les impressions des six sens surgissent **– et que tu es également libre de tout espoir de te libérer de ces impressions sensorielles, alors les pensées se révèlent être de la méditation.**

C'est une longue phrase, mais ce qu'elle signifie, c'est que toute perception se produit sans centre et est donc libre de sujet et d'objet, et par conséquent également libre d'espoir et de crainte. Il n'y a plus aucune hésitation ni inhibition vis-à-vis de ce qui pourrait apparaître sous forme de mouvements mentaux – mouvements mentaux toujours déclenchés par des impressions quelconques dans les cinq autres sens ou par le sens de l'esprit, le sixième sens lui-même.

Quoi qu'il surgisse, rien ne déclenche plus le désir de posséder – l'espoir – ni le refus de posséder – la peur. En être totalement libéré signifie que toutes les pensées se manifestent véritablement comme de la méditation. La méditation désigne ici la conscience non duelle. C'est ce que l'on entend par « se manifester comme de la méditation ».

> **En revanche, lorsque ce qui se manifeste dans les six sens, dans les six formes de conscience, nécessite un « se souvenir de soi » pour reconnaître sa véritable nature et se laisser ainsi libérer, alors les pensées n'apparaissent pas encore comme de la méditation.**

Il faut encore se rappeler l'essentiel, se rappeler de diriger le regard et la sensation vers la nature même de l'expérience. Cela signifie que la pratique de la conscience a encore besoin d'un certain soutien et que ce n'est qu'alors que la reconnaissance s'opère. Les mouvements de l'esprit, les pensées, les expériences sensorielles ne se manifestent pas directement comme de la méditation, mais seulement a posteriori.

Le quatrième critère concerne les qualités supplémentaires qui surgissent lorsque la maîtrise est totale. Il est dit :

> **4. Si tu acquiers et réalises des pouvoirs miraculeux en fusionnant véritablement le corps, les phénomènes et l'esprit, tels que la capacité de rayonner et de transformer, alors tu as développé les qualités exceptionnelles de la « saveur unique ». En revanche, si tu as certes développé la réalisation de la « saveur unique », mais que les signes de cette réalisation ne se manifestent pas, car les conditions de la voie permettant de faire naître ces qualités extraordinaires sont faibles, alors tu n'as pas développé ces qualités extraordinaires.**

Je suppose que j'ai raison de dire que par *« émaner »*, on entend la capacité de manifester quelque chose – par exemple, de manifester un deuxième corps de soi-même. Comme l'a montré Gampopa, par exemple, qui, pendant qu'il enseignait, a manifesté un deuxième Gampopa au plafond de la salle d'enseignement, puis un troisième et encore un quatrième. On lui a alors demandé où se situait la limite. Il a répondu : « Oui, il est difficile pour chaque être vivant de créer sa propre émanation, son propre rayonnement. C'est vraiment difficile. » Ce n'est qu'un exemple parmi d'autres.

En ce qui concerne la transformation, l'histoire de Düsum Khyenpa me vient à l'esprit : quelqu'un voulait lui rendre visite, mais dans la grotte de Düsum Khyenpa, il n'y avait qu'une flaque d'eau, personne n'était là. Il repartit, et lorsqu'il revint plus tard, un feu brûlait à l'endroit où se trouvait la flaque, mais

Düsum Khyenpa n'était pas là. Düsum Khyenpa avait développé la capacité de se transformer, de pouvoir prendre n'importe quel élément sous n'importe quelle forme. Il était justement en samādhi dans l'eau, en samādhi dans le feu, et ainsi de suite.

C'est ce que l'on entend par ces capacités. Un jour, ce sera peut-être même plutôt agréable. Quoi qu'il en soit, il semble que tous ceux d'entre nous qui franchissent ces étapes ne réunissent pas les conditions nécessaires pour que ces qualités extraordinaires se manifestent. Comme on le dit, l'acquisition effective de ces capacités est liée à une accumulation infinie de mérites, à une accumulation de force positive au cours d'innombrables vies.

Le cinquième point concerne notre rapport au monde relatif, à la cause et à l'effet. À quoi cela ressemblerait-il si « l'unicité de saveur » était pleinement réalisée ?

> **5. La nature vide se révèle, se manifeste, apparaît sous la forme de causes et d'effets. Si, grâce à la réalisation claire des conditions d'interdépendance entre les causes et leurs effets, tu reconnais les manifestations de la conscience du moment présent comme la ligne de démarcation entre le saṃsāra et le nirvāṇa, alors tu as atteint la maîtrise de la réalité relative, la réalité conventionnelle. En revanche, si tu n'as pas éliminé le manque de conscience qui te rend confus quant aux causes et à leurs effets, et si la vacuité ne se révèle pas comme étant les causes et les effets de la diversité, alors tu n'as pas encore atteint cette maîtrise du monde relatif.**

Ce qui est décrit ici comme *« conscience instantanée »* est *rigpa kä tschig ma*, c'est-à-dire la « conscience d'instant en instant », c'est-à-dire à chaque instant de l'expérience, sans que ces instants n'existent réellement, mais comme une conscience continue dans l'expérience présente. Ce *rigpa* dans l'expérience présente constitue la ligne de démarcation entre le saṃsāra et le nirvāṇa. Cela signifie qu'au moment où il y a *marigpa* – c'est-à-dire l'inconscience de la vraie nature ; nous ne parlons pas ici d'une disparition soudaine, mais d'une non-conscience de la vraie nature, voilà ce qu'est *marigpa* –, c'est le saṃsāra ; et dès l'instant suivant, lorsque la conscience revient, c'est le nirvāṇa.

Rigpa, marigpa, rigpa, marigpa, voilà de quoi il s'agit en réalité. La pleine conscience de ce qui est, ou l'absence de pleine conscience. C'est là la ligne de démarcation entre le monde de la liberté et celui de la non-liberté. C'est le même monde dans lequel nous vivons. C'est simplement l'expérience de ce monde qui est soit une expérience de liberté totale, soit celle d'être encore un peu prisonnier.

Cette prise de conscience de *rigpa, marigpa* – c'est-à-dire le fait qu'il s'agit toujours d'être dans *rigpa*, dans la pleine conscience – se rapporte désormais à la cause et à l'effet, aux manifestations du karma. Le karma signifie que quelque chose a été créé, ce qui a été créé, ce qui surgit de manière conditionnée. C'est par une action que nous sommes assis ici ensemble. C'est le fruit d'une action individuelle ; nous avons tous agi dans ce sens pour que cette situation se produise. Chaque flux mental a agi en lui-même, a provoqué le fait de vivre cette expérience à présent.

Au sein de tout ce qui a été créé – et c'est là le monde relatif, le monde relatif est ce qui a été créé. Dans l'instant présent, sur cette planète, dans cet univers, tout ce qui est maintenant est la conséquence de ce qui a été auparavant. Tout est le résultat de la somme de tout ce qui contribue au présent. Dans ce présent se trouve déjà le potentiel pour le prochain présent, et pour celui d'après, et encore le présent, pour tout ce qui viendra dans le futur. Dans la somme de toutes les forces actives dans tous les univers, la somme du passé et la somme du futur sont déjà contenues.

Comprendre pleinement le karma, c'est vivre pleinement le présent, cette expérience actuelle, dans son aspect de création et d'interdépendance, et l'imprégner de pleine conscience. Lorsque *rigpa*, cette conscience non duelle, se manifeste en chacun de nous dans ce monde relatif, dans cette situation telle qu'elle se présente à l'instant – nous n'avons jamais besoin de prendre d'autre exemple que celui-ci –, alors ce flux mental est libre à cet instant, intérieurement libre de ce qui est créé, bien qu'il continue à évoluer dans le monde créé.

Ce que nous décrivons ici comme la maîtrise du monde relatif, c'est la compréhension de la manière dont il est possible de faire l'expérience d'une liberté totale au sein du monde créé. Et ce, grâce à la conscience, *rigpa*, d'instant en instant. *Rigpa kä tschig ma*, d'instant en instant en instant. C'est cette conscience du présent, cette présence, dont vous avez peut-être déjà entendu parler dans *L'océan du sens véritable*.

C'est cette liberté, ce non-attachement, au cœur même de ce monde créé. C'est à partir de ce non-attachement, où aucun centre n'est généré, où personne ne lutte contre le créé ni ne s'y accroche, que naît cette liberté. C'est grâce à cette liberté vis-à-vis de l'espoir et de la peur, de l'attachement et du rejet, qu'apparaît la possibilité d'une création créative, empreinte de sagesse et de compassion, dans ce monde qui repose bel et bien sur la loi de cause à effet.

Sixième critère : il s'agit là encore des graines des formkāyas.

> **6. Si, du fait que la nature vide se manifeste comme compassion, une compassion omniprésente apparaît sans effort, alors le coffre aux trésors du bienfait pour les autres s'est ouvert et tu as semé les graines des formkāyas. Si toutefois la force expressive de ta réalisation ne se manifestait pas sous forme de compassion, alors l'aspect méthodologique –** la mise en œuvre de la compassion – **serait faible et tu ne pourrais pas aider les autres. Tu n'aurais donc pas non plus semé les graines des rūpakāyas, les kūlas de la forme.**

Je pense qu'il est bon que je répète ces explications. Ce que j'explique est en réalité davantage une traduction de ce qui est déjà écrit là. Si nous traduisons un peu différemment *« emptiness arises as compassion »* – la nature vide surgit, se manifeste comme compassion –, cela signifie qu'un flux mental qui s'abandonne dans la réalisation de la nature vide est naturellement, de manière évidente, libre de tout égocentrisme – libre de toutes les conceptions limitantes et figées.

Il n'y a plus de cloisonnement, il n'y a plus de centrage sur soi. L'attention n'est pas détournée vers des intérêts personnels. Cet être ouvert, conscient de la nature dynamique et insaisissable de toute chose, se manifeste alors comme une résonance totale – vous connaissez l'explication –, comme la capacité totale et sans entrave de vibrer en harmonie avec tout, de tout vivre ; rien n'est bloqué, rien n'est retenu. Cette capacité à vibrer en harmonie avec tout n'est pas non plus freinée par une quelconque peur ou une réticence à s'engager pleinement dans la situation.

C'est ce qu'on appelle la compassion. C'est pourquoi nous disons, en quelques mots : la nature vide se manifeste comme compassion. Au fond, nous devrions dire : la réalisation de la nature vide se manifeste comme une résonance spontanée avec tout ce qui est et comme la possibilité d'y répondre de manière adéquate. C'est ainsi que nous devrions l'exprimer en détail.

C'est ici, au niveau de la « saveur finale », que cela se manifeste le plus pleinement. Il s'agit d'une dimension très avancée de l'ouverture intérieure.

Ce que je viens d'expliquer n'est pas si lointain. Vous le connaissez si bien. Dès l'instant où nous cessons de nous considérer comme le centre de tout, cette résonance avec les autres devient d'autant plus facile.

✳ Méditation silencieuse ✳

4.3 Questions et réponses[20]

Participant/e : *Pourrais-tu expliquer les points communs et les différences entre la pratique du Mahāmudrā et celle du Vipaśyanā issue du Theravada, ou encore avec le zazen ?*

C'est une question très vaste. J'ai publié, en collaboration avec les enseignants de Vipaśyanā Fred von Almen et Ursula Flückiger, un ouvrage intitulé « Mahāmudrā et Vipaśyanā », qui aborde un peu ce sujet. En effet, tu peux te fier à ton intuition : il existe de nombreux points communs entre ces deux pratiques. Les points communs sont bien plus nombreux que les différences.

Les différences résident avant tout dans ce sur quoi nous concentrons notre attention. Dans le zazen, l'attention – lorsque l'on reçoit des instructions à ce sujet, ce qui n'est pas toujours le cas – se porte en permanence sur la nature vide de tous les phénomènes. C'est pourquoi, dans le zen, on récite par exemple sans cesse le Soutra du Cœur, qui est peut-être le soutra le plus important de la tradition zen, puisqu'il traite de la nature vide de tous les phénomènes.

Cela signifie que l'orientation est la même. Il existe en effet deux grandes écoles du zen : le zen Soto et le zen Rinzai. Leurs approches diffèrent quelque peu. Le zen Rinzai, avec ses koans, ressemble un peu plus au Mahāmudrā, mais ces enseignements du Mahāmudrā sont pour nous comme une succession ininterrompue de koans. Ces enseignements du Mahāmudrā ne font que susciter en nous une succession de points d'interrogation, et pratiquer le Mahāmudrā signifie résoudre progressivement en soi, par sa propre expérience, ces koans – ces instructions sur la nature de l'être – puis aller les tester auprès du maître.

Le zen Soto consiste davantage en une observation directe, sans y introduire cet aspect analytique et interrogatif. Je vais maintenant m'attarder davantage sur le zen, car tu peux te documenter sur le Vipaśyanā. En principe, le zen contient tout ce que nous enseignons également dans le Mahāmudrā. Tu ne trouveras peut-être pas les mêmes termes, et les instructions sont nettement moins nombreuses. Dans le zen, on constate souvent un manque d'instructions sur le développement de la compassion.

Cela tient à un déséquilibre que l'on observe parfois dans l'enseignement du zen, où ce sentiment familier et confortable lié à la nature vide prédomine, tandis que la familiarité avec les phénomènes, l'aspect méthodologique et l'interaction n'est pas aussi développée. Cela ne s'applique pas à l'ensemble du zen ni à tous les enseignants zen, mais c'est un phénomène que l'on observe fréquemment. Il m'arrive donc souvent que des pratiquants zen viennent me voir et me demandent : « Comment puis-je développer la compassion ? D'une certaine manière, cela n'a pas d'importance chez nous. »

Au fond, cela a un rapport avec la relation aux phénomènes, car les êtres vivants ne sont que des phénomènes dans notre propre esprit et il faut être *« à l'aise »*, détendu face à ces phénomènes et capable de les gérer. Voilà quelques remarques de mon point de vue. Dans le zen, il existe parfois des approches, des maîtres qui mettent tout à fait l'accent sur la créativité de l'esprit et la soutiennent.

[20] *Audio 4-3_03*

Parfois, il y a des maîtres qui penchent tout de même très fortement du côté de ces dhyânas. Tu sais que le mot « zen » vient du mot « Chan », et que le mot « Chan » vient de « dhyâna ». C'est une ancienne terminologie de cette tradition, qui est étroitement liée au fait qu'elle mise sur la méditation profonde ; il se peut donc que la pratique zen néglige parfois un peu l'aspect actif de l'esprit, la conscience discriminante.

Mais ce n'est pas là le véritable zen. Je souligne ici quelques dérives possibles que l'on retrouve également dans le Mahāmudrā et dans le Vipaśyanā. Profite bien de ta pratique du zen et n'hésite pas à y intégrer tout ce que tu entends dans le Mahāmudrā : de toute façon, personne ne s'en rendra compte. Tu peux tout intégrer. La grande qualité réside en effet dans cette assise immobile et disciplinée, et si tu peux y ajouter la relaxation, qui est également au cœur du zen – le zen est clairement une question de relaxation –, alors tu es sur la très bonne voie. Tu n'as donc pas besoin de changer de cadre, tu n'as pas besoin de changer de maître, tu peux simplement intégrer tout ce qui t'inspire dans le Mahāmudrā.

Participant/e : *On m'a raconté un jour que le 16e Karmapa avait soudain éclaté de rire et qu'à la question « Pourquoi ? », il avait répondu : « L'une de mes émanations vient de tomber dans les escaliers. » Quelle est d'ailleurs la signification des corps d'émanation ?*

La signification des corps d'émanation est d'élargir le champ de contact avec les êtres vivants, afin de pouvoir mieux les aider. Telle est leur mission. Cette histoire est racontée pour souligner que ces émanations ne sont pas totalement séparées de leur source, c'est-à-dire que le Karmapa conserve toujours une certaine conscience de ce que font ces différentes émanations.

Mais à part cela, ces corps d'émanation mènent simplement diverses activités au profit des êtres vivants. On dit que certains se manifestent en tant que scientifiques, d'autres en tant qu'artistes, d'autres encore en tant qu'enseignants. Il existerait également des émanations dans le règne animal, etc. Ils ne se déplacent pas toujours en tant qu'enseignants du Dharma, mais agissent de manière à apporter un bénéfice aux êtres vivants en situation difficile.

Participant/e : *Peux-tu nous en dire un peu plus sur la façon dont tu perçois le développement de la clarté ?*

Je le vois très clairement – rires – la clarté est la capacité naturelle de l'esprit à percevoir, à discerner, à comprendre. C'est ce que nous appelons la clarté. Le mot « clarté » vient du domaine visuel : quand il fait complètement sombre, on ne peut plus distinguer les choses. Les yeux ne voient plus rien, on avance à tâtons dans l'obscurité. Le manque de conscience est comparé à l'obscurité.

Ce que nous appelons la clarté, en particulier non seulement *salwa*, la clarté en soi, mais aussi *ösel*, la clarté illuminatrice, ce rayonnement naturel de l'esprit, cette luminosité, est l'aspect de notre esprit qui permet de reconnaître, de percevoir, de distinguer : pouvoir distinguer un son d'un autre ; pouvoir distinguer une nuance de couleur d'une autre ; pouvoir distinguer une impulsion mentale d'une autre ; pouvoir distinguer une nuance émotionnelle d'une autre.

C'est tout ce que l'on entend par « clarté ». Cette clarté croissante n'est autre que la disparition des obstacles à cette fine capacité de discernement. C'est la disparition de l'obscurité mentale, la disparition progressive des conceptions restrictives, de sorte que l'expérience devient de plus en plus vaste, de plus en plus panoramique, de plus en plus nuancée.

Cela commence par l'apaisement de l'esprit dans le calme mental – l'esprit devient plus clair, car il n'est plus aussi distrait. Il s'agit d'une forme de clarté différente de celle que l'on ressent lorsque l'on se concentre sur quelque chose et que l'on a une vision très claire de cet aspect de l'expérience. En réalité,

notre clarté ne se limite qu'à la surface ; en profondeur, par exemple, nous ne percevons pas du tout comment s'opère la perception – qu'il s'agisse de cet objet visuel ou de ce bruit. La clarté signifie également percevoir de plus en plus en profondeur. C'est ainsi que je décrirais l'accroissement de la clarté.

Les pièges de la clarté sont le fait d'être épris de sa propre clarté, d'être épris de sa capacité à penser avec précision, d'être épris de sa capacité à percevoir avec nuance. Ce sont de belles qualités, mais elles sont séduisantes dans la mesure où nous pensons que cela a quelque chose à voir avec moi, avec le « je », sans nous rendre compte du tout qu'il s'agit en fait de qualités tout à fait naturelles de l'esprit, que tout le monde possède. C'est là qu'intervient une mainmise de la fierté.

C'est là le piège d'une clarté grandissante. Lorsque la clarté s'accroît, c'est souvent l'orgueil qui surgit en premier, car cette clarté surprenante de l'esprit que nous expérimentons est attribuée au « moi » – alors que celui-ci était justement absent. C'est une grave erreur, qui relève d'un manque de clarté.

Nous faisons encore des dédicaces, nous sommes de bons bouddhistes après tout, et nous dédions cela au bien-être de tous les êtres vivants. L'avez-vous fait ? Avez-vous lâché prise, n'y a-t-il plus personne ? Quand quelque chose a été totalement dédié, cela signifie que nous sommes à nouveau tout frais pour la suite.

4.4 (B) Comment les expériences surgissent[21]

Au lieu de chanter les prières habituelles pour commencer la séance, nous pouvons simplement chanter ensemble le mantra de Tārā. Reliez intérieurement le mantra de Tārā à cette orientation, à l'inspiration issue de l'éveil. Tārā est une merveilleuse source d'inspiration. Elle nous montre notre propre nature de bouddha et constitue en même temps une pratique pour trouver le chemin vers cette réalisation. Nous n'avons ici pour l'instant que Yum Chenmo, la Grande Mère, à gauche sur l'autel, à côté de laquelle se tient Tchenrézi. Derrière moi se trouve également Tchenrézi, en haut est Tārā, à gauche et à droite, la Tārā Blanche et la Tārā Verte.

OṀ TARE TUTTARE TURE SVAHA

Nous sommes dans le yoga de l'Unité et allons maintenant poursuivre le commentaire en haut de la page 465.

(B) Comment les expériences surgissent

À un niveau moindre, bien que tu aies pris conscience que tout relève de la nature de l'état inhérent – l'état naturel **–, tu en as encore des expériences dualistes et tu t'accroches encore un peu à ta certitude. En ce qui concerne l'état d'esprit après la méditation, la pratique du Dharma n'est pas toujours facile lorsque ce qui surgit dans les six domaines de conscience est bouleversé par des objets ou des situations intenses.**

Les « objets ou situations intenses » sont bien sûr des perceptions qui déclenchent quelque chose de violent. Les situations ordinaires ne déclenchent plus rien, la pratique est déjà stable à ce niveau-là, mais il peut bien sûr se passer quelque chose de violent dans n'importe quelle direction, et là, la pratique n'est pas encore stable.

Bien que libres, il peut arriver que le sujet et l'objet – celui qui perçoit et ce qui est perçu – **se manifestent dans une certaine mesure comme des apparences solides, figées, et que ces schémas**

[21] Ibid., p. 465-476 – Audio 4-5_01

latents, ces schémas habituels, provoquent une certaine illusion et aussi un certain attachement dans les rêves. Parfois, tu fais l'expérience de ton corps, des phénomènes et de l'esprit comme indissociables. On dit également qu'il est possible que ton attention, en ce qui concerne les causes et leurs effets – l'action et les conséquences de nos actes, de nos pensées et de nos paroles **–, ainsi que ton dévouement et ta compassion, diminuent.**

Revenons brièvement sur quelques points intéressants. Il est question ici de percevoir le corps, les phénomènes et l'esprit comme indissociables. Le plus simple pour nous est probablement, dans un premier temps, de percevoir le corps et l'esprit comme indissociables. Nous ne faisons plus de séparation artificielle entre le corps et l'esprit, car toutes les perceptions corporelles relèvent de l'esprit de toute façon, et nous en faisons alors l'expérience de manière immédiate. Nous ne nous séparons plus en « moi » et « mon corps ». Cette scission disparaît.

Cela s'étend à d'autres phénomènes, car les sensations corporelles sont elles aussi des phénomènes de l'esprit. Cela s'étend à l'expérience de l'indissociabilité dans la vue, l'ouïe, l'odorat et le goût, de sorte que nous sommes dans l'immédiateté de l'expérience, où il n'y a pas cette scission entre sujet et objet.

Nous pouvons d'ores et déjà avancer un peu dans cette direction. Nous faisons déjà l'expérience, par exemple, que cette séparation entre le corps et l'esprit s'adoucit considérablement. Dans la pratique du Shiné, la pratique du calme mental, nous remarquons déjà que les frontières entre le corps et l'esprit s'estompent et que nous ne les maintenons plus aussi fermement. Nous remarquons alors également lorsque nous les recréons plus fortement.

Au niveau intermédiaire de la « saveur unique », tu es libéré de la perception dualiste, de quelque chose qu'il faut réaliser et de **quelqu'un qui le réalise –** d'un objet d'expérience et de quelqu'un qui en fait l'expérience. **La racine qui consiste à considérer les phénomènes et l'esprit comme deux entités distinctes –** à les percevoir comme divisés en deux **– est sectionnée. Dans l'esprit post-méditatif et dans les rêves, la confusion est moins présente qu'auparavant. Les perceptions qui figent l'esprit ne se manifestent plus non plus en grand nombre. On dit que tu peux avoir la capacité de profiter des êtres extérieurs ou de leur nuire –** de profiter des élèves, mais malheureusement aussi de leur nuire ; ainsi, les répercussions de tes actes deviennent de plus en plus importantes.

Dans cette expérience plus vaste, jour et nuit, se manifeste la prise de conscience que les innombrables manifestations de la puissance d'expression sans entrave de l'égalité naturelle et inhérente sont exemptes de dualité, exemptes de réification.

La tendance à objectiver, à figer, à transformer des processus en un « quelque chose », en quelque chose de solide, à objectiver les problèmes, à considérer les émotions – y compris celles des autres – comme réelles, comme un « quelque chose », s'est ici complètement dissoute. Les choses sont toutes perçues comme la force d'expression dynamique de l'esprit.

L'équilibre méditatif et l'état post-méditatif s'étant totalement confondus, nous sommes désormais dans un yoga en flux continu – dans une pratique de cette unité**. Les manifestations de la non-conceptualité se révèlent comme de brèves expériences de simple clarté, des apparences sans confirmation, sans vérification. Pour l'état d'esprit post-méditatif –** c'est-à-dire dans l'activité –**, les apparences qui ne s'accompagnent d'aucun attachement –** là où il n'y a pas de saisie – **constituent une clarté illusoire et vide. Il arrive parfois que des manifestations subtiles et dualistes de l'éveil apparaissent –** le fait de s'assurer que nous sommes toujours sur la bonne voie**. Les rêves peuvent surgir en toute liberté, mais de manière floue, et à d'autres moments, tu n'as aucun rêve du tout.**

En ce qui concerne les rêves, on a commencé bien avant à reconnaître, pendant le rêve, la nature même des rêves. Cela peut conduire à ce qu'ils cessent tout simplement ; cela peut conduire à ce que le jeu de l'esprit se déroule certes, mais que personne n'y participe : ce ne sont que des images qui surgissent et elles ne prennent plus la forme d'histoires que l'on rêve. Il arrive souvent qu'aucun rêve n'apparaisse plus.

À ce stade, de subtiles capacités de clairvoyance se développent. On enseigne qu'à ce stade, tu peux, dans certaines circonstances, recevoir des prophéties des divinités Yidam et des Ḍākinīs, et – bonne nouvelle **–, que l'envie, la jalousie et la rivalité sont éradiquées à la racine.**

En lisant cela, je me suis dit : « Tiens donc, nous en sommes désormais à un stade très avancé de la pratique, et pendant combien de temps cette pensée comparative, cette rivalité, cette jalousie ont-elles encore subsisté de manière subtile, au point que l'auteur ait jugé nécessaire – on trouve également de tels passages sur l'orgueil chez Gampopa, c'est pratiquement identique – d'inclure cela ici. C'est aussi un petit avertissement indiquant qu'il existe encore une pensée comparative subtile, qui est désormais révolue.

4.5 (C) Méthodes pour favoriser cette pratique de « l'unique saveur »

Voici maintenant les méthodes pour favoriser cette pratique de « l'unique saveur », afin de parcourir ces étapes que sont la petite, la moyenne et la grande « unique saveur ».

Au cours de ces trois étapes de « l'unicité de goût », tu devrais à nouveau pratiquer principalement dans la solitude, bien qu'il soit parfois bon d'être en compagnie d'autrui. La manière dont tu peux favoriser cette réalisation est en grande partie la même que dans la « plus grande simplicité » et, bien qu'il puisse sembler qu'il n'y ait plus de différence entre la méditation et la non-méditation – les moments d'activité post-méditation –, **entre être présent à l'esprit ou ne pas l'être, il est néanmoins essentiel que tu restes en retraite et** que**, avec une véritable attention –** un véritable souvenir **–, tu soutiennes sans distraction la nature de la réalisation et que tu la favorises davantage.**

C'est toujours assez frappant de lire combien de temps on devrait réellement rester en retraite. Ces conditions, qui permettent ces processus subtils, sont plus faciles à réunir quand on n'a pas beaucoup de tâches à accomplir, quand on n'a pas à s'occuper de tout et n'importe quoi. Nous pouvons donc tout de suite formuler des prières pour qu'une telle vie nous soit offerte un jour.

Aux niveaux inférieur et intermédiaire de la « saveur unique », il est possible que tu négliges quelque peu les aspects de la méthode – c'est-à-dire la mise en pratique des méthodes – **et que tu les sous-estimes. Cela inclut la culture ou l'évitement des causes et des effets –** l'attention que nous portons aux conséquences karmiques de nos actions –**, le dévouement, le développement de la vision pure, la compassion, etc. C'est pourquoi tu devrais les cultiver avec énergie –** tu devrais accorder davantage d'attention à ces aspects aux niveaux inférieur et intermédiaire de la « saveur unique **». Il est important de mettre en place ou de tirer parti des conditions excellentes et interdépendantes, et d'éviter tout ce qui n'est pas bénéfique d'un point de vue éthique. Il faut s'occuper de la bonne manière de ce qui est vertueux et bénéfique, et s'abstenir de ce qui est nuisible, comme l'enseigne le Vénérable Gomtsul :**

> **Bien que tu aies réalisé cet état de non-dualité, ne néglige pas ce qui est bénéique. Bien que tu aies réalisé l'état de non-méditation, n'abandonne pas le service en tant que méthode (le service au gourou, à la lignée).**

Les enseignements à ce sujet indiquent également qu'il faut considérer tous les êtres vivants comme son gourou.

Même si cela fait partie de ta pratique de ne rien cultiver ni rejeter, je t'en prie, ne crée pas de situations difficiles ou négatives pour les autres. Même si le résultat est au-delà de l'espoir et de la peur, je t'en prie, ne laisse pas simplement libre cours à tes kleśas – tes obscurcissements mentaux**.**

Peut-être vous demandez-vous aussi : pourquoi cette demande, pourquoi ces avertissements ? Tout cela devrait en fait aller de soi. D'une part, ces avertissements s'adressent également à tous ceux qui se croient dans ce domaine de la réalisation, mais qui ne le sont pas vraiment. C'est une chose.

Guendune Rinpoché nous a expliqué à propos de ces passages : « Vous savez, pour quelqu'un qui a atteint la réalisation, s'il y est vraiment, il va de soi qu'il se comporte de manière bienfaisante, au point qu'il n'y a plus de nécessité intérieure de jouer les yogis fous. À ce niveau de liberté intérieure, nous pouvons sans autre mener une vie éthiquement parfaite, même si cela n'a plus vraiment d'importance pour nous-mêmes. Tout simplement parce que le bien-être des disciples, celui des autres pratiquants, nous tient tellement à cœur que nous assumons cela de plein gré, alors que cela ne nous dérangerait absolument pas de nous comporter autrement, de manière plus sauvage, plus libre aux yeux des gens ordinaires.

Cela m'a paru tout à fait logique : à mesure que notre compréhension s'accroît et que nous prenons conscience des relations de cause à effet, nous nous effaçons véritablement dans ce que nous pourrions pourtant vivre en toute liberté – sans impulsions égocentriques –, simplement pour ne pas créer de situations difficiles pour les autres.

Vous pouvez imaginer vous-mêmes les exemples. Il s'agit là d'un comportement d'une grande délicatesse et d'une grande considération, qui repose sur le respect des autres êtres vivants. L'erreur à ces niveaux de réalisation est souvent que les pratiquants ont eux-mêmes réalisé qu'il n'y a pas de « moi », pas de noyau essentiel, et que, lorsqu'on examine les répercussions karmiques – lorsque quelque chose surgit, les répercussions d'un événement –, on ne trouve aucun effet en tant que tel, rien à proprement parler.

La prédominance de l'expérience selon laquelle tous les aspects de notre vécu sont vides peut être si grande qu'on en arrive à adopter une attitude où l'on dit qu'il n'y a de toute façon pas de causes et d'effets réellement existants. Il n'y a pas de karma réellement existant, il n'y a pas non plus d'êtres vivants réellement existants qu'il faudrait réellement sauver. Il n'y a pas non plus d'illumination qui existe réellement, tout cela est vrai. Ce n'est pas faux, mais il y a là un certain manque de nuance.

Du point de vue de ceux qui souffrent, du point de vue de ceux qui ne sont pas libérés et du point de vue de ce même courant mental *avant* cette libération, cela fait une énorme différence. Se permettre alors de se comporter de manière totalement libre et insouciante, sans se soucier de ce que l'on provoque chez les autres, n'est pas approprié, car cela est effectivement perçu par d'autres personnes comme une souffrance concrète : par exemple comme un abus, comme une manipulation, comme une déception… vous pouvez continuer la liste.

Il ne faut pas pour autant développer une sorte de « callosité », une couche protectrice issue d'une prétendue réalisation, où l'on se dit que tout cela n'a aucune substance. C'est tout aussi réel que la souffrance que les pratiquants dont il est question ici ont eux-mêmes vécue par le passé. Il faut en tenir compte. Si nous nous engageons à suivre ces enseignements, nous développons alors un respect croissant pour la vulnérabilité des autres êtres humains et des animaux.

Un respect grandissant pour ce que l'on ressent lorsqu'on vit dans l'égocentrisme. Ce n'est justement pas une attitude où l'on dit : »Oui, s'ils souffrent, c'est de leur faute. Qu'ils sortent donc de leur égocentrisme et qu'ils ne s'attachent pas autant. » C'est d'ailleurs une attitude que l'on peut rencontrer ; il y a des pratiquants qui agissent ainsi. C'est un manque de respect, c'est un mépris des expériences de ceux qui sont encore complètement pris au piège dans ces enchevêtrements, dans ces expériences, et qui peuvent souffrir énormément s'il n'y a pas de considération.

C'est ce dont il est question ici : précisément maintenant que cette réalisation devient si forte, cette considération pour la manière dont les autres êtres vivants font l'expérience du monde reste au centre de l'attention, elle continue à s'affiner, de sorte que les pratiquants réalisés deviennent de véritables exemples de profond respect pour tout ce qui vit, pour tout ce qui est, et ne deviennent pas des êtres réalisés sans égards.

Personne n'a envie de devenir ainsi. Ce ne sont pas des exemples inspirants. Si l'on observe comment se comportent un Bouddha, les Arhats, les grands bodhisattvas, un Tchenrézi, une Tārā, etc. – les grands exemples, le Seizième Karmapa, Dilgo Khyentsé, etc., vous pouvez compléter la liste –, alors vous remarquerez qu'ils ont incarné ce respect de part en part.

La sensibilité ne sert pas les derniers soubresauts de l'égocentrisme, mais elle sert véritablement le bien des autres. C'est de cela qu'il s'agit en réalité. D'où aussi l'avertissement concernant la jalousie et la rivalité à la fin. Cela peut avoir des conséquences graves, au point que les enseignants soient alors également responsables de divisions au sein des écoles et ainsi de suite, de petites allusions subtiles qui mènent à de grandes difficultés entre les groupes.

Si tu réalises la grande « saveur de l'Un », mais que tu n'es pas capable d'être utile aux autres – ou même de leur nuire –, c'est-à-dire d'être véritablement d'une aide précieuse pour eux**, et que tu ne perçois pas les signes, tels que les capacités très subtiles de perception et les prophéties des Ḍākinīs –** si ceux-ci ne se manifestent pas –**, alors soit tu as endommagé tes liens d'illumination (samayas), soit tu as été influencé par les souillures, les voiles, d'autrui. Dans ce cas, révèle tout du fond du cœur avec une profonde intensité, renforce tes liens et tes promesses de t'abstenir de tels dommages. Réalise, par exemple, mille tsatsas ou plus. Façonne des statues de Bouddha et autres figures similaires en plâtre et offre à chacune de ces mille tsatsas une fleur, accompagnée du vœu et, éventuellement, de prosternations, etc. : « Puissent mes impuretés être dissoutes. » Tu devrais également accomplir d'autres formes d'actions bénéfiques et de rituels dhāraṇi qui dissolvent ces voiles.**

Les rituels de dhāraṇi, pour ne citer que le plus simple, sont par exemple le mantra des cent syllabes de l'Esprit de Diamant, Vajrasattva. C'est un dhāraṇi. Dans ce contexte, les dhāraṇi sont des mantras de purification spécifiques, des formes de purification.

Dès que les signes se sont manifestés et que tu te laisses alors emporter par des illusions, qu'elles soient agréables ou désagréables, tu es alors influencé par les Māras – les forces opposées à l'éveil**. Considère que tout cela – qu'il s'agisse de générer du bien ou du mal, ou des Māras eux-mêmes – est ton propre esprit et que, tout comme l'espace, l'esprit n'a ni centre ni limites.**

Tashi Namgyal aborde ici la manière la plus profonde de gérer tous les voiles qui peuvent apparaître, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Il s'agit de contempler la véritable nature de l'expérience, la véritable nature des voiles : ni centre ni limites, aucun point central, rien à trouver.

Lorsque cette « saveur unique » se manifestera à nouveau, tu n'auras plus peur des pensées, tu ne te réjouiras pas non plus des qualités positives – ni ne t'y accrocheras –, **et les problèmes ne pourront pas te démoraliser. Si, par la suite, tu ressens une forte jalousie, de nombreux troubles mentaux, des pensées grossières, des douleurs aiguës et intenses ou encore un plaisir intense et un malaise – lorsque ton esprit est alors influencé par les Māras –, reconnais-le immédiatement et oriente ta pratique spirituelle en conséquence. Reconnais que tout ce qui n'est pas de la méditation – tout** ce qui n'est pas la conscience non duelle – **est Māra. C'est ce qu'on dit.**

Petite digression. Les plus âgés d'entre nous ont vécu les grandes confusions lorsque l'affaire des deux Karmapas a éclaté. Nous avions des enseignants des deux côtés et, soudain, ils n'ont plus voulu avoir affaire les uns aux autres. Ce fut vraiment une période difficile. Nous nous sommes toujours demandé comment ces maîtres réalisés pouvaient se livrer à un tel cirque. Vous savez, c'est la même chose chez les Guélougpas et les nouveaux Kadampas ; vous connaissez les remous liés aux différents scandales impliquant des maîtres au sein des lignées. Je n'ai pas besoin de tout énumérer. On se demande sans cesse : « Comment est-ce possible ? Il devait bien y avoir une réalisation, d'une manière ou d'une autre. Que se passe-t-il réellement ? »

Lorsque nous en avons parlé avec Guendune Rinpoché – et parfois aussi avec un autre enseignant, ce n'est pas si facile d'aborder ce sujet, tout le monde n'en parle pas librement –, il était clair pour Guendune Rinpoché que le poison mental sous-jacent était la jalousie – la rivalité. C'était cela, le poison mental.

L'autre problème est que les enseignants sont considérés comme bien plus avancés qu'ils ne le sont en réalité. C'est le problème de la classification. Le troisième problème est qu'ils pourraient en fait s'asseoir, diriger leur pratique vers le cœur du problème et ainsi le dissoudre – c'est-à-dire le dissoudre en eux-mêmes puis s'en occuper à l'extérieur –, mais ils ne le font pas. Ils ne le font pas nécessairement.

Dans tout ce processus que nous avons décrit jusqu'à présent – cela sera différent dans la non-méditation –, tout dépend toujours du fait que, lorsque des difficultés surviennent, lorsque quelque chose devient difficile, lorsque je ressens des kleśas en moi, c'est ce flux mental du pratiquant qui est le seul responsable de la manière dont le kleśa est traité ou non.

Les possibilités sont là ; plus la réalisation progresse, plus c'est en fait facile, mais les pratiquants doivent réellement le faire. S'ils ne le font pas et, comme l'a dit Gomtsul : » *Let your mental afflictions run free* «, c'est-à-dire s'ils laissent libre cours aux kleśas, alors des causes sont semées ; ils disent et font alors des choses qui deviennent impossibles à rattraper, difficiles à corriger d'une quelconque manière. Cela demande de plus en plus de courage et peut, dans certaines circonstances, entraîner une perte de prestige croissante pour admettre encore qu'à l'époque, dans telle ou telle situation, on était sous l'influence des kleśas.

Il devient de plus en plus difficile de corriger cela, jusqu'à ce que la situation en arrive finalement au point où les principaux acteurs ne peuvent plus y remédier eux-mêmes, mais où seules les générations suivantes le peuvent. Ce sont elles qui pourront alors remettre les choses en ordre.

Telle est la dynamique, et il est important d'en être conscient. Dès le XIIe siècle, Gampopa, dans « L'Ornement de la libération », soulignait que les kleśas ne sont pas purifiés dès l'entrée sur le premier bhūmi, mais qu'ils persistent jusqu'au stade décrit ici, devenant de plus en plus subtils, tout en nécessitant toujours l'attention des pratiquants.

Je tenais au moins à vous faire part de ma compréhension, telle qu'elle s'est forgée au cours de trois décennies – cela s'est produit en 1992, nous sommes aujourd'hui en 2023, soit trente et un ans –, durant lesquelles nous vivons avec les répercussions de ces difficultés et où chacun a naturellement tenté de s'y retrouver. Les commentaires, ces manuels sur le Mahāmudrā, fournissent en effet suffisamment d'indices pour comprendre pourquoi il peut en être ainsi.

C'était là une petite parenthèse pour nous faire comprendre que, même si l'on dit toujours qu'il n'y a personne à trouver, qu'il n'y a pas de « moi », il existe en réalité un courant mental pratiquant qui, soit accomplit sa pratique et applique le Dharma aux kleśas pour les dissoudre et s'en libérer résolument, soit conserve encore des schémas habituels actifs issus de cette certaine paresse dont nous avons déjà parlé, une certaine paresse qui consiste à ne pas appliquer la force mentale dont on dispose aux schémas qui sont actuellement actifs, ce qui a alors des conséquences catastrophiques. J'espère que cela aidera certains d'entre vous à y voir un peu plus clair.

C'est pourquoi, de manière tout à fait étonnante, on trouve ici, dans « goût unique », encore tant de choses sur la dissolution des impuretés, des voiles et des kleśas. Cela nous surprend, nous qui sommes des pratiquants ordinaires. Mais la raison en est précisément que, à ce stade, la capacité à causer du tort croît dans la même mesure que la capacité à faire du bien, et que les conséquences des actions – la manière dont les pratiquants de ce niveau parlent et agissent – sont tout simplement beaucoup plus fortes que chez les autres, ce qui les oblige à redoubler de vigilance.

J'en suis maintenant tout en bas de la page 466.

Le Vénérable Gampopa enseigne que la réalisation de « la saveur unique» doit être intensifiée, en ces termes :

> **Pendant le yoga de « la saveur unique » de la diversité, il est indispensable que tu ne te laisses pas entraîner par l'aspect extérieur d'un objet de compréhension –** ce qu'il y a à comprendre –, **que tu fais l'expérience intérieurement.**

Ce qu'il veut dire, c'est que si tu cherches à approfondir ta pratique de « l'Saveur unique », tu ne dois pas, lorsqu'un problème surgit, te laisser entraîner par les aspects extérieurs de ce problème ou de ce défi. Il s'agit ici de rester résolument ancré dans la dimension intérieure de l'expérience. Quelle est la nature de cette expérience ? Ne pas se préoccuper des aspects extérieurs, tels que : « J'ai raison, je n'ai pas raison. Qu'est-ce qu'il a dit, qu'est-ce qu'elle fait, etc. » Il faut systématiquement s'abstenir de tous ces aspects extérieurs dans lesquels nous nous empêtrons toujours, afin de rester en contact avec la dimension intérieure de l'expérience, dans laquelle les choses peuvent alors réellement se résoudre.

Vous connaissez cela, n'est-ce pas ? En tout cas, moi, je le connais. Je m'empêtre moi aussi sans cesse dans des problèmes, et quand je médite, la seule voie que je connaisse est la suivante : d'accord, voilà le sujet, et qui se prend au sérieux là-dedans ? Quelle est l'expérience, quelle est la nature de cet être, comment est le présent ? Où est le problème quand j'arrive pleinement dans le présent ? C'est seulement alors que je remarque : « Oh, il n'y a plus aucun problème. »

Si je veux avoir un problème, je dois le créer, je dois alors repenser aux conditions extérieures. Et j'en ai à nouveau un. Il faut sans cesse plonger dans la dimension intérieure, y trouver la solution, puis on peut se tourner à nouveau vers l'extérieur et aborder les choses avec plus de légèreté, pour aboutir ainsi, avec le temps, aux solutions appropriées. Vous pouvez déjà appliquer cela dans votre pratique actuelle. Vous n'avez pas besoin d'attendre pour cela.

Le Vénérable Tsangpa Gyare explique que nous devrions formuler des prières de souhaits exhaustives pour le bien-être des autres et créer d'excellents *« tendrels »* – conditions d'interdépendance – **d'une qualité exceptionnelle.**

Je n'ai pas encore beaucoup parlé des *« tendrels »* cette fois-ci. Dans *le mot « tendrel »*, *« ten »* désigne la base et *« drel »* ce qui y est lié. La base, c'est l'action, et *« drel »* désigne les conséquences de cette action. Conclure un bon *« tendrel »* avec quelqu'un signifie qu'au fond, à chaque rencontre, nous veillons sincèrement, du fond du cœur, à communiquer de cœur à cœur avec l'autre personne, afin de créer, dans *le « tendrel »*, une relation entre la nature de Bouddha et la nature de Bouddha, de sorte que ce qui en résultera, sur cette base du contact de cœur à cœur entre les natures de Bouddha, aura de très nombreux effets positifs à l'avenir.

Cette aptitude à entrer en contact avec ce qu'il y a de bon et de bénéfique chez les autres, quelle que soit la situation, même s'ils sont peut-être justement très en colère et pleins de doutes, ou encore… cette aptitude s'accroît.

C'était extraordinaire chez Guendune Rinpoché – je l'ai à nouveau constaté chez le Karmapa, Karmapa Thaye Dorje –, cette capacité à entrer en contact, à travers tous les doutes et tous les voiles, avec ce qu'il y a de plus bénéfique en nous. Même dans le désespoir le plus profond, Guendune Rinpoché avait ce talent et a créé tant de bons *« tendrels »* que nous parlons encore de lui sans cesse aujourd'hui et que nous sommes encore inspirés par lui.

C'est ce qu'on appelle *des « tendrels »*, qui continuent d'agir par la suite. Des liens ont été tissés. Des liens se créent toujours lorsque des personnes se rencontrent, et cette base est si bien exploitée qu'elle donne naissance, à l'avenir, à énormément de bienfaits. On entend sans cesse cette remarque : il faut bien exploiter les *tendrels*, il faut créer d'excellents *tendrels*.

Tsangpa Gyare dit :

> **Lorsque tu parviens au yoga de l'unique saveur, sème les graines pour le bien des êtres vivants. Même si tu ne ressens aucun attachement à toi-même, même si tu ne te considères pas du tout comme important, prends soin de ces *« tendrels »*, bien qu'ils soient irréels.** Prends soin de créer des interactions véritablement bienfaisantes, bien qu'elles soient irréelles.

Nous nous rapprochons maintenant un peu plus de ce qu'est l'activité éveillée. L'activité éveillée des maîtres et maîtresses hautement réalisés signifie qu'ils sont conscients de la nature illusoire de leur propre être et de celui des autres. Dans cette conscience de la nature illusoire et insaisissable de tout ce que nous vivons, ils utilisent toutefois, sur le plan relatif, ces interactions et agissent avec amour, compassion et sagesse ; ils soutiennent, par exemple, l'autonomie intérieure des autres, et ainsi de suite.

Ils donnent les explications, les conseils qui conviennent précisément à cette personne dans cette situation. Ils s'adaptent exactement à cela. Même s'ils perçoivent peut-être pleinement comme illusoires et dénués de substance les problèmes que les autres leur soumettent et à partir desquels ils posent leurs questions, ils donnent néanmoins un conseil qui aide la personne dans cette situation. Un peu plus loin vers cette prise de conscience et vers quelque chose de bénéfique.

C'est là le grand art de la compassion. Malgré la liberté intérieure totale qui commence à s'installer, s'impliquer dans les conditions de manque de liberté de ceux qui demandent de l'aide et y faire face avec habileté, d'une manière tout à fait aimante et respectueuse. C'est ce dont il est question ici.

Le Vénérable Yang Gönpa enseigne que nous devons nous détacher de tout attachement, de toute emprise, quoi qu'il surgisse ou se manifeste :

Les cinq sens, avec leurs perceptions sensorielles, sont un rayonnement sans entrave. Ce qui se révèle lorsque l'on ne s'attache pas aux objets des sens, c'est l'état naturel qui ne naît pas – la base naturelle qui ne naît pas.

L'attachement aux apparences peut sembler inéluctable, mais renverse la tendance en méditant d'une manière totalement détendue.

C'est ce *« rang bab »* que vous aimez tant, cet état d'être totalement détendu. Bon, il se peut que nous considérions notre propre attachement comme inéluctable. D'accord, alors qu'il soit imparable. Méditons alors sur sa véritable nature, en étant totalement détachés : qu'y a-t-il de mal à cela ? C'est une indication passionnante, n'est-ce pas ? Ne luttez pas contre votre propre attachement, mais méditez sur sa véritable nature. Soyez totalement détachés de votre propre emprise et de votre propre attachement, et déjà, celui-ci cessera d'être alimenté, sans que quiconque ait fait quoi que ce soit pour l'arrêter.

Les apparences vides qui surgissent, libres de l'intellect – libres de toute emprise mentale –**, constituent la voie de l'expression naturelle.**

Ne considère pas les apparences comme une erreur ou un problème, lâche prise, renonce à l'attachement.

Il viendra un moment où tu arriveras dans la vallée de la méditation de « l'unique saveur ».

Cette série de phrases porte sur un thème – comme cela nous a déjà été dit dans l'introduction – : l'art d'approfondir la méditation en ressentant de mieux en mieux ce que signifie ne pas s'accrocher. Vous vous souvenez peut-être des douze maillons de la coproduction conditionnée, où cet attachement à ce que nous percevons est le maillon le plus important de la chaîne qui mène à la souffrance. C'est de cette « saisie » qu'il s'agit. La saisie est précédée d'un attachement. La saisie est déjà la réaction à un état d'esprit intérieur qui dit : « Je veux cela ou je ne veux pas cela. » Ce que nous faisons alors, c'est ce qu'on appelle la saisie.

Il se peut donc que nous nous accrochions à des expériences sensorielles, qui finissent alors par nous déranger ou par déclencher un désir. Je viens tout juste de faire une sieste dans la prairie au bord du lac, à côté d'une famille espagnole. J'aurais pu m'accrocher à leur bavardage, et je n'aurais alors pas pu dormir. Mais on peut aussi s'en abstenir. Vous connaissez ce genre de situations. Vous savez très bien qu'on peut s'accrocher au bruit de la tondeuse d'à côté, ou s'en abstenir. Selon le cas, on peut faire une sieste ou non.

Parfois, on atteint des limites où l'on n'arrive plus à ne pas s'y accrocher. Alors on passe de l'autre côté. (Rires) Mais c'est bien de ça qu'il s'agit. Cela s'applique à toutes les expériences sensorielles : un bel homme, une belle femme, etc., une glace délicieuse ou le bruit agaçant d'une moto. Quoi qu'il en soit, il s'agit toujours d'expériences sensorielles. Des pensées, des informations, prenez ce que vous voulez, au magasin, à l'entreprise, au sein d'une équipe – partout. Vivre les expériences sensorielles comme l'expression de l'éclat libre de l'esprit et s'en tenir là. C'était la première phrase.

Ce qui se révèle ainsi, lorsque nous ne nous accrochons pas, dans cet état où l'on ne s'accroche pas, où l'on ne retient pas, c'est l'état fondamental naturel inhérent, l'être fondamental, le « tel qu'il est ». Il se peut bien que nous nous accrochions sans cesse à tout. C'est bien le cas, n'est-ce pas ? C'est vraiment vrai que, d'emblée, nous nous accrochons par nature, à moins que nous ne percevions pas quelque chose. (Rires) Mais pour tout ce dont nous prenons conscience, nous agissons d'abord dans l'attachement. Et alors ? C'est là l'instruction, troisième ligne : « Et alors ? » Observe simplement la nature de l'attachement et tu te retrouves aussitôt dans l'état fondamental de liberté.

Tu n'as pas besoin de corriger a posteriori quelque chose qui s'est déjà produit. Simplement maintenant, à cet instant précis, dès que tu le remarques, observe la nature de cette fierté, de cette jalousie, de ce désir, de ce rejet, de cette colère, peu importe, observe-la simplement. Là aussi, l'attachement se dissout. Ces phénomènes auxquels nous nous attachons sont en réalité de nature vide. Nous appelons cela l'intellect, *lo* en tibétain, qui s'accroche. Mais c'est bien plus que cela : c'est simplement l'esprit dualiste qui s'accroche à des phénomènes vides, comme s'ils étaient réels.

Ce qui se révèle lorsque l'intellect ne s'en mêle plus, c'est la voie de l'expression naturelle, la manifestation naturelle de la force d'expression spontanée de l'esprit, le jeu créatif de l'esprit. C'est ainsi que nous retrouvons sans cesse le chemin. Telle était la dernière instruction donnée ici. Si nous pratiquons réellement ainsi, nous parviendrons alors à l'Unité. Je vais maintenant conclure cette section :

Nous devrions prendre à cœur tous ces enseignements – en être conscients –, **et en pratiquant ainsi, les imperfections des expériences dualistes seront purifiées ; les réalisations de la voie –** que nous faisons l'expérience sur le chemin de la pratique – **et l'état fondamental naturel, l'être naturel, se mélangeront, s'uniront, et la réalisation de la non-méditation, dans laquelle il n'y a pas d'équilibre méditatif, contrairement à l'après-méditation où il n'y a plus ni attention ni distraction, se manifestera alors.**

C'est là le prochain yoga de la non-méditation, que nous aborderons demain.

4.6 Questions et réponses[22]

Participant/e : *Peux-tu revenir un peu sur cette transition, selon laquelle l'esprit lui-même est le gourou ?*

Le gourou ultime, l'enseignant ultime, c'est la nature de l'esprit. La dimension de la libération, celle dans laquelle la libération se manifeste et d'où découlent également tous les enseignements du Dharma, c'est ce qu'on appelle « l'espace des phénomènes », le « Dharmadhātu ». Tout le cheminement avec les gourous extérieurs, les enseignants, a pour but de dégager l'accès à cette dimension-là plus intime de la nature de l'esprit. Cela commence dès le début du chemin ; à aucun moment du parcours il n'est conseillé de négliger ce gourou intérieur, mais on n'est tout simplement pas encore capable de s'immerger véritablement dans cet espace intérieur, d'y pénétrer. Tant que nous ne sommes pas vraiment stables en son sein, nous avons besoin d'un soutien extérieur.

Avec les premières expériences de perspicacité, qui se produisent encore pendant le calme mental, ces premiers moments de *tog pa* – comme on dit en tibétain –, de reconnaissance, notre propre esprit se révèle comme un gourou. Cela se poursuit tout au long du chemin. Ce n'est pas quelque chose qui se produit soudainement, mais cela devient de plus en plus le cas.

Participant/e : *J'ai une question à ce sujet, concernant l'observation de la nature des émotions, par exemple. Prenons la peur : je me souviens de cet enseignement et je place la peur devant moi. Je la regarde d'abord, puis je m'y enfonce lentement en tant qu'observateur. Tu décris cela comme « aller au centre ». L'observateur est encore pleinement présent et cette séparation est toujours là. Cela a l'avantage que je ne ressens plus la peur aussi fortement, mais je ne la vis pas dans sa nature à ce moment-là.*

[22] Audio 4-6_01

Oui, tu as raison. Mais ce que tu décris là, le fait de te tourner vers elle, c'est déjà un pas de géant, car normalement, on a tendance à la fuir. C'est déjà formidable, même si c'est encore dualiste ; continue comme ça jusqu'à ce que tu fasses un jour l'expérience d'être suffisamment ouverte pour pouvoir t'abandonner à l'intensité de la peur et y découvrir l'espace ouvert. Continue simplement ainsi.

Participant/e : *Quand j'essaie de plonger au cœur des expériences elles-mêmes, l'observatrice en moi est souvent très présente, celle qui étiquette ou nomme les choses. Du coup, mon attention se porte davantage sur cette commentatrice ou sur les descriptions, et ça devient un peu trop intellectuel. Je ne suis alors plus dans les expériences proprement dites, mais je prends toujours un peu de recul, pour observer ce qu'est réellement l'observation.*

Alors reste simplement avec ce que c'est. Ce que c'est que d'avoir un esprit aussi actif. Tu sais, si tu observes à nouveau l'observation, cela devient bien sûr un cercle vicieux sans fin. Mais si tu regardes vraiment la nature même de l'expérience, cela s'arrête immédiatement. L'observation n'est alors qu'une activité mentale de plus qui se révèle dans sa propre nature, tout à fait inoffensive. Mettre des étiquettes, nommer, c'est inoffensif, ce n'est pas un problème. Tu n'as pas besoin de le chasser, tu dois simplement le reconnaître comme un dessin dans le ciel – un mouvement de l'esprit dans l'espace ouvert.

Il te suffit d'affiner légèrement ton regard et de ne pas observer l'observation, mais d'accorder ton attention à la nature même du processus mental.

Souvent, cette observation du passage ou de la disparition des expériences s'accompagne de tout petits gestes, y compris physiques. J'expire souvent ou je baisse les yeux. Est-ce aussi une fixation ?

Cela pourrait en devenir une, mais je vous enseigne justement en ce moment à lâcher prise parfois en expirant, car c'est utile dans un premier temps. Mais ensuite, à l'étape suivante, je vous apprends aussi à lâcher prise en inspirant. (Rires) Tu peux donc t'en servir, et c'est d'ailleurs ce que fait le corps d'une certaine manière. Lorsqu'une prise lâche prise, cela se traduit aussi par un relâchement musculaire et une certaine détente au niveau des fascias, on peut le sentir. Cela a des effets immédiats. Tu peux effectivement t'en servir, mais ne laisse pas cela devenir une fixation. Tu n'as pas besoin d'attendre la prochaine inspiration pour lâcher prise.

Participant/e : *Pourrais-tu revenir sur la nature de ce « laisser-être », et sur ses autres aspects ? Le « laisser-être » peut en effet se manifester de nombreuses façons différentes.*

Merci de poser cette question. Hier, ou plutôt ce matin, tu as posé cette question sur la relaxation et tu continues à approfondir le sujet. Quand on parle de « laisser être », chacun l'entend d'une manière un peu différente. Le fait de « laisser être » peut être une forme cachée d'aversion. Dans le « laisser-être », on peut simplement laisser passer quelque chose qui nous met mal à l'aise. C'est exactement comme cette relaxation où l'on se détend en s'éloignant de quelque chose, et c'est une forme de refus de la pleine conscience.

Quand nous parlons ici de « laisser être », il s'agit d'un « laisser être » où nous nous ouvrons pleinement à l'expérience, sans la manipuler le moins du monde. Vraiment un « laisser être » dans la pleine prise de conscience. C'est pourquoi, comme hier, j'aime utiliser l'expression « s'ouvrir à nous-mêmes », cette ouverture qui consiste également à ouvrir la distance entre le sujet et l'objet, afin que puisse s'établir cette unité entre l'apparence et la nature vide. Cette « acceptation » est bien sûr une expression magnifique et séduisante que j'aime également employer. Elle peut toutefois être mal comprise. Tu as d'autres questions ?

Oui, j'aurais encore une question : est-ce que, dans cette ouverture, il y a aussi un certain élargissement du flux de l'expérience dans son ensemble ?

Cela non plus n'est pas conçu de manière manipulatrice. Mais s'il est nécessaire de laisser les choses être, c'est qu'il y avait auparavant une certaine fixation sur quelque chose ; sinon, nous n'aurions pas besoin de nous rappeler que nous pouvons simplement les laisser être. Ce « laisser-être » entraîne un élargissement. Parfois, on parle alors d'une conscience plus panoramique, d'une conscience plus globale. Cette ouverture implique également d'avoir intérieurement un regard plus large, une perception plus large de tout, un lâcher-prise plus global.

Est-ce en quelque sorte quelque chose que je peux ajuster ?

Au vu de ta question très fine, j'ai l'impression que tu aimerais encore ajuster un peu par-ci, un peu par-là, et te détendre encore un peu ici. C'est bien que tu te rendes compte par toi-même que tu es en train de faire de ton mieux pour parvenir à l'éveil. Tu vas te heurter sans pitié au mur. Ça ne marchera pas. Au lieu de continuer à ajuster, il faut maintenant faire confiance.

Cette volonté d'ajuster relève d'un contrôle subtil. Seule la confiance peut t'aider, et cela implique alors de vraiment te laisser aller. Tu es alors mis au défi de t'oublier toi-même. Ce serait bien sûr un véritable défi. Je me reconnais là dans ma propre phase de pratique, quand j'avais à peu près ton âge ; j'ai moi aussi vraiment tout essayé.

Participant/e : *Peux-tu nous dire comment le cheminement d'un pratiquant laïc en Occident peut mener à une véritable libération ? Est-ce possible ?*

Nous, les enseignants, faisons tout ce qui est en notre pouvoir pour jeter des ponts vers une vie où les pratiquants s'investissent dans un métier, dans leur famille, dans leurs relations, et nous proposons des moments de répit où vous pouvez venir en retraite avant de vous réengager. En réalité, c'est cette patience dont tu fais déjà preuve. C'est cette persévérance. Il y a parmi vous des pratiquants qui ont fait l'expérience de la nature de l'esprit, bien qu'ils n'aient jamais pu faire de longues retraites.

Chacun pratique à sa manière, mais il y a là beaucoup de dévouement en jeu, un dévouement à la pratique, qui consiste non pas à prêter autant d'oreille à ses propres doutes, mais simplement à pratiquer chaque jour avec dévouement et de tout son cœur. Alors, cette pratique quotidienne, apparemment limitée, a bel et bien pour effet de faire naître une vision intérieure. J'essaie bien sûr de vous faciliter la tâche d'une manière ou d'une autre, de vous l'expliquer toujours mieux. Ce sera également l'objectif de ce cycle de dix ans : rendre cela encore plus accessible. N'hésite pas à me demander dans quelle direction tu aimerais que je t'apporte mon aide.

Participant/e : *D'une manière générale, ma principale difficulté est qu'après ces stages, on est dans le « flow », mais cela s'interrompt sans cesse. Comment puis-je vraiment mettre à profit ces moments intermédiaires pour ma pratique ?*

Ce que je nous conseillerais, c'est de trouver, entre ces cours, ces retraites hebdomadaires que nous partageons ensemble, des moyens de maintenir l'inspiration, la bénédiction et la motivation. C'est pourquoi je mise désormais encore davantage sur les groupes et sur des contacts réguliers entre les sessions, y compris avec les assistants. Tout cela doit encore se mettre en place, mais c'est effectivement ainsi.

Quand six mois s'écoulent entre deux cours, ou trois, quatre mois, cela suffit pour se retrouver un peu à l'écart et perdre en quelque sorte le rythme. Quand on rentre chez soi après un stage, beaucoup trouvent

que l'inspiration dure un ou deux mois, mais qu'ensuite, il faudrait quelque chose. J'aimerais donc chercher avec vous des moyens pour que chacun, à sa manière, puisse se reconnecter sans cesse à cette inspiration.

Ce que je fais et ai fait pour moi-même – et cela fonctionne très bien pour certains – lorsque l'inspiration s'estompe, c'est de savoir quel texte du Dharma ouvrir pour y puiser une inspiration nouvelle. Ou bien d'écouter des enregistrements audio, ou encore d'avoir une conversation profonde avec des amis du Dharma. Ce sont là autant de moyens de se replonger pleinement dans la pratique.

J'aimerais rassembler tout cela avec vous et vous aider à ce que chacun trouve sa propre voie. De manière à ce qu'on parvienne réellement à ce *touchdown* quotidien dont j'ai beaucoup parlé la dernière fois, qui soit alors véritablement source d'inspiration et qui me permette de réaliser que la pratique se poursuit bien dans la vie de tous les jours. C'est mon souhait ; nous avons déjà beaucoup avancé dans cette direction, mais il est certainement possible d'aller encore plus loin. Ensemble, nous pouvons en tout cas accomplir encore davantage – créer davantage de liens inspirants.

Participant/e : *J'ai du mal à faire la distinction entre le fait d'essayer d'observer la nature de l'esprit au cœur d'émotions difficiles et le fait de minimiser cette émotion, c'est-à-dire de pratiquer le « spiritual bypassing », et de confondre les deux. Pourrais-tu nous expliquer comment distinguer ces deux approches ?*

Oui, volontiers. Quand je parle d'observer une émotion, cela signifie la prendre telle qu'elle est. Je n'aurais jamais pensé que cela puisse avoir un rapport avec le fait de minimiser. Mais, par exemple, quand j'écoutais tout à l'heure la participante décrire comment elle s'approche petit à petit de son « démon », dans ce processus d'approche d'une émotion difficile, nous essayons naturellement de relativiser le défi.

Nous faisons inconsciemment quelque chose qui consiste à relativiser le sujet dès le départ par un travail mental, en nous disant : « Ce n'est pas si grave, tu peux t'y abandonner tranquillement », et ainsi de suite. Comme nous ralentissons ainsi le processus, une multitude d'autres processus peuvent se dérouler en nous, qui conduisent alors à ce flou. C'est pourquoi le véritable regard porté sur l'émotion est tout à coup brutal. Ce n'est pas un regard prudent, c'est un tournant brusque vers le cœur de l'expérience – sans pitié. Nous n'avons alors pas le temps d'adoucir quoi que ce soit. Cette approche progressive laisse bien sûr la porte grande ouverte à ces activités mentales quelque peu atténuantes.

Participant/e : *Se pourrait-il qu'un traumatisme soit favorisé par le fait que nous nous attachons justement à l'expérience, mais que, selon l'intensité de cette expérience, il puisse être utile de lâcher prise par rapport à de telles expériences avec un accompagnement ?*

Oui, tu as tout à fait raison. Ce n'est pas ce genre d'attachement où nous avons le contrôle de décider si nous nous accrochons à une expérience blessante et si nous nous y identifions. Cela échappe souvent à notre contrôle. Mais en réalité, ce qui se passe en thérapie des traumatismes, c'est que, grâce à l'accompagnement d'une autre personne, nous apprenons à gérer cette expérience de telle sorte qu'elle ne conduise plus à la même identification, ni au même attachement.

C'est le même principe que pour toutes les autres émotions, mais c'est beaucoup plus difficile à mettre en œuvre. C'est pourquoi l'accompagnement est si nécessaire, car ces blessures profondes ont un pouvoir d'attraction incroyable qui nous entraîne, et nous avons besoin de quelqu'un pour nous stabiliser.

Participant/e : *Lorsque nous soutenons les autres ou que nous essayons de pratiquer le bhakti yoga, cela n'a de sens que si nous le faisons en partant du vide et sans attente, et non parce que nous pensons devoir faire le bien sur notre chemin.*

Oui, je suis d'accord avec toi. La meilleure forme de yoga de la dévotion et de l'amour, de la compassion, tout ce que l'on peut regrouper sous le terme de bhakti yoga, c'est bien sûr lorsque nous ne nous attachons pas non plus à la qualité de la bhakti, mais que nous ressentons d'emblée la nature vide de la bhakti, car beaucoup d'entre nous – ce sont là les yoginis et yogis bhakti typiques – amoureuses de l'amour et de la compassion, et se sentent particulièrement bien lorsqu'il y a un peu d'amour sentimental et un peu de compassion sentimentale dans le flux de leur esprit.

Ce n'est bien sûr pas un bhakti yoga libérateur. De la même manière, les élèves particulièrement dévoués sont précisément ceux qui, en raison de leur attachement, sont les premiers à basculer dans l'aversion, là où cela se transforme en son contraire. Alors que le dévouement qui mène à l'éveil, ainsi que la compassion et l'amour qui mènent à l'éveil, sont des formes de dévouement sans drame. Ce sont des formes très simples, presque sobres, de dévotion, mais qui vont si profondément qu'elles transforment tout un parcours de vie. Un parcours de vie façonné par l'amour et la compassion peut être tout à fait banal et ne conduit pas nécessairement à verser des larmes de dévotion et de compassion. Ce n'est pas du tout une obligation.

Comme le dit si bien la Bible : « C'est à leurs actes que tu les reconnaîtras. » Toute la vie prend une autre direction, car la bhakti est si puissante.

Participant/e : *Je voulais plutôt dire que, lorsque je dis qu'une émotion finit de toute façon par se dissoudre, je suis tenté(e), sans avoir vraiment touché cette émotion, dans toute sa vivacité dont tu as parlé, de la cibler avant même sa dissolution, en regardant dans la qualité du vide.*

Tu as là abordé l'astuce consistant à prétendre « regarder » l'émotion. C'est un peu comme « utiliser la vacuité comme une massue », « utiliser la vacuité comme un remède ». Tu viens justement d'évoquer cela avec tes propres mots. C'est une erreur courante dans la méditation Mahāmudrā : lorsque quelque chose nous dérange, nous nous fixons sur cette émotion en espérant qu'elle se dissipe, et nous le faisons en nous rappelant la vacuité de ces émotions et en faisant semblant de les contempler. Or, nous ne les contemplons que pour qu'elles se dissolvent, sans aucun intérêt pour ce qu'elles sont réellement. Nous ne voyons pas vraiment la nature vide.

Nous ne faisons que penser « la nature vide ». C'est précisément cette erreur ; tu peux la retrouver décrite aussi bien ici, dans le livre *Rayons de lune* que dans *L'océan du sens ultime*. C'est ce qu'on appelle le « malentendu de la vacuité comme remède ». C'est exactement ce que tu voulais savoir : c'est le *contournement*, c'est une forme de « *contournement spirituel* » (*spiritual bypassing*), lorsque nous utilisons les enseignements du Dharma de telle manière que nous n'ayons plus à nous engager dans le moment présent.

Jour 5

5.1 Le yoga de la non-méditation[23]

Nous poursuivons avec le yoga de la non-méditation, page 468. La structure des chapitres est identique à celle des autres yogas :

Trois sous-sections :

(A) Les différents niveaux de la non-méditation

(B) Comment se manifestent les expériences

(C) Méthodes pour maintenir ces expériences

(A) Les différents niveaux de la non-méditation

Signification de la non-méditation : dans la présentation générale de ce sujet, on parle de non-méditation parce qu'il n'y a plus rien sur quoi méditer et aussi parce que l'objet de la méditation n'a pas de nature intrinsèque, c'est-à-dire qu'il est vide par nature. Les commentaires du Kāla-cakra et le Tantra du Guhyasamāja disent :

Puisqu'il n'y a pas d'entités – puisqu'il n'y a pas de choses –, **il n'y a pas non plus de méditation. Méditer, c'est la non-méditation**. **Les choses étant vides de réalité objective, la méditation est dépourvue de point de référence.**

Ce n'est pas *« inobservable »*, mais cela signifie « sans point de référence ». Vous le comprenez sans doute déjà d'emblée. C'est une manière simple d'expliquer ce qu'est la non-méditation, lorsque l'on prend conscience qu'il n'y a rien à pratiquer. L'origine du mot « méditation » se trouve dans *le terme* tibétain *« gom »,* qui correspond au sanskrit *bhāvanā*. Cela signifie « se familiariser », « pratiquer ». Et il n'y a rien à pratiquer. Il n'y a que l'entrée dans l'Être. Il n'y a donc pas d'objet de pratique. Il n'y a rien à trouver. Celui qui en a pris profondément conscience entre ainsi dans un état d'absence totale d'effort. Il n'y a plus rien à faire, plus rien à pratiquer. Cela s'accomplit désormais de lui-même.

La non-méditation signifie également que la dualité entre un objet de méditation et un méditant disparaît. Comme l'a chanté le grand brahmane Saraha :

> **Kye ma, ne dis pas que la Telle-Nature existe dans la méditation, libre de toute nature, libre de tout noyau essentiel.**
>
> **Si tu imagines un objet de méditation et un méditant comme une dualité, alors cet esprit qui s'accroche à la dualité perd sa Bodhicitta.**

Il ne s'agit pas de *rejeter*, mais de *perdre*. Car la Bodhicitta ultime est cette conscience non duelle. C'est pourquoi on l'appelle « ultime ». En son sein, il n'y a ni sujet ni objet. Si, en méditant, nous maintenons le sujet et l'objet, ce n'est pas là l'esprit de l'Éveillé. Nous perdons alors l'esprit de l'Éveillé, s'il était présent auparavant.

Pour ces raisons, certains affirment qu'il existe deux façons de comprendre la signification du yoga de la non-méditation, tel qu'il a été décrit ci-dessus. Mais ils ont tort. Si la première hypothèse

[23] Ibid., p. 467-470 – Audio 5-2_01

était vraie, alors tout ce qui relève du yoga de la liberté vis-à-vis des complications serait déjà de la non-méditation.

Car dès le yoga de la simplicité, de la liberté vis-à-vis des complications, il est déjà clair qu'il n'y a pas d'objet sur lequel méditer. En effet, l'attention est toujours portée sur la nature vide. Ce serait donc déjà de la non-méditation. Cela a son intérêt, et c'est pourquoi certains pratiquants, au stade de la simplicité, de l'absence de complications, pensent qu'ils sont déjà parvenus à la non-méditation. Parce qu'il n'y a rien sur quoi méditer.

Si la deuxième hypothèse était vraie, à savoir que la disparition du sujet et de l'objet constituait le yoga de la non-méditation, alors toute la phase de « la saveur unique » serait déjà le yoga de la non-méditation.

Elle commencerait donc bien plus tôt, car «la saveur unique » implique que nous sommes dans cet état où le sujet et l'objet disparaissent et où tout n'est qu'ouverture sans centre.

Nous nous demanderions alors naturellement : « Mais qu'en est-il donc ? » Dans la « saveur unique », il existe encore un état d'esprit subtil avec un objet de méditation et un méditant. Lorsque cela est dissous, purifié, et qu'il ne reste plus que la réalisation, sans méditation ni post-méditation, sans attention ni non-attention, sans conscience ni non-conscience, et que nous sommes alors libérés de tout effort lors de la méditation, c'est ce que nous appelons la non-méditation.

Pour le dire peut-être encore une fois avec des mots plus simples : la pratique de « unique » nous conduit jusqu'au moment où cette « saveur unique » de toutes les expériences, de toutes les manifestations, tant dans la méditation que dans l'après-méditation, dans l'activité, est constamment présent. Lorsque cela se produit, lorsque la méditation et l'après-méditation ne se distinguent plus, alors commence le yoga de la non-méditation.

C'est ainsi que nous passons de l'autre côté. Alors, la méditation n'est plus nécessaire. Ce qui se produisait encore au stade de la « saveur unique » n'est plus nécessaire. Si, par hasard, nous ne sommes pas dans la « saveur unique », il n'est plus nécessaire de s'en souvenir légèrement pour y revenir.

Cela existait encore au stade de « saveur unique » et nous a permis de passer de la petite « saveur unique » au moyen, puis à la grande « saveur unique ». Mais lorsque la grande « saveur unique » est devenu complète, cette nécessité disparaît. Nous sommes alors dans la non-méditation, où il n'y a plus de moments formels de méditation. Il n'y a plus personne qui doive se dire : « Maintenant, je dois méditer un instant », ou « Maintenant, je dois regarder un instant », ou encore « Maintenant, je dois redevenir conscient ».

Śavaripa (Saraha Junior) dit :

> **Les êtres réalisés n'ont ni objet de méditation, ni méditant. Tout comme l'espace ne peut observer l'espace, la nature vide ne médite pas sur la vacuité. L'esprit non dual est comme l'eau et le lait qui se sont complètement mélangés. Une grande joie continue, dans laquelle réside la diversité de l'unique saveur.**

Et le Vénérable Schang observe :

> **Lorsque le yoga de la non-méditation se manifeste, la nature de la conscience est sans appui. Les yogis et les yoginis n'ont rien sur quoi méditer. Et il n'y a pas non plus de méditants. Tout est ouverture.**

Regardez à nouveau la citation. Je ne vois rien maintenant que je doive expliquer. Est-il clair, d'un point de vue intellectuel, que ce type de méditation n'a pas de support ? Cela semble tout à fait logique après tout ce que nous avons entendu.

Nous ne considérons plus non plus les perceptions sensorielles comme un appui pour revenir à la conscience. Au contraire, les perceptions sensorielles des six champs sensoriels apparaissent d'elles-mêmes dans cette conscience non duelle. Elles ne sont plus un appui, mais sont simplement dans leur véritable nature. Un point d'appui signifie en effet toujours que quelque chose soutient un processus subordonné de prise de conscience. Mais cela n'est plus nécessaire. Ici, les phénomènes surgissent immédiatement dans leur véritable nature. Et personne n'a besoin de se rappeler qu'il en est ainsi.

Nous en arrivons maintenant à la subdivision de la non-méditation en trois niveaux habituels :

1. ***La non-méditation mineure*, c'est lorsque nous n'avons plus besoin d'être attentifs et que nous ne nous mettons plus délibérément dans un état d'équilibre méditatif. Et lorsqu'il n'y a plus de différence entre les objets ou les points de référence de la méditation et le méditant, car les phénomènes apparaissent en tant que méditation –** ils apparaissent directement dans cette conscience non duelle. **Cette phase de la non-méditation mineure se poursuit tant que nous avons encore un sentiment subtil et délicat d'attachement aux expériences, à savoir que toutes les choses sont illusoires –** à la nature illusoire, à un être, tant qu'il subsiste encore une conviction subtile à ce sujet.

S'accrocher signifie simplement cela, c'est aussi simple que ça. Il ne s'agit pas de saisir ou de retenir. Nous parlons ici de pratiquants qui sont déjà presque des bouddhas. Nous sommes très, très avancés. Prenons par exemple un pratiquant comme Guendune Rinpoché : c'est dans ces domaines que nous évoluons actuellement.

Il est probablement allé un peu plus loin que ce qui correspond actuellement au niveau inférieur de la non-méditation. Mais il y a certainement eu, dans son évolution, des moments où quelque chose en lui a dit : « En effet, tout est vraiment illusoire. » C'est précisément cette désignation, cette reconnaissance, cet attachement certain à une prise de conscience, qui montre qu'il n'est pas encore parvenu à la spontanéité totale.

> **2. Le niveau intermédiaire de la non-méditation : c'est lorsque nous avons également dissous cet attachement et que la réalisation de la non-méditation se poursuit jour et nuit, et que tu es véritablement parvenu à cette dimension de la présence spontanée –** ce niveau de l'être spontané. **Et dans la post-méditation, les phénomènes se manifestent comme des aspects subtils des différentes formes de conscience dans leur clarté naturelle.**
>
> **3. La « non-méditation » au sens large se produit lorsque ces aspects subtils des différents champs de conscience ne sont plus seulement perçus comme une clarté naturelle, mais deviennent eux-mêmes une conscience intemporelle.** C'est ce qu'on appelle ici la sagesse. Il s'agit toutefois de *yeshe,* c'est-à-dire de *jñāna*. **À ce niveau supérieur de la non-méditation, se produit ce que nous appelons le mélange des deux formes de Lumière claire : la luminosité fondamentale de l'esprit, qui est comme une mère, s'unit à la luminosité de l'esprit dans l'expérience méditative pour ne former qu'un, et il n'y a plus de différence. Alors, tout n'est plus que l'étendue infinie de la clarté illuminante, la nature lumineuse de l'esprit.**

Je pense que nous pouvons en rester là. Cela nous donne une petite idée de ce à quoi cela pourrait ressembler. Ce qui me touche tant dans tout cela, et m'a toujours touché, c'est que toute cette méditation

mène à la non-méditation, qu'elle n'est pas une fin en soi. Les bouddhas n'ont plus besoin de méditer. Ce qui me réjouit également, c'est que tout ce développement de la compréhension et des points de vue devient alors superflu. Le développement de la vision mène au-delà de toutes les perspectives et de tous les points de vue.

Tout se fond dans ce naturel. Tout se fond dans cet être spontané et évident, d'où découle alors une activité naturelle et évidente. C'est donc véritablement la fin de toutes les complications, de tout ce qui n'est pas naturel. C'est tellement inspirant pour moi de lire, d'entendre ou d'avoir entendu les descriptions de la direction que doit prendre le chemin, puis de constater à quel point les maîtres qui sont déjà allés si loin dans cette voie sont naturels.

C'était à nouveau si beau de vivre cela avec Thaye Dorje. Ce naturel dont fait preuve le Karmapa, cette évidence, c'était exactement pareil pour nous avec Guendune Rinpoché. Cela m'a donné la certitude. Je n'ai certes jamais rencontré le Bouddha, mais ce sont là des approches. La certitude, c'est qu'être Bouddha, c'est être l'être humain le plus naturel au monde. Cela m'inspire, c'est là que je veux aller. Je peux m'y engager. L'être humain le plus naturel au monde. Et chacun est naturel à sa manière, ce ne sont pas des copies, pas des clones les uns des autres, mais ils sont tous Bouddha à leur manière bien particulière.

Le Karmapa et Guendune Rinpoché sont complètement différents. Mais il y a quelque chose de commun dans leur naturel. J'ai eu la chance de rencontrer Dilgo Khyentsé et de méditer plusieurs fois dans sa chambre ; le matin, avant de poursuivre la construction de notre cabane en rondins pour notre retraite, nous avons pu méditer avec lui pendant quelques heures. Encore une autre forme de naturel absolu. Cela m'inspire énormément aussi.

Je n'ai pas non plus envie de devenir simplement le clone d'une quelconque idée du Bouddha. Être Bouddha est apparemment si naturel, et chaque Bouddha, y compris les Bouddhas féminins, l'est à sa manière. Et c'est ainsi qu'il en est à la fin de cette non-méditation.

Examinons maintenant les six points qui ont déjà été abordés dans tous les autres yogas, et voyons ce qu'il en est de ces six critères au stade de la non-méditation.

La première fois, il s'agit toujours de déterminer dans quelle mesure la nature de l'esprit a été réalisée. C'est ainsi que nous pouvons déterminer si la non-méditation a effectivement été parvenue à sa perfection ou non.

> **Premier critère : la non-méditation a-t-elle réellement été parvenue à sa perfection ou non ?**
> **Si, dans la réalisation de la non-méditation, il n'y a plus rien dont nous devions être conscients –** rien avec quoi nous devions encore nous familiariser, rien qu'il faille encore pratiquer ou méditer. Chaque fois que le mot *experiences* apparaît, *expériences*, vous devez toujours vous dire qu'il s'agit encore d'expériences *dualistes*. **Lorsque toutes les expériences** dualistes **ont été purifiées, alors tu as vu, ou plutôt réalisé, la nature de la non-méditation. Si, d'une manière ou d'une autre, il subsiste encore un tout petit peu de quoi que ce soit avec lequel il faille se familiariser, ou quelque chose qui doive entrer dans cette clarté illuminante, cela signifie que nous ne sommes pas encore parvenus à la nature de la non-méditation, à l'essence de la non-méditation.**
>
> **Deuxième critère : l'habileté qui a été développée.**
> **Si cette réalisation s'est purifiée d'elle-même des manifestations dualistes les plus subtiles, s'en est libérée, et n'est jamais dépourvue de la connaissance de l'esprit, alors elle est toujours indissociable de la conscience intemporelle –** *jñāna*, cette sagesse originelle – **et l'on a**

atteint la maîtrise de la non-méditation. Ne pas être libéré de ces manifestations dualistes très subtiles et conserver encore la moindre trace d'incapacité à reconnaître la non-conceptualité signifie que l'on n'a pas perfectionné la non-méditation.

Troisième critère : comment nous gérons les mouvements de l'esprit à ce niveau. Si, sans renoncer à quoi que ce soit, la conscience *Ālaya* est purifiée pour devenir la conscience intemporelle du Dharmadhātu, alors les mouvements mentaux qui **apparaissaient comme de la méditation** se manifestent immédiatement comme cette conscience intemporelle. **Si des schémas subtils sommeillent encore en nous, qui nous amènent à nous accrocher au corps, à l'expérience ou à l'esprit avec une légère conceptualisation – même s'il ne s'agit que d'une infime part d'imperfections, telles que des expériences dualistes –, alors les mouvements mentaux ne se sont pas encore pleinement manifestés comme méditation.**

Revenons à ce sujet de la conscience fondamentale, *Ālaya*, et faisons un petit détour par la *philosophie Yogācāra* ou la conception de l'esprit. Pour décrire les processus subtils de l'esprit, il est rapidement apparu que la division de la conscience en six champs de conscience distincts – les cinq formes extérieures de conscience liées aux sensations corporelles, à la vue, à l'ouïe, à l'odorat, au goût, puis la sixième conscience mentale – n'était pas suffisante. Se contenter de parler de « conscience mentale » ne suffit pas, car ce terme recouvre une grande diversité de réalités. Il est tout simplement trop vaste. Les maîtres ont donc commencé à distinguer, au sein de la conscience mentale, des aspects plus grossiers et d'autres plus subtils. On a alors établi une distinction entre la sixième, la septième et la huitième conscience.

Cette sixième conscience, telle qu'elle est par exemple désignée dans l'Abhidharma du Theravada, fait justement l'objet d'explications supplémentaires. Il s'agit en effet de la capacité à percevoir quelque chose. L'expérience des autres sens, par exemple la capacité de voir quelque chose. Il s'agit d'abord de la conscience visuelle, mais le fait de pouvoir déduire une signification à partir du visuel – ce que nous voyons –, c'est-à-dire de savoir que Heiko et Astra sont assis là, relève de la conscience mentale. Cela ne relève plus du visuel. C'est la conscience mentale primaire. La conscience mentale primaire peut distinguer les impressions sensorielles et perçoit tout ce qui se passe dans les différents canaux de conscience. Elle perçoit également que des pensées surgissent dans l'esprit. Mais ce n'est pas tout ce qui s'y passe.

Il ne s'agit donc pas simplement de mouvements mentaux neutres qui sont perçus. Et il y a, en tant que septième couche, la coloration tout à fait évidente due aux kleśas, aux obscurcissements de l'esprit. C'est ce qu'on appelle « l'esprit obscurci ». L'esprit qui est affecté et assombri par les obscurcissements de l'esprit, par les kleśas. Tous les voiles sont alors actifs. On peut encore bien distinguer les différents voiles, qu'ils soient grossiers ou subtils. On pourrait encore les subdiviser davantage. Ce serait la septième conscience.

Vient ensuite, en tant que huitième conscience, cette conscience Ālaya, cette conscience fondamentale. Dans cette conscience fondamentale, les schémas non conceptuels sont actifs ; ceux-ci ne conduisent pas à des troubles mentaux sous forme de kleśas perceptibles avec leurs processus mentaux perceptibles, mais relèvent du domaine totalement inconscient.

Dans cette conscience Ālaya, ce sont les hypothèses totalement inconscientes sur la réalité qui sont actives, ces hypothèses erronées qui nous amènent à faire la distinction entre le « moi » et « l'autre », c'est-à-dire entre le sujet et l'objet. Cette hypothèse erronée est active dans la conscience fondamentale et nous conduit, de manière involontaire – vraiment sans le vouloir, sans pouvoir influencer cela dans

un premier temps –, à nous sentir, dans l'expérience de tout, comme le centre par rapport à quelque chose d'autre qui se produit. Le sujet au centre et l'autre, les objets.

Moi et mes pensées, moi et mes sentiments, moi et ce que je trouve bien. Ce que j'exprime ainsi relève déjà du domaine émotionnel, mais cela se passe de manière si subtile que cela se situe au niveau pré-conceptuel. C'est involontaire et pré-conceptuel. Avant même qu'une quelconque pensée consciente ne se manifeste, ce positionnement inconscient a déjà eu lieu.

C'est la huitième couche de conscience. Elle est dualiste, telle qu'elle est. Elle est si active dans la conscience fondamentale de l'être humain que les gens ne connaissent tout d'abord aucune autre alternative. Ils ne sont pas conscients qu'il existe une autre façon d'être.

Chez une personne normale, ce positionnement involontaire ne se relâche que pendant de brèves phases transitoires au moment de s'endormir, avant que ne reprenne le rêve, au cours duquel on adopte à nouveau une position dualiste. Avant d'entrer dans le sommeil profond, où l'on est prisonnier d'un ancrage engourdissant, c'est-à-dire où l'on ne repose pas dans la clarté illuminatrice. Ce phénomène est donc également actif pendant le sommeil. Mais il existe chez chaque être humain des moments où ce positionnement involontaire, ce schéma habituel dualiste, se relâche et n'est plus actif pendant un certain temps. Cela existe chez nous tous, chez chacun.

Lorsque nous parlons maintenant de la non-méditation et de toutes les étapes qui l'ont précédée, celles-ci ont conduit à une purification des processus grossiers dans la sixième conscience. Elles ont conduit à une purification de l'obscurcissement mental dans la septième conscience. Ce qui reste finalement, ce sont les voiles subtils et méditatifs qui conduisent à ces dernières traces fines de positionnement dans le processus de la conscience, c'est-à-dire dans la manière dont on perçoit.

Lorsque ces voiles méditatifs se sont dissous dans la huitième conscience, on ne parle plus de *conscience Ālaya,* mais simplement *d'Ālaya*, le fondement ultime, la base de tout. Il s'agit alors d'une prise de conscience non duelle et intemporelle, dépourvue de ce positionnement involontaire. Et c'est précisément cela qui doit désormais se dissoudre dans les dernières phases de la non-méditation.

Cet aspect involontaire, qui teinte encore un peu notre conscience fondamentale de dualisme, se dissout à son tour dans ces derniers mètres de notre parcours, avant que nous n'arrivions véritablement chez nous, au fondement originel de l'Être.

C'est ce que l'on entendait ici lorsque, dans le troisième critère, il était dit que la conscience *Ālaya* est purifiée pour devenir la conscience intemporelle du Dharmadhātu. Cet *Ālaya* est tout simplement la base de tout, c'est précisément cette conscience intemporelle du Dharmadhātu. C'est exactement la même chose, ce sont des synonymes, c'est ce que l'on entend par là. Ce sont ces cinq aspects de la conscience intemporelle.

Si quelque chose s'y oppose encore, c'est que nous n'avons pas encore parachevé la non-méditation.

> **Quatrième critère : les qualités supplémentaires qui peuvent surgir. Si, du fait que ton corps devient l'un des corps de forme de la conscience intemporelle** – le corps d'arc-en-ciel – **et que ton esprit devient le Dharmakāya –** le corps de vérité, la clarté illuminante, la lumière claire –*,* **et que, de ce fait, les Terres Pures apparaissent comme un spectacle incommensurable, alors tu as développé les qualités exceptionnelles de la non-méditation. Tu es devenu un Bouddha. Si, à ce moment-là, il subsiste encore des vestiges de ton corps et de ton esprit, ou de l'environnement et de ses habitants, sous forme d'apparences impures et dualistes,**

> **et s'il reste quelque part une trace d'attachement, cela signifie que tu n'as pas développé ces qualités extraordinaires et excellentes**.
>
> **Cinquième critère : la maîtrise du monde relatif. Si tu as perfectionné les qualités d'un Bouddha, telles que les dix pouvoirs et les quatre intrépidités, etc., alors tu as atteint la maîtrise du monde relatif et conventionnel. Si les trois sceaux – la maturation karmique qui scelle le corps, les schémas habituels qui scellent les phénomènes, et les formes de conscience dualistes qui scellent l'esprit – continuent d'obscurcir ou de masquer les qualités de la bouddhéité, cela signifie que tu n'as pas encore purifié le conventionnel, le relatif, et que tu ne possèdes pas cette forme de maîtrise.**

Je vais essayer de l'exprimer un peu plus clairement, mais bien sûr, j'aborde ici aussi des domaines dont je n'ai aucune idée. Ce que l'on entend ici par *maturation*, c'est la maturation des graines karmiques dans les vedanās, dans les expériences corporelles. Tant que le karma mûrit encore dans les vedanās, dans les sensations d'origine physique, on n'est pas encore dans la bouddhéité dont il est question ici.

Si, en ce qui concerne les phénomènes – toutes les expériences du saṃsāra dans le nirvāṇa –, des schémas habituels sont encore actifs quelque part, alors ce n'est pas encore la bouddhéité. S'il y a encore, quelque part, en ce qui concerne le domaine mental, des perceptions dualistes, alors ce n'est pas encore la bouddhéité. C'est ce que ces trois points viennent de signifier.

> **Sixième critère : les graines semées pour les Formkāyas, l'activité compatissante. Lorsque nous nous éveillons pleinement, nous nous éveillons dans le Dharmakāya –** le corps de vérité. Ce que nous appelons Dharmakāya, c'est l'indissociabilité du *Dhātu*, de l'espace, et de la conscience intemporelle. L'indissociabilité de l'étendue, l'espace de toutes les possibilités, l'espace de tous les phénomènes, et de la qualité *du jñāna* – de la conscience sans centre, de la sagesse originelle, de la conscience intemporelle. **Lorsque nous avons ainsi atteint l'éveil, un bienfait ininterrompu pour les êtres vivants jaillit –** ou se manifeste **– de la rotation inépuisable des roues ornées que sont le corps, la parole et l'esprit d'un Bouddha.** Lorsque le Dharmakāya a été réalisé, le corps, la parole et l'esprit sont alors aussi complets que cela vient d'être décrit. Le corps, la parole et l'esprit sont alors à disposition, tels une roue tournant sans cesse, d'où émane en permanence un bienfait pour les êtres vivants. Cela signifie que l'on a fait mûrir le potentiel des graines des Rūpakāyas, des Formkāyas, les corps de forme. Elles se manifestent désormais dans toute leur puissance. **Si ce n'est pas encore le cas, et que tu dois encore compter sur les Terres Pures –** les Terres Pures d'autres bouddhas –**, c'est que tu n'as pas encore fait mûrir le potentiel des graines des Formkāyas.**

Ce langage peut vous sembler quelque peu incompréhensible ; il faut en effet s'habituer un peu à évoluer avec ces kāyas et ces expressions sanskrites. Ce qu'il s'agit d'exprimer ici, c'est que le corps, la parole et l'esprit sont passés à un autre niveau. Le corps, la parole et l'esprit ne sont plus ici comparables à ce que nous expérimentons actuellement comme étant le corps, la parole et l'esprit.

C'est peut-être plus simple si je commence par l'esprit. L'esprit est entré dans une telle étendue qu'il n'y a plus aucune limite. L'ensemble du Dharmadhātu, l'espace de toutes les possibilités, l'espace d'expérience de tous les êtres vivants, est l'espace d'expérience d'un Bouddha. Il n'y a plus rien qui sépare cet esprit de Bouddha des flux mentaux des autres.

C'est une dimension mentale qui n'a plus besoin d'aucun point de repère et qui peut résonner avec tout. Cet espace mental n'est toutefois pas un espace vide, mais un espace de conscience, imprégné de conscience. C'est cette conscience intemporelle.

Cette conscience intemporelle possède une dynamique fondamentale. Cette dynamique de la conscience intemporelle s'exprime désormais à travers les deux formkāyas : le Saṃbhogakāya, le corps de jouissance, et les corps de manifestation, les Nirmāṇakāyas.

Il s'agit désormais d'un processus spontané, dans lequel la dynamique de cet espace de conscience se communique. C'est là l'aspect compatissant. Quelque chose s'exprime pour le bien de tous les êtres vivants qui ont encore besoin d'être guidés. Un tel champ de conscience bouddhique complet – on ne peut même plus parler d'un Bouddha, il faut parler d'un champ de conscience bouddhique – soutient l'évolution vers la libération de tous ceux qui se trouvent déjà sur les étapes de l'éveil ou qui n'ont même pas encore atteint ces étapes.

Ceux qui se trouvent déjà sur les étapes de l'éveil, qui sont déjà entrés dans les yogas avancés du Mahāmudrā, peuvent simplement être soutenus et accompagnés par des visions, par des corps de lumière.

Vous avez déjà lu de nombreux récits de ce genre. Vous savez, par exemple, que Tilopa a reçu tous ses enseignements – qui sont devenus plus tard connus sous le nom des Six Yogas de Naropa, son disciple –, tous ces enseignements ainsi que la transmission du Yidam, etc., de la part de ces corps de lumière. Plus précisément, du corps de lumière que l'on appelle Dorje Chang ou Vajradhara.

C'est ainsi qu'un tel champ bouddhique – un champ de conscience pleinement éveillé – communique avec les champs de conscience qui sont déjà largement purifiés, capables de recevoir de manière aussi subtile et de résonner en harmonie.

Nous, qui évoluons encore de manière bien plus grossière, qui sommes prisonniers d'un corps grossier et qui croyons également que nous sommes cela et que nous pouvons accorder du crédit à nos émotions, nous avons besoin de bouddhas que nous pouvons toucher. Nous avons besoin de bouddhas qui s'assoient avec nous et nous donnent des enseignements. Comme par exemple le Bouddha Śākyamūni ou d'autres corps rayonnants, quelle que soit la forme sous laquelle ils se manifestent.

On dit, par exemple, que Guru Rinpoché, le Karmapa et d'autres encore étaient de telles manifestations. Je ne vais pas énumérer de listes ici, car je n'en ai moi-même aucune idée. C'est simplement ce qu'on dit : qu'ils se manifestent pour notre bien et ne sont plus du tout dans ce monde pour leur propre bien.

C'est ce qu'on appelle un corps de rayonnement. On peut les toucher, on peut entrer en relation avec eux et ils nous facilitent la marche sur le chemin, car ils se manifestent dans ce monde matériel de telle manière qu'une communication soit tout juste possible pour nous. C'est ce qu'on appelle des corps de rayonnement dans ce monde.

Il en existerait parmi les humains, mais aussi chez d'autres formes d'existence humaine, voire dans le monde animal et dans les autres mondes des existences subtiles – avec ou sans souffrance. Partout, il existerait de tels corps rayonnants qui se manifestent, en fonction du karma des êtres vivants, de telle sorte que ceux-ci puissent effectivement être inspirés par cette forme de schémas karmiques.

Il s'agit là d'une activité spontanée issue d'un espace de conscience totalement ouvert, qui ne se déconnecte toutefois pas, mais reste en résonance avec les flux de conscience qui souffrent et entre ainsi en interaction avec eux. Voilà une brève explication de ce que pourraient signifier ces kāyas.

Pardonnez-moi, je fais de mon mieux pour vous transmettre cela tant bien que mal, certainement avec des erreurs, et j'espère que cela vous aidera tout de même un peu.

5.2 Autres citations et (B) Description de la manière dont les expériences se manifestent[24]

Nous sommes à la page 470. Nous commençons par le tiers inférieur.

À la suite de tout ce qui vient d'être expliqué concernant les six critères, il est dit que l'achèvement de la réalisation de la non-méditation et l'atteinte de l'éveil parfait de la bouddhéité parfaite ont lieu simultanément. C'est pourquoi on dit que la pleine réalisation de la non-méditation ne se manifeste pas dans cette vie.

La non-méditation qui se manifeste dans cette vie n'est qu'une non-méditation dite « nominale », comme le dit le Vénérable Tsangpa Gyare :

La non-méditation est le siège du Dharmakāya. Pour la plupart, la non-méditation n'est encore qu'un terme.

Cela correspond à l'atteinte de la bouddhéité dans ce corps, dans cette vie, en tant que nirvāṇa, en tant que véritable nirvāṇa dans ce corps – l'éveil complet d'un Bouddha. Mais il y a ensuite le parinirvāṇa, lorsque le Bouddha quitte ce corps et n'est plus lié à la physicalité.

Dans ce sens, on parle alors d'un éveil parfait, qui ne peut plus être nommé ni appréhendé par des concepts. Laissons cela ainsi. Cela reste dans le sac des questions qui n'ont pas encore trouvé de réponse.

Cela semble être un beau chemin. Même si nous ne parvenons pas à cerner clairement la fin de ce chemin sur le plan conceptuel, il semble néanmoins s'agir en permanence d'une dissolution des tensions – y compris de la dernière tension inutile – vers cet être parfaitement ouvert. Et ce qui se passera ensuite… Inch'Allah.

De plus, lorsque Len-gom lui a demandé quelle était la différence entre les quatre yogas, le Vénérable Gomtsul a répondu :

> **La concentration unique, c'est la reconnaissance de la nature de l'esprit. La simplicité, c'est la reconnaissance de la nature vide. L'unicité du goût, c'est la reconnaissance de la nature des phénomènes. Quant à la non-méditation, je n'en ai aucune idée.**

Ça fait tellement de bien. Simple, authentique, génial.

Il ne fait donc aucune remarque sur la non-méditation. Parmi les disciples du Vénérable Pagmo Drupa, on dit que « trois et demi » ont réalisé la saveur unique. Même le Vénérable Götsangpa ou Mahāsiddha Orgyenpā et d'autres ne faisaient des remarques que jusqu'à la saveur unique. Rien de plus. De nos jours, certains prétendent avoir réalisé la « saveur unique », voire la « non-méditation ». Cela semble n'être que des propos absurdes et de l'arrogance de la part de ceux qui n'ont pas compris avec précision les enseignements sur les Quatre Yogas. Nous ne devrions pas leur faire confiance.

Dans la note de bas de page 473 concernant « trois et demi », les noms des disciples de Pagmo Drupa sont énumérés. Il s'agit donc du célèbre Jigten Sumgön, puis de Pagmo Drupa, de Chöje Dum et d'un autre Chöje Dum : ce sont les quatre fils. Qui représente alors la moitié ? Peut-être que les deux personnes portant le même nom se partagent une place et demie.

---

[24] *Ibid.,p. 470-471 – Audio 5-3_01*

(B) Description de la manière dont les expériences se manifestent[25]

Dans la non-méditation inférieure, la grande majorité des apparences dualistes ont déjà été purifiées. Il n'est plus nécessaire de méditer intentionnellement ni d'être conscient d'une quelconque manière. Tout se révèle comme méditation. Il n'y a pratiquement jamais de distraction par rapport à la méditation. Cependant, dans l'activité, dans la post-méditation, il est expliqué qu'il existe une sorte de non-conceptualité non cognitive. Il s'agit d'un aspect de la conscience Ālaya, un résidu de manque de présence. C'est un état d'esprit non conceptuel et neutre. Neutre au sens où il n'est pas troublé par d'autres kleśas – il n'est pas agité, mais constitue un être non conceptuel et au repos, dans lequel la pleine puissance de la présence n'est pas encore atteinte. On dit qu'il s'agit encore d'imperfections dues à **des inclinations négatives –** c'est-à-dire des vestiges d'inclinations négatives originelles. **On dit également que l'état d'esprit post-méditatif n'est pas en mesure d'accumuler du karma, mais qu'il survient néanmoins de très brefs instants de pensées illusoires, quelque peu attachées, qui n'ont pas encore été purifiées pour devenir une conscience intemporelle. Lorsqu'on rêve, il peut y avoir un tout petit peu de croyance en la réalité, et ce petit reste montre que la réalisation pleine et totale n'a pas encore été atteinte.**

Dans la non-méditation intermédiaire, ces apparences subtiles, illusoires et dualistes sont purifiées, et la réalisation de la non-méditation s'écoule jour et nuit. Dans la post-méditation, dans l'activité, il subsiste encore un résidu infime de non-conceptualité non-reconnaissable. On appelle cela, tel quel, tel qu'il se manifeste, la « clarté naturelle » – exprimée ici par *l'expression reflexive clarity* – *qui* est une clarté apparaissant d'elle-même. **On l'appelle également « l'accomplissement en harmonie avec l'état fondamental ». On dit qu'il s'agit là de la tâche la plus subtile d'une tendance négative ou limitative, et qu'elle est également présente pendant la nuit.**

Nous avons ici affaire au tout dernier voile de la méditation, qui empêche l'immersion totale dans une conscience intemporelle, 24 heures sur 24. Il s'agit d'un état d'esprit neutre. Un dernier résidu de manque de conscience, qui surgit encore de temps à autre, ici et là, de manière très, très subtile. Il ne peut être perçu comme un « quelque chose » et se dissout alors avec l'immersion dans le samādhi semblable au vajra. C'est ainsi que s'opère la transition vers la bouddhéité.

Dans la non-méditation au sens large, même ce dernier résidu de manque de conscience de l'état non conceptuel est purifié en conscience intemporelle. La clarté naturellement illuminante et la clarté illuminante de la réalisation se sont complètement confondues et deviennent une étendue infinie de conscience intemporelle. On dit à ce sujet que, pour notre propre bien, le Dharmakāya apparaît, se réalise, et c'est ce qu'on appelle l'éveil – *djang tschub pa* en tibétain. C'est un verbe. C'est un éveil à la nature originelle de notre être.

Lorsque nous perfectionnons sa force dynamique, sans aucune limite, et que les *tendrels,* ces liens réciproques entre les apparences pures de ceux qu'il faut guider – c'est-à-dire les disciples –**, sont rassemblés, alors les apparences reflétées des Rūpakāyas se manifestent pour le bien des autres. Ainsi, le bienfait pour les êtres vivants se manifeste spontanément tant que le saṃsāra existe.**

[25] *Ibid., p. 471 – Audio 5-3_01, 08:09*

Il ne s'agit là de rien de fondamentalement nouveau ; c'est simplement une nouvelle description du fait que la « grande non-méditation » est en réalité la bouddhéité. À cela s'ajoute cette explication classique selon laquelle cela perfectionne totalement le bénéfice personnel, car ce flux mental est désormais entièrement libéré dans la grande étendue de la conscience intemporelle, sans la moindre trace d'une quelconque conscience déficiente, quelle qu'en soit la nature.

De même, toute forme de tension, de *dukkha*, a pris fin, toute forme de graines karmiques est purifiée ; il n'y a plus de renaissance, il n'y a plus de forces de devenir qui conduiraient de manière contrainte à quoi que ce soit. La dynamique inhérente à ce champ mental est capable de communiquer avec des êtres vivants se trouvant à différents stades de développement et de manifester spontanément ce que nous appelons ces corps de forme.

Maintenant, méditons un peu. Vous pouvez peut-être vous imaginer simplement assis avec le Bouddha sous l'arbre et ressentir un instant qu'il n'y a alors plus aucune question ——

∗ Méditation silencieuse ∗

5.3 Questions et réponses[26]

Participant/e : *Peux-tu dire quelques mots sur l'unité entre le Mahāmudrā et le Mahā Āti, telle qu'elle est évoquée dans la prière du Mahāmudrā, à la lumière du texte dont nous avons discuté jusqu'à présent ?*

Ils ne font en effet qu'un. Ce qui me vient tout d'abord à l'esprit, c'est que les accents sont placés un peu différemment dans les explications du Mahāmudrā et du Dzogchen, *le Mahā Āti*.

Dans le Mahāmudrā, comme vous l'avez déjà remarqué, on insiste toujours beaucoup sur le fait que tout est laissé à son état naturel. Que nous entrons dans un état de naturel et de simplicité toujours plus grands. Et que ce qui se manifeste, c'est l'Être profondément naturel. C'est là le point central.

Ce que je vais dire maintenant à propos du Dzogchen se retrouve également dans le Mahāmudrā. Mais l'accent est légèrement différent. Dans le Dzogchen, l'accent est mis sur l'achèvement – c'est pourquoi on l'appelle aussi la « Grande Perfection », la « Grande Achèvement » –, sur le fait que ce qui est, tel qu'il est, est parfait en soi, achevé en soi, et qu'il se trouve, dans cette grande étendue, dans une fraîcheur et un dynamisme parfaits.

Ce sont ces changements d'accent que l'on retrouve dans les différentes descriptions, mais les deux décrivent – tous les maîtres s'accordent là-dessus – la même expérience fondamentale. La différence entre le Mahāmudrā et *le Mahā Āti* ou le Dzogchen réside dans la méthodologie. Bien sûr, elle réside également dans les mots choisis pour décrire cette méthodologie. Mais pas dans la réalisation.

Participant/e : *Est-il important de pouvoir distinguer si l'on a ses propres sentiments ou pensées, ou ceux des autres ?*

[26] *Audio 5-3_03*

Je travaille également avec beaucoup de gens. Cela a une incidence, il y a une résonance. La pratique du Tcheu m'a appris que tout ce qui semble venir de l'extérieur, nous le pratiquons comme des phénomènes intérieurs, comme nos propres états d'esprit. Quels que soient les démons extérieurs ou autres – les êtres humains ne sont pas des démons, mais simplement des êtres sensibles –, nous pratiquons tout cela comme un mouvement mental qui nous est propre. Nous pouvons nous épargner complètement cet effort consistant à essayer de distinguer s'il s'agit de nos propres choses ou de celles des autres.

Or, si tu poursuis ce chemin, tu purifieras de plus en plus tes propres schémas et tu apprendras à mieux te connaître. Tu pourras alors distinguer plus facilement si ce qui surgit dans ton flux mental est la résonance de tes propres schémas face à ce que tu perçois, ou si c'est très fortement, voire presque exclusivement, le reflet de ce qui se passe chez l'autre. Cette capacité à faire la distinction s'accroît avec le temps.

C'est aussi ce qu'apprennent les psychothérapeutes. On ne peut l'apprendre qu'en travaillant sur ses propres schémas. Qu'est-ce qui fait manifestement partie de mes schémas habituels, et qu'est-ce qui est plutôt inhabituel et n'a peut-être pas grand-chose à voir avec moi ? C'est un peu plus facile, surtout en ce qui concerne les sensations corporelles. Si je suis complètement détendu et que je ressens soudain, comme une résonance physique, une contraction au niveau de l'abdomen, cela a peut-être davantage à voir avec l'autre personne.

Mais je peux aussi poser des questions à ce sujet. Je ne suis pas obligé de me contenter de supposer ou de présumer que c'est le cas. Je peux simplement demander : « Y a-t-il quelque chose ? » Cela me permet parfois de faire avancer le processus de clarification, car je peux utiliser cet organisme comme un miroir de la situation dans son ensemble.

Mais je travaille toujours avec tout comme s'il s'agissait de moi-même. Et lorsque j'aide quelqu'un à travailler sur une émotion, j'essaie même de ressentir cette situation émotionnelle dans mon propre flux mental et dans mon corps, afin de pouvoir apporter une réponse adéquate. Si je ne le ressens pas correctement, mon aide sera alors à côté de la plaque.

C'est un phénomène très bienvenu que de ressentir beaucoup de choses. Mais si tu as tendance à vivre trop d'expériences et que tu te sens submergé(e) par celles-ci, tu dois alors essayer, à temps, de sortir de cette identification, de cette résonance trop forte. Si tu es sûr(e) de pouvoir retrouver le chemin à tout moment, tu peux t'y abandonner davantage.

Participant/e : *J'ai une question sur les émotions, l'identification et aussi sur la manière de prendre de la distance par rapport aux émotions. Pourrais-tu peut-être m'en dire un peu plus à ce sujet ?*

Oui, cela nécessite bien sûr une explication un peu plus détaillée.

J'ai l'impression que tu cherches un peu à t'orienter dans le travail sur les émotions et à comprendre comment interpréter le fait qu'une telle émotion puisse soudainement se dissiper. Est-ce bien de cela qu'il s'agit pour toi ?

Non, le problème, c'est que parfois, je ne ressens plus rien, aucune émotion. Il n'y a tout simplement plus rien, c'est juste le vide. Et je ne sais pas si ce n'est pas là un vide artificiel ?

C'est un vide provoqué. Ce n'est pas le vide dont nous parlons ici. Dans ce cas, il est bon que tu te stimules à nouveau et que tu sortes de cette bulle. C'est une sorte de bulle de vide dans laquelle tu t'es retrouvé. Il est alors important que tu te stimules un peu, que tu bouges un peu, que tu entres un peu en contact avec des expériences sensorielles, afin de sortir de cette bulle.

Participant/e : *À quoi pourrait ressembler une pratique quotidienne du Mahāmudrā ? Je viens du Vipaśyanā.*

Tout d'abord, félicitations pour ton parcours dans le Vipaśyanā. C'est le meilleur point de départ que l'on puisse souhaiter pour la pratique du Mahāmudrā. Tu intègres tout ce que tu as appris dans le Vipaśyanā à ta pratique, tu poursuis dans cette voie. Tu mets davantage l'accent sur cette confiance dans l'être naturel. Il s'agit simplement d'un changement d'accent. En ce qui concerne la méthodologie du Vipaśyanā – il existe en effet de nombreuses écoles de Vipaśyanā –, mais si, par exemple, tu travailles avec une attention focalisée ou avec la désignation, alors chaque fois que tu remarques que ton calme mental, ta présence, est devenu stable, tu retirerais l'effort de la volonté.

Tu te laisserais aller à la confiance que le « maintenant », dans lequel cette concentration s'installe, se poursuivra de lui-même. L'esprit a une tendance tout à fait naturelle, qui lui est propre, à s'orienter vers l'étendue, le calme et la clarté. Dans le Vipaśyanā, la difficulté réside parfois dans le fait que les méthodes sont appliquées trop longtemps, poursuivies trop longtemps.

Grâce aux instructions supplémentaires du Mahāmudrā, tu peux repérer plus tôt le moment où la méthode est devenue superflue et tu ne l'utilises à nouveau que lorsque tu remarques effectivement qu'une distraction refait surface. Cela signifie que tu mets l'accent sur l'aspect de la détente naturelle, de la concentration naturelle, que tu fais confiance à la clarté naturelle, et ainsi de suite. Tu intègres ces éléments dans la pratique du Vipaśyanā.

Participant/e : *Quand on dort et que la conscience s'éveille soudainement alors que le corps dort encore, dans quel état de conscience se trouve-t-on ?*

Il existe différents niveaux d'expérience. Il se peut que l'on se réveille dans la conscience éveillée, tandis que le corps dort encore et met un certain temps à suivre. Il se peut que l'on se réveille dans la fausse Lumière claire, qui n'est pas encore tout à fait authentique.

Tel que tu le décris, ce n'est pas encore la Lumière claire authentique, c'est-à-dire la clarté illuminante non duelle, sinon la description serait différente. Soit il s'agit de l'état de veille, où le corps n'a pas encore tout à fait suivi, soit il s'agit de cet état d'esprit à demi-éveillé, où tu perçois déjà des phénomènes, où tu as aussi des images intérieures, mais où tu ne rêves pas réellement.

Il existe en quelque sorte un état intermédiaire. On l'appelle la « lumière claire » artificielle ou fausse. C'est un état d'esprit intéressant dans lequel on peut passer toute la nuit et qui est assez relaxant et reposant.

5.4 L'activité du bodhisattva[27]

Pratiquons à nouveau cette fois-ci un refuge informel en développant la Bodhicitta sous la forme d'une contemplation.

Il existe différentes manières de nous plonger dans cette orientation intérieure vers le Bouddha, le Dharma et le Saṅgha. En ce moment même, alors que je le faisais pour moi-même, tout l'arbre du refuge s'est simplement manifesté, cette incroyable lignée de transmission, cette lignée de bénédictions dans

[27] *Ibid., p. 472-473 – Audio 5-5_01*

laquelle les maîtres ont pris soin les uns des autres. Où les disciples sont ensuite redevenus des enseignants, qui ont tous veillé à ce que ce trésor soit transmis intact, dans toute sa qualité.

L'image s'illumine intérieurement et, au même instant, une gratitude surgit. Je sais que cette gratitude suffit à elle seule à établir le lien avec le refuge. Il ne nous reste alors plus qu'à avoir intérieurement une impulsion : « Oui, montrez-moi le chemin. Vous savez où aller. » ——

En ce qui concerne la Boddhicitta, il s'agit simplement, de notre côté, d'une attitude intérieure qui consiste à dire : « Oui, je suis prêt à travailler avec toutes les situations, quels que soient les défis, afin d'aider les personnes les plus diverses. » Tous ceux que je rencontre, nous nous engageons dans cette voie. Nous sommes prêts. Ensuite, pour être en mesure d'être un catalyseur utile pour les autres, je prends la décision suivante : « C'est précisément pour cela que je me consacre à la pratique. Précisément pour cela. Pour devenir un catalyseur utile. » ——

Car être un bodhisattva ne signifie pas du tout que nous ayons beaucoup à faire, qu'il faille se démener sans cesse pour sauver n'importe quels êtres vivants. Comme si l'on essayait constamment de repêcher des mouches dans un étang. C'est là l'idée reçue que l'on se fait de l'activité du bodhisattva. Ce n'est pas du tout cela.

L'activité du bodhisattva fonctionne par attraction. La richesse des qualités exerce un pouvoir d'attraction : c'est aussi cette capacité à aller à la rencontre des autres, cette compréhension, cette attitude fondamentale non jugeante, cette générosité fondamentale, cette attitude qui consiste à ne rien retenir. C'est cette attitude qui attire. On appelle cela les « quatre forces d'attraction ». C'est ainsi que les gens, les êtres vivants, viennent vers nous. Il n'est alors pas nécessaire de faire grand-chose. Il s'agit simplement d'être, d'être authentique.

En revanche, si vous imaginez l'activité de bodhisattva comme le fait de devoir revenir dans le monde pour ensuite retrousser vos manches et faire énormément de choses, il s'agit là d'une projection des schémas samsariques actuels sur l'activité de bodhisattva. Ce n'est pas du tout de cela qu'il s'agit.

Il s'agit de cette disposition à partager son propre être avec les autres en tant que source d'inspiration. À l'instar d'un catalyseur en chimie. Par exemple, les vitamines et les catalyseurs ne s'épuisent pas dans les processus qu'ils catalysent. Ils restent intacts. Il en va de même pour les bodhisattvas. Les bodhisattvas ne doivent pas s'épuiser dans les processus qu'ils catalysent.

Ils sont là et rendent ces processus possibles, sans s'y laisser entraîner ni s'y impliquer, et sans risquer de finir par un épuisement professionnel. Ce serait le signe qu'il y a peu de sagesse à l'œuvre dans ces processus. Lorsqu'il y a une grande sagesse, il n'y a plus d'enchevêtrement. Une simple présence, ponctuée d'impulsions ici et là, accomplit des choses incroyables. Comme ce Guendune Rinpoché qui, pour ainsi dire, était simplement assis dans sa petite chambre tandis qu'autour de lui se passaient tant de choses incroyables.

Oui, il a donné des impulsions et oui, il est intervenu ici et là, mais il n'a jamais saisi de pelle, ni de perceuse, ni quoi que ce soit d'autre. Il ne courait pas partout pour tout contrôler, mais se contentait de garder un œil sur les processus et était là lorsque les choses, pour ainsi dire, débordaient jusque dans sa chambre. Tout venait simplement à lui.

C'est grâce à cette qualité inspirante que les choses se produisent. De la même manière, le Karmapa est un champ d'énergie, un champ de conscience, qui parcourt actuellement l'Europe. Oui, il donne des impulsions. Mais ce n'est pas comme s'il devait faire énormément de choses ; il est simplement toujours dans cette présence, et le reste s'accomplit spontanément.

Il est peut-être bon, au début d'un tel enseignement – surtout quand il est immédiatement question de « non-méditation » –, de développer la Bodhicitta, afin de bien comprendre qu'il s'agit certes d'un service incessant et continu dans toutes les situations, mais qu'il n'y a personne qui doive baisser la tête, se rabaisser d'une manière ou d'une autre ou se montrer humble ; il s'agit au contraire d'un service libre de ce centre, de cette référence au « moi ». C'est une forme de service tout à fait différente de celle que nous imaginons habituellement.

Nous avons eu un jour une conversation avec Guendune Rinpoché au sujet de l'activité du bodhisattva et du Bouddha. Il a alors dit : « Oui, oui, vous pensez toujours que c'est la liberté totale, mais une autre façon de voir l'activité du bodhisattva est que les bodhisattvas sont des esclaves volontaires de tous les êtres vivants. » C'est vraiment ce qu'il a dit. De leur plein gré, il y a de la liberté là-dedans, mais au fond, ils sont toujours au service de la nature de Bouddha. Pas au service des névroses des autres, mais il est tout à fait évident que la liberté d'un Bouddha ne consiste pas à ne rien faire.

La liberté d'un bodhisattva ne consiste pas à se soustraire aux situations qui déferlent ainsi dans la conscience et à dire : « Non, cela ne me concerne pas. » Ce n'est pas là une attitude de bodhisattva ; il s'agit plutôt d'y répondre ouvertement, et alors les situations déferlent tout simplement dans la vie. Il s'agit de s'en occuper.

On peut dire qu'il s'agit là d'une détermination extérieure. Nous sommes en quelque sorte déterminés par le manque de conscience des autres êtres vivants, qui méritent un certain soutien pour qu'ils accèdent à la conscience. Ils ont besoin d'une certaine impulsion, d'un peu d'inspiration.

C'est cette tâche que nous assumons. Nous y sommes prêts. Nous sommes prêts à devenir, à être de tels catalyseurs pour tous ceux que nous rencontrons. Nous appelons cela « tous les êtres vivants ». C'est toujours une expression passe-partout, « tous les êtres vivants ». Il ne s'agit jamais de tous les êtres vivants. Il s'agit toujours uniquement de ceux qui apparaissent à ce moment-là dans notre prise de conscience, dans notre conscience. Pas de n'importe qui, avec qui on n'a aucune relation.

Se mettre à la disposition de tous ceux avec qui nous avons une relation et assumer ce rôle de catalyseur stimulant et inspirant. C'est ce que nous promettons par le vœu de bodhisattva. Pour pouvoir réellement tenir cette promesse, il faut exhumer le trésor qui est en nous. L'exhumer autant que possible, afin que ce trésor d'or sur lequel nous sommes assis puisse être véritablement mis à profit.

Nous appelons également la mise en œuvre de cette pratique personnelle « le joyau exauçant les vœux de notre propre esprit ». Jusqu'à ce que ce joyau brille véritablement et puisse réellement répondre aux besoins des autres, non pas de manière extérieure, mais au niveau le plus intime, voilà ce vers quoi semble tendre cette activité de bodhisattva.

Écoutons donc encore un peu ce qui pourrait nous attendre – un jour, dans trois kalpas ou dans la prochaine vie, personne n'en a la moindre idée. Quoi qu'il en soit, quand cela arrivera, ce sera sans aucun doute dans le présent. L'éveil ne se produit toujours que dans le présent. Cela peut arriver très vite si nous lâchons les freins en un clin d'œil.

Si nous ne freinons plus cette qualité, cela va vite. Si nous avançons avec confiance et dévotion, cela va vite. Avec les pāramitās, cela va vite. Et si nous appuyons fort sur le frein, alors cela prendra du temps.

5.5 (C) Méthodes pour soutenir les expériences de non-méditation[28]

J'en suis à la page 472, en haut, au point C, qui traite des méthodes, des moyens par lesquels nous pouvons favoriser les expériences de la non-méditation.

Bien que les trois formes de non-méditation – mineure, moyenne et majeure – **soient telles qu'elles viennent d'être expliquées, il est précisé ensuite que la non-méditation finale, celle qui se manifeste dans cette vie, est la non-méditation qui consiste simplement en une certitude éveillée, en l'absence de méditation et de post-méditation. Grâce à la compréhension claire que notre propre esprit est le Bouddha, nous acquérons une conviction profonde, une certitude profonde qu'il n'y a rien à abandonner ni à rejeter. Aucun remède à appliquer ; aucun objet à purifier ; aucun esprit qui opère une quelconque purification ; ni mort, ni non-mort. En dehors de cela, il n'y a rien qui émergerait à un niveau supérieur de non-méditation.**

Au vu de tout ce qui a déjà été expliqué, je ne pense pas qu'il y ait encore quoi que ce soit à expliquer. Je vais peut-être dire quelques mots sur ces deux notions : qu'il n'y a ni mort ni non-mort. Dire qu'il n'y a pas de mort, c'est parler du point de vue selon lequel rien n'est jamais apparu, rien n'est jamais né. De toute façon, il n'y a pas de « quelqu'un » et il n'y a personne qui puisse mourir ; la continuité de la conscience est ininterrompue et ne dépend pas de ce corps. C'est la réalisation de ce qu'on appelle souvent, en bref, « l'immortalité », ce qui ne signifie pas pour autant que l'on réside indéfiniment dans ce corps, mais que l'on réalise la nature non née et immortelle de l'esprit. Là où rien ne naît, rien ne disparaît.

En même temps – et c'est là l'autre aspect –, c'est aussi la prise de conscience qu'il n'y a pas d'absence de mort, mais que nous mourons en permanence. Nous devrons nous aussi, un jour, quitter le corps. Mais chaque situation, tout ce que nous vivons, meurt en permanence. Tout est en train de se dissoudre à chaque instant. C'est là le deuxième aspect de cette histoire.

Peut-être de manière encore un peu plus subtile : lorsque le flux de l'esprit se poursuit, en réalité, la personne qui renaît n'est jamais, même de loin, la même que celle qui a existé dans la vie précédente. La manière dont le karma et les forces se recomposent est si infiniment variée que nous ne nous reconnaîtrons pas les uns les autres dans la prochaine vie. Nous serons tellement différents.

En ce sens, certes, quelque chose meurt, mais personne ne meurt, et nous mourons sans cesse, selon le point de vue que l'on adopte. Cette personne-là meurt, elle n'existera plus jamais. En même temps, quelque chose se poursuit, c'est pourquoi, en réalité, personne ne meurt. J'espère que vous me suivez.

Quant à la manière dont nous pouvons cultiver cette expérience, le Vénérable Gampopa dit :

> **Pendant le yoga de la non-méditation, il est important de ne pas rester coincé dans la douceur de l'expérience. Ne t'accroche pas aux expériences –** ne te fixe pas sur elles.

Puisque Gampopa enseigne que, même à ce stade, nous devons veiller à ne pas nous accrocher aux expériences, à ne pas nous y fixer, il est vraiment essentiel de ne rien bloquer ni favoriser. Ne vous accrochez en aucune manière à quoi que ce soit, à aucune expérience, qu'elle soit bonne ou mauvaise. Même l'aspect latent de l'esprit qui ne reconnaît pas doit être purifié, afin que ces aspects ne soient jamais séparés de la conscience.

---

[28] *Ibid., p. 472-473 – Audio 5-5_01, 13:30*

La véritable prise de conscience, ou l'attention non détournée, la conscience qui transcende l'intellect, est la racine de la méditation.

Veuillez le souligner trois fois en gras dans votre cahier !!!

Il s'agit vraiment toujours de ce qu'on appelle ici *la « true mindfulness »*, se souvenir sans cesse de la nature de l'esprit, de la nature de l'être, y porter sans cesse à nouveau son regard, au-delà de l'intellect. Ce n'est pas une fabrication intellectuelle.

C'est pourquoi on dit que, quoi qu'il arrive dans la vie, nous devrions hisser le drapeau de la victoire de la pratique méditative et mener à son accomplissement l'esprit ordinaire de la non-méditation sans distraction.

L'esprit ordinaire de la non-méditation sans distraction.

N'est-ce pas magnifique ? C'est cet esprit du Mahāmudrā. **L'esprit ordinaire de la non-méditation sans distraction.**

En tant que débutants, cela nous fait du bien d'entendre cela. C'est là que ça mène. Tout le reste, toute application de méthodes, d'efforts, de tout ce qui est artificiel, méditer avec des supports, etc., tout cela n'a pour but que de sortir de certaines difficultés, toujours en direction de ce séjour tout à fait naturel dans l'Être tel qu'il est – dans cet esprit ordinaire, non distrait, non méditatif, qui n'a plus aucune intention. Tout mène là-bas. C'est aussi l'une des raisons pour lesquelles ces instructions nous sont transmises.

Le Vénérable Tsangpa Gyare explique que la manière de cultiver la pratique spirituelle – de cultiver notre pratique du Dharma –, **aux niveaux de la non-méditation inférieure et moyenne, est la même que dans la « saveur unique ».**

Il dit ainsi :

> **Les non-méditations inférieures sont similaires à la « saveur unique ». Leur pratique du Dharma est la même, et la non-méditation suprême est la bouddhéité. Libre de toute action, de toute volonté et de toute aspiration**.

On y lit en anglais : « *it is free from all striving* ». Il faudrait plutôt lire : « *it is free from all doing and striving »* – c'est-à-dire de toute action, intention ou aspiration.

Le Vénérable Yang Gönpa dit :

> **Regarde : les objets sur lesquels nous méditons,** l'objet de la méditation et l'esprit qui médite, **sont-ils deux, sont-ils duels dans la conscience ou non ? Sépare la conscience non duelle du support. Que cette prise de conscience, libre de toute attention, soit maintenue de manière équilibrée, et un jour viendra où la méditation coulera jour et nuit.**

On parle ici expressément de *« non-attention »*, *dren me*, et non de « *sati ».* On souligne tout particulièrement que ce souvenir – le fait de devoir se souvenir de l'essentiel – est désormais superflu et contre-productif à ce stade de la non-méditation. C'est encore l'expression d'un manque de conscience, le fait que quelqu'un doive encore se souvenir de la vraie nature. Il ne s'agit plus ici de se souvenir parce qu'on a oublié quelque chose entre-temps, mais cette conscience non duelle est désormais présente d'elle-même, jour et nuit. C'est pourquoi on parle ici aussi de la fin de tous les efforts et de la fin de toute activité méditative.

L'esprit s'est détaché de toute fixation sur les contenus supposés de la méditation, ce qu'on appelle ici l'objet de la méditation. Vous devez interpréter cela de la manière la plus subtile qui soit. On entend par là la nature même de l'esprit en tant qu'objet, en tant que quelque chose dont nous devons nous souvenir, en tant qu'objet de la connaissance. Cela n'est désormais plus nécessaire. L'esprit doit se libérer de ce retour à quoi que ce soit d'autre que sa propre nature.

Yang Gönpa enseigne donc que la conscience, dans laquelle l'objet de la méditation et le méditant ne font qu'un, n'a aucun appui et est totalement dépourvue de repères. Maintiens de manière équilibrée cet esprit qui est libre de tout souvenir et qui n'agit pas, sans s'attacher à quoi que ce soit. Laisse cette conscience s'écouler librement. Les significations de « ne pas se souvenir » et de « ne rien faire avec l'esprit » ont déjà été expliquées.

Je veux dire par là que, lors de l'avant-dernier cours, nous nous sommes longuement penchés sur ces concepts. Cet *amanasikāra,* ce « ne rien faire avec l'esprit », cette « absence d'intention », le fait de ne pas assigner de tâches à l'esprit pendant la méditation, constitue en effet l'une des grandes approches du Mahāmudrā : D'un côté, nous disons qu'il faut laisser l'esprit à l'état naturel ; de l'autre, nous décrivons également que nous nous abstenons totalement de toute action, qui s'accompagne toujours d'une intention – ne pas offrir de soutien à l'esprit, entrer véritablement dans cet abîme sans fond, sans points de repère, afin de pouvoir ainsi nous fondre véritablement dans la nature ultime.

Cette conscience non duelle et intemporelle est capable d'entrer en relation avec tous les objets, les expériences supposées de ce monde, sans pour autant en faire à nouveau un objet séparé. C'est là toute la différence. Les bouddhas peuvent parler à chacun d'entre nous, entrer en relation avec nous et se comporter dans ce monde sans tomber dans la séparation intérieure entre sujet et objet.

Si nous considérons cela d'un point de vue général, on voit déjà apparaître, dans la concentration unidirectionnelle, quelque chose qui s'apparente au flux continu de la « non-méditation » au sein des expériences méditatives. Revenons-y : la concentration unidirectionnelle – joie, clarté, absence de pensée, les trois grandes expériences méditatives de la concentration unidirectionnelle. Ce sont des étapes préliminaires aux dhyânas et aux dhyânas eux-mêmes.

Même là, il existe déjà des expériences que l'on peut encore facilement observer, où la joie, la clarté et l'absence de pensée deviennent continues, où s'installe un flux continu et où les méditants ont tout à fait le sentiment de ne pas méditer. Car, de leur point de vue, cela leur semble vraiment sans effort.

Nous pouvons vous croire sur ce point, c'est vraiment ainsi. C'est l'état le plus « sans effort » qui soit dans le saṃsāra. Même ce que nous appelons la « non-méditation », ses premières expériences, n'est pas si éloigné que cela. Peut-être avez-vous déjà vécu cela : des moments, une demi-heure ou à peu près, où vous vous êtes dit : « Waouh, ça coule tout seul et je ne fais absolument rien. » Il n'y a personne qui fasse quoi que ce soit. C'est simplement l'esprit qui se trouve tout seul dans une conscience dynamique, sans intervention extérieure. Ce sont là les premiers indices de cet état.

Puis cela va plus loin. Tashi Namgyal dit :

Même au stade de la simplicité, de l'absence de complications, l'indissociabilité entre l'objet de la méditation et le méditant apparaît déjà, ce qui est caractéristique de la non-méditation.

À ce stade de simplicité, nous avons déjà des perceptions claires, nous entrons déjà clairement dans l'expérience de la non-dualité, dans cette conscience intemporelle. Mais cela ne se produit pas encore très souvent. Cependant, lorsque cela se produit, le méditant et la méditation ont disparu, ou plutôt, on peut dire qu'ils ont fusionné ; cette séparation n'est plus générée. Et alors surgit déjà une intuition très

claire de ce que c'est que de se fondre dans cet esprit de Bouddha. Il en résulte une certitude que tout le chemin qui mène à la bouddhéité est sans effort, qu'un approfondissement de cette pratique ne sera jamais possible par l'effort. Cette certitude apparaît déjà.

Le goût de la non-méditation se fait déjà sentir si clairement au stade de la simplicité qu'une certitude s'installe chez le pratiquant : c'est exactement cela, mais en plus intense – c'est-à-dire dans tous les domaines de la vie, jour et nuit –, alors qu'il y a encore, pour l'instant, de nombreuses interruptions et encore beaucoup d'obscurcissements de l'esprit à dissiper. L'espoir et la peur, l'ensemble des kleśas, etc.

Tashi Namgyal poursuit :

L'absence de distinction entre méditation et post-méditation – c'est-à-dire entre méditation et activité, caractéristique de la non-méditation –, **se manifeste déjà au stade de « l'unicité de goût », lorsque tout ce qui apparaît se révèle être méditation.**

Nous avons évoqué le fait que, dans la phase du « goût de l'unité », on fait de plus en plus l'expérience qu'il n'y a plus de différence entre ce qui surgit dans la conscience, que ce soit en méditation ou après la méditation. Seulement, ces îlots où cette distinction disparaît véritablement, où elle n'existe plus du tout, ne sont plus du tout présents. Au début, ce sont de petits îlots de « goût de l'unité ». Ils deviennent de plus en plus grands et, lorsqu'ils fusionnent les uns avec les autres, nous entrons alors dans la phase de la non-méditation.

La non-méditation existe déjà en tant que première expérience dans l'unidirectionnalité, elle existe dans la simplicité, elle existe dans cette « saveur uniquet » et, bien sûr, dans toute son ampleur, en tant que pleine réalisation, dans la véritable non-méditation.

Nous devons comprendre, écrit Tashi Namgyal**, que ce sont là différentes formes, différents types d'expérience méditative, mais qu'elles ne constituent pas encore la non-méditation de la réalisation –** la non-méditation réalisée en tant que quatrième yoga du Mahāmudrā. **En gros, nous devons expliquer les différences entre les quatre yogas à partir de notre propre expérience, et celles-ci sont bien plus difficiles à expliquer que n'importe quelle interprétation textuelle. Il est tout particulièrement difficile d'expliquer les yogas ultérieurs lorsque ceux-ci, en tant qu'objet de notre perception, ne sont pas encore apparus dans notre expérience personnelle. J'ai néanmoins osé me lancer dans cet enseignement et, pour cette présentation, je me suis appuyé sur les enseignements des Vénérables Gompa, l'aîné et le cadet – Gomtsul et Gomchung –, tout en m'appuyant également sur les enseignements des anciens siddhas –** les grands réalisés **–, qui sont incontestables, et je les ai exposés en détail.**

Voilà pour l'exposé sur la non-méditation. Nous avons ainsi achevé ce parcours à travers les quatre yogas. Dans la section suivante, nous aborderons les points clés communs. Il s'agit d'une annexe où les points clés nous sont à nouveau clarifiés, c'est-à-dire ce dont il s'agit réellement.

Regardez, nous n'y avons consacré que quelques heures. Environ quatre heures et demie par jour pendant quelques jours. Je pense que cela en valait la peine. Nous y avons consacré quatre séances de quatre heures et demie chacune. Ce n'est pas beaucoup pour obtenir une description aussi détaillée de tout le parcours. Ça vaut le coup d'avoir reçu cela une fois dans sa vie. C'est un guide très utile. Ce n'était pas une étude extrêmement difficile pour vous, il vous a simplement fallu faire preuve d'un peu de patience. Vous vous êtes mis dans le rythme, vous avez suivi un peu la lecture et pris des notes.

Dans ce cas, vous n'avez pas besoin de les relire sans cesse. Peut-être que vous y jetterez un œil dans cinq ans, ou dans dix ans. Vous les comprendrez alors mieux qu'aujourd'hui. C'est comme ça – à condition de continuer à pratiquer. Nous comprenons alors tout cela de mieux en mieux.

Comme ces enseignements figurent également, sous une forme similaire, dans *L'océan du sens ultime* – un peu moins en détail, mais il s'agit exactement de la même chose –, j'ai inévitablement été confronté à ces enseignements tous les trois ans lors des enseignements des retraites de trois ans. Et à chaque fois, c'était différent.

Je n'ai pas pratiqué de manière particulièrement intensive, j'ai simplement persévéré, mais à chaque fois, cela a évolué. Et cette fois-ci encore. Si nous persévérons, cela évolue. Persévérez simplement, c'est ce que je veux dire. Persévérez, ne vous prenez pas la tête, considérez cela comme un petit cadeau.

C'est un peu comme si vous étiez allés à une très longue conférence sur un voyage en Inde. Peut-être que vous n'irez jamais en Inde dans cette vie-ci, mais c'était quand même très agréable. C'était passionnant, et « ah, je vois », et « on peut vivre tout ça », et « waouh, regardez-moi ça ». Et maintenant, je retourne faire mes petits pains, je retourne à ce qui m'attend réellement dans ma pratique.

J'aimerais que vous receviez cet enseignement avec exactement cette sérénité et que vous disiez : « Ah, quelle excursion passionnante ! Ils semblent savoir de quoi ils parlent. À en juger par ce que l'on lit, cela ne semble pas arriver si souvent. Apparemment, tout le monde n'arrive pas jusqu'au bout du chemin, mais certains semblent y parvenir. Waouh, c'est bon de savoir où ça mène.

Commençons par là où le bât blesse le plus chez nous, là où *dukkha* est le plus intense ; c'est de cela dont je vais m'occuper maintenant. Et je sais qu'au final, toute dissolution de *dukkha* va toujours dans le sens du « ne rien faire avec l'esprit », ne rien vouloir ; entrer dans la conscience naturelle ; avoir confiance en ce qui se révèle lorsque je me détends profondément.

Cela m'aide énormément. Par exemple, si je venais à recevoir un diagnostic de cancer en ce moment même. Beaucoup d'entre vous ont déjà vécu cela, vous êtes déjà passés par là. Quand on arrive à aborder cela avec autant de détachement, soudain, une tension s'installe dans l'esprit. Et là, je me rends compte : « D'accord, voilà ce qui se passe quand le film prend de l'ampleur, et voilà ce qui se passe quand je cesse à nouveau de nourrir ce film. »

Je commence à travailler là-dessus. Je sais qu'en réalité, il s'agit de laisser l'esprit se détendre naturellement. Et puis, je n'y arrive à nouveau pas. Je m'efforce alors à nouveau de faire en sorte que ça marche. Et je me rends compte que je traverse cette épreuve avec beaucoup plus de sérénité que tant d'autres personnes qui partagent les mêmes diagnostics que moi et suivent les mêmes traitements. Au final, tout cela se passe quand même un peu plus facilement. Parce que je peux me souvenir de ce Dharma de l'être naturel. C'est là l'application pratique de tout cela.

L'application pratique consiste à sortir du drame face à tous les défis. Nous y parvenons en observant qui est réellement si important là-dedans. Quelle est la nature réelle de ce drame. Comment il se construit et comment il se dissout aussitôt dès qu'on cesse de l'alimenter.

Ce sont là les applications très concrètes de ce qui a été mis en œuvre ici et maintenant jusqu'à la plénitude, jusqu'à la perfection. Dans un tel flux mental, à la fin de la non-méditation, il n'y a plus aucune complication, aucune tension, aucun *dukkha*. Il ne reste plus que cette clarté lumineuse de l'esprit, en résonance et en dynamique naturelles. Ouverte au bien de tous. À tous ceux qui apparaissent dans la conscience.

Telle est l'idée des instructions du Mahāmudrā : lorsqu'elles sont données suffisamment tôt pour nous inspirer à travailler avec ces méthodes, à utiliser effectivement des supports dans la méditation, mais toujours en sachant – à l'instar de quelqu'un qui est sur le chemin de la guérison – que ces béquilles ne sont que temporaires. Je travaille temporairement avec cette méthode, je travaille avec cette perspective, je m'en sers. Tout cela parce que cela me fait du bien pour l'instant, mais à terme, cela deviendra superflu. Cela aussi ne sera plus nécessaire un jour.

Cela fait du bien, car cela nous empêche de surestimer les rituels, les méthodes, les techniques de méditation et les expériences qui en découlent. Cela nous préserve du dogmatisme, cela nous préserve de la vision unilatérale, cela nous donne le courage de simplement laisser de côté une méthode et de faire une pause dans l'application des méthodes que l'on pratique habituellement. Nous savons que cela ne nous fait pas vraiment dévier du chemin. Nous ne sommes pas en proie à une quelconque tension du genre « je n'ai pas accompli ma pratique religieuse aujourd'hui », tout comme « je n'ai pas prié aujourd'hui ». Cela n'a absolument aucune importance : tu t'es détendu aujourd'hui, c'est super. Tu es en train d'apprendre à ne pas te prendre trop au sérieux. Super, c'est bien de cela qu'il s'agit en réalité. Et tout le reste n'est qu'une aide.

5.6 Méditation guidée[29]

Essayons donc, à titre d'expérience, d'associer la non-méditation à la méditation avec un point d'appui. Prenons notre point d'appui préféré : la respiration. — Dès que nous dirigeons notre attention dans cette direction, les sensations respiratoires surgissent d'elles-mêmes. Elles sont immédiatement là. Là encore, nous n'avons rien à faire. À peine l'attention est-elle orientée dans cette direction que je sens déjà ce que l'on ressent lorsque la cage thoracique se dilate puis s'affaisse à nouveau. –

Ce qui est déjà typique du Mahāmudrā, c'est que nous n'essayons absolument pas de modifier la respiration. Nous n'essayons pas, comme dans le yoga, de respirer à travers les trois espaces respiratoires et autres techniques similaires. Nous laissons le corps tel qu'il est. C'est exactement la même attitude avec l'esprit. Il suffit d'orienter cette attention dans cette direction. —— Oui, nous remarquons que pour ne pas être distraits, nous avons besoin d'un certain rappel. Revenir sans cesse aux sensations respiratoires — et au lieu de me dire « tu dois toujours être conscient de la respiration », suivez la voie typique du Mahāmudrā et dites-vous : « Hé, qu'est-ce que ça fait, au juste, de respirer ? » Développe cet intérêt pour la nature de cette expérience de la respiration. Non pas « comment est-ce que je respire », mais « qu'est-ce que ça fait de respirer ? ».

Maintenant — qu'est-ce que ça fait de vivre les sensations respiratoires ? Et, tout à fait dans l'esprit du Mahāmudrā, nous ne laissons pas l'intellect donner de réponses. Il ne s'agit pas de réponses. Il s'agit uniquement de s'imprégner de la nature de l'expérience — aussi naturellement que possible, nous ramenons sans cesse notre conscience, notre intérêt, vers ce que c'est que de respirer dans cet espace de conscience — et, comme c'est typique de la méditation Mahāmudrā, nous avançons avec la joie de la prise de conscience. Tout comme le Bouddha l'avait déjà souligné dans l'Ānāpānasati Sutta, nous mettons l'accent sur l'expérience de la joie d'être conscient. Nous accordons toute notre attention à cette joie — la joie de respirer – d'être conscient de la respiration — cette joie est tout aussi insaisissable, indescriptible que le processus respiratoire lui-même — tout à fait subtile. Clairement

[29] *Audio 5-5_02*

perceptible. Et pourtant, ce n'est pas quelque chose qui s'arrêterait un instant, au point de pouvoir être décrit — C'est précisément là que nous laissons notre esprit se recentrer en toute confiance. Nous permettons à l'esprit d'être simplement là ————————————

Merci beaucoup, merci infiniment.

Jour 6

6.1 Résumé des points clés[30]

Revenons tout d'abord au refuge. Nous nous connectons d'abord à la lignée : le refuge, la Bodhicitta, les Quatre Incommensurables. Nous imaginons alors que nous sommes entourés des Mahāsiddhas, de grands réalisés et de leurs disciples, et que nous faisons partie de ce grand Saṅgha de pratiquants du Mahāmudrā et du Dzogchen – de tous ceux qui sont sur la voie menant à la nature de l'Être –, et que nous faisons partie de ce très vaste champ d'où jaillit alors une activité spontanée pour le bien de tous les êtres vivants.

v) Résumé des points clés

Nous en sommes à la page 473. Dakpo Tashi Namgyal nous fait à nouveau le cadeau d'un résumé. Il cite tout d'abord *Le précieux ornement de la libération* :

> **Tant que tu t'accroches aux skandhas – que** tu t'identifies aux skandhas –**, tu les prendras pour un « moi ». Si tu crois en un « moi », tu génères du karma. En raison du karma, il y aura des renaissances.**

Le « Commentaire sur la juste compréhension » dit :

S'il existe un soi, un autre est également perçu. De ce couple formé par le soi et l'autre naissent l'attachement et le rejet. **Les liens avec ces deux éléments engendrent toutes les fautes, toutes les erreurs.**

Shantideva écrit dans le Bodhicaryāvatāra – l'Entrée dans la voie des bodhisattvas :

> **Tout ce qu'il y a de néfaste dans le monde, et tout ce qu'on y trouve de peur et de souffrance, tout cela provient de la croyance en un « moi ». Que dois-je faire de ce grand démon ?**

Comme mentionné précédemment, s'accrocher à la croyance en un « moi » et en quelque chose d'autre qui lui est distinct, est la racine du saṃsāra. Tant que nous n'aurons pas dissous notre croyance en un « moi », nous ne cesserons de le recréer, tournant comme une roue à eau, et nous ne serons jamais libérés du saṃsāra.

Certains, qui aspirent à la liberté, ne se rendent pas compte que leur croyance en un « moi » est la racine de leur karma et de leurs obscurcissements mentaux. Ils ne comprennent pas que c'est précisément cela qu'il faut dissoudre. Dans leur désir de dissoudre et d'éliminer la souffrance, qui est le résultat du karma et des obscurcissements de l'esprit, ils renoncent aux actions néfastes et cultivent des actions bénéfiques conditionnées, une vertu conditionnée. Comme, par exemple, écouter le Dharma et contempler le Dharma. Mais si leur attitude et leur comportement sont imparfaits, il n'est pas certain quel en sera réellement le résultat. Même si leur état d'esprit et leur comportement sont exceptionnellement bons, cette approche, cette manière de procéder, ne dissoudra pas nécessairement la croyance en un « soi ». Bien que cela puisse bien sûr servir de causes indirectes pour dissoudre effectivement cette croyance en un « soi ».

[30] Ibid.,p. 473-476 – Audio 6-2_01

C'est tout pour l'instant. Ce sont les fondements du Dharma, que beaucoup d'entre vous connaissent bien. Mais je voudrais les résumer brièvement pour ceux qui n'en ont pas encore beaucoup entendu parler.

Ce que l'on appelle ici la croyance en un « soi » ou en un « moi » est une conception erronée de la réalité. Tu existes et j'existe, cela ne fait aucun doute. Il n'est pas remis en cause que nous soyons ici tant d'individus différents dans cette salle. Autour de nous, à Titisee, il y a encore bien d'autres individus de ce type, ainsi que les insectes, les poissons, les canards sur le lac, etc. Une grande diversité.

Croire en un « moi » signifie avoir la conception erronée qu'il y a en moi quelque chose de stable depuis ma naissance, depuis hier, et qui perdure encore aujourd'hui. Qu'il y a là quelque chose d'immuablement stable. Nous désignons parfois cela par le terme de « noyau essentiel ». Une sorte d'âme immuable qui *me* définit et qui reste la même d'une situation à l'autre.

Souvent, nous n'avons même pas conscience de cette croyance erronée. Un exemple : imaginez que vous ayez une photo de vous et que quelqu'un crache avec mépris sur cette photo. Si le sentiment surgit que « cette personne a craché sur moi », c'est la preuve de cette croyance erronée. Cette personne prend la photo, la piétine et lui donne encore trois coups de pied. Est-ce que nous le prenons personnellement ? C'est bien de cela qu'il s'agit.

La photo n'est qu'une feuille de papier représentant un instantané du passé, d'une situation dans laquelle je ne me trouve même plus. Si ce flux mental s'identifie à cela et le prend personnellement, il en a le droit, mais ce n'est pas particulièrement judicieux.

C'est une provocation. Je viens de décrire une provocation, et celle-ci fonctionne si quelqu'un tombe dans le piège. Mais la provocation fonctionne aussi dans l'autre sens. Quelqu'un découpe notre photo dans le journal, l'accroche au mur, puis nous dit : « Chaque fois que je regarde cette photo, je ne peux pas décrire les sentiments que cela me procure. Ça a un rapport avec moi. » Il est tombé dans le piège. Complètement. C'est aussi une provocation, mais dans l'autre sens.

Tout cela montre à quel point nous nous identifions aux skandhas. Le mot « skandha » est apparu ici. Certains ne le connaissent peut-être pas encore. Il s'agit de ces cinq domaines qui permettent de décrire tout notre être.

L'attachement aux formes. Cela inclut les formes visuelles, par exemple une photo. Mais cela inclut également l'attachement aux cinq autres expériences sensorielles extérieures. Sans oublier l'attachement aux formes mentales, aux représentations mentales. L'idée que l'on se fait de soi-même est aussi une de ces formes. L'idée d'une image de soi-même est également une forme mentale.

Le deuxième domaine auquel nous nous identifions est celui des sensations. C'est ce que j'aime et ce que je n'aime pas, ce qui est agréable ou désagréable. Ce qui m'est indifférent en fait également partie. Tout y est inclus : les températures que nous apprécions, le style de vêtements que nous préférons. Quel vin rouge, quel pain, quelle glace, quelle musique, sur quels sièges nous aimons nous asseoir, quelles chaussures nous aimons porter, quelle compagnie nous apprécions – agréable ou désagréable – tout, tout cet univers d'expériences sensorielles. Au fond, il s'agit de *mon* style. Ce que j'aime et ce que je n'aime pas. Vous savez à quel point c'est important. La façon dont je m'habille. La façon dont je suis perçu – tout cela relève de l'identification.

Le troisième domaine auquel nous nous identifions, ce sont les distinctions. C'est notre expérience de la vie. Toute notre expérience de la vie s'y trouve. La capacité à distinguer une chose d'une autre. Il ne s'agit pas seulement de distinguer le rouge du rouge clair et du rose. Il s'agit de distinguer : l'homme et

la femme. Mais précisément, quels hommes et quelles femmes – les influences les plus diverses, etc. Distinguer les idées intellectuelles, les nuances très subtiles en philosophie, les opinions politiques – tout ce que nous pouvons différencier.

C'est le monde de nos distinctions. Il est immense. Cela s'étend jusqu'à nos croyances. Jusqu'aux distinctions les plus subtiles que nous faisons. La manière dont je présente le Dharma !? – en réalité, ce n'est que *ma* manière. Tout cela est contenu dans le troisième skandha.

Cette réaction émotionnelle lorsque quelqu'un me contredit, voit les choses différemment et a des goûts différents, c'est déjà le quatrième skandha. C'est là que mes préférences et mes aversions entrent pleinement en jeu : l'orgueil, la jalousie, mais aussi des états d'esprit bénéfiques. Le fait de m'identifier à mes différents états, énéfiques ou non. Avec toutes les forces qui sont à l'œuvre en moi : m'identifier à ma colère, m'identifier à mon sentiment d'importance, m'identifier à mon équanimité, m'identifier à ma modestie – tout cela fait partie du quatrième skandha. C'est moi.

Si quelqu'un remet en question ma colère, je deviens encore plus en colère. Si quelqu'un remet en question ma fierté, je deviens également en colère. Et si quelqu'un se met en travers de mon désir, je deviens jaloux. Si quelqu'un perturbe ma sérénité, ma paix mentale – cette liberté vis-à-vis des attachements –, alors la perturbation survient et je retombe dans l'assujettissement aux attachements. Soudain, je me sens perturbé. Tout cela relève du bien-être conditionné et, naturellement, du mal-être conditionné.

La somme de tout cela conduit à des états de conscience très variés dans les six ou huit dimensions de la conscience. En fin de compte, le bastion de l'identification au « moi » consiste à s'identifier à son propre esprit, à sa propre conscience. Il s'agit au fond d'une déclinaison de la célèbre phrase « Je pense, donc je suis ». C'est là l'un des bastions. La pensée en soi comme fondement de l'identification. Mais ici, l'identification est « Je fais l'expérience, donc je suis ». C'est le cinquième skandha.

C'est un peu plus large que la simple pensée. Il est clair qu'il s'agit de tous les mouvements mentaux, de tous les contenus mentaux. Tout ce qui est susceptible d'être perçu par la conscience devient, dans sa totalité, le fondement de mon identité. Moi. Je suis ce que je vis.

Voilà en gros les domaines concernés, et chaque aspect de cette identification est une source de souffrance, de stress. Toutes ces identifications sont remises en question, car le reste du monde ne respecte pas notre identification. Le reste du monde, c'est par exemple cette inquiétante nature éphémère. Elle ne respecte tout simplement pas notre désir d'avoir une forme stable et belle. Elle ne respecte pas non plus notre volonté d'être stables et incontestés, de tout savoir mieux que les autres. Non, voilà que d'autres débarquent avec des points de vue différents.

Ainsi, le monde est en conflit permanent avec notre identification au « moi ». Peu importe où nous cherchons à trouver de la stabilité, il y a toujours quelque chose qui vient la remettre en question. Et cela génère du stress. Le Bouddha appelait cela « *dukkha* ». Le stress le plus profond est celui qui est lié à ce dernier bastion. C'est le stress qui nous fait envisager la possibilité que je n'existe peut-être pas du tout, que je n'existe peut-être pas en tant qu'entité stable. Cela déclenche un stress sous-jacent qui sous-tend tout le reste. Toutes les autres tentatives pour construire une stabilité proviennent de cette peur inconsciente du vide, du non-être, de l'insaisissable. De toute cette incertitude.

D'accord, c'est là la représentation classique de l'égocentrisme.

Mais le fait est que nous existons bel et bien. Nous avons dit que nous ne remettions pas cela en question. Et nous existons en tant que processus dynamiques, et nous pouvons aussi volontiers parler d'une âme. Mais ce sont des aspects en nous qui sont capables d'apprendre. Notre âme apprend. Notre âme évolue.

Et lorsque nous parlons d'un « courant spirituel », c'est une belle façon de désigner un réservoir, un trésor d'expériences qui nous a façonnés – la somme de tous ces schémas habituels et de tout ce que d'autres appelleraient peut-être une « âme dynamique ».

Mais on n'y trouve rien de figé, et une grande partie de cela finira par se dissoudre. Une grande partie de ce que nous considérons comme le « moi » n'est, au fond, qu'un fardeau biographique issu de nombreuses vies différentes. Tout cela finira par se dissoudre. Et ce qui restera alors – quelle galère, d'ailleurs –, ce sont des qualités universelles qui font partie de notre nature de Bouddha. Avec encore une trace de particularité individuelle due à la forte influence des prières de souhait formulées autrefois. Des prières de souhait formulées sur la voie du bodhisattva, qui, en raison de leur grande puissance, conduisent à différentes manifestations de l'activité bouddhique. C'est là ce qui subsiste alors de l'individualité. Mais tout cela aussi est dynamique, rien de fixe.

Il y a dans tout cela beaucoup de fiabilité, beaucoup de stabilité. Dans tout ce processus du « moi », il existe une grande stabilité, qui repose précisément sur les schémas habituels. Elle conduit de manière prévisible et prévisible à ce que, lorsque je suis confronté à tel ou tel stimulus, je réagisse de telle ou telle manière avec une probabilité de quatre-vingt-dix-neuf pour cent. Je ne profite généralement pas de la liberté de me détendre d'abord et d'accéder à un état de liberté avant de réagir à la situation – cette liberté de me détendre pour échapper à la réaction immédiate.

C'est pourquoi, en général, on ne perçoit guère le libre arbitre. Le libre arbitre est de toute façon un libre arbitre conditionné. Ce n'est pas un libre arbitre « libre » au sens absolu, mais il est toujours lié à la situation. Il est toujours lié à l'expérience. Il est lié à la sagesse, à la compassion, à de nombreuses forces qui agissent ici. Mais ce n'est plus l'action liée aux kleśas. C'est ce que nous avons entendu dans les descriptions de la non-méditation.

Les êtres éveillés agissent en étant totalement libérés de tous ces schémas habituels et de ces conditionnements, mais dans le cadre du *tendrel*, de l'interdépendance. Dans le cadre de ce que nous appelons le monde conditionné. Dans ce cadre, toutes les actions ne sont pas possibles ; seules certaines parmi les innombrables possibilités d'action entrent réellement en ligne de compte. Lorsque l'on connaît la situation dans son ensemble, il se peut qu'une seule manière d'agir soit réellement envisageable. Mais celle-ci est libre de kleśas. Elle ne génère ni stress, ni souffrance personnelle.

La stabilité est là, car la cause et l'effet sont fiables. C'est ce que l'on a désigné ici par le terme de « karma ». Tant que l'égocentrisme est à l'œuvre dans ces relations de cause à effet, nous mettons en mouvement des forces de devenir. L'égocentrisme signifie que notre façon de penser libère une force qui suscite des pensées similaires. Notre façon de parler engendre des expériences de communication similaires, et notre manière d'agir physiquement fait que des interactions physiques similaires, conséquence de ces actions du corps, de la parole et de l'esprit, apparaissent pour ainsi dire déjà à l'horizon.

Il faut alors que bien des choses se produisent pour pouvoir encore intercepter ces boomerangs karmiques très probables qui reviennent vers nous avant qu'ils ne frappent. Il faut alors beaucoup d'efforts, par exemple, pour neutraliser la force d'une blessure stupide que j'ai infligée, pour demander pardon, pour purifier intérieurement les schémas qui m'ont conduit à me comporter de manière aussi stupide, etc., afin que le boomerang karmique se manifeste alors sous une forme relativement douce. C'est possible. On peut encore changer beaucoup de choses dans ce processus karmique, mais seulement si l'on libère les forces appropriées qui agissent alors réellement de manière modificatrice dans ce processus multifactoriel.

Beaucoup de choses sont possibles, il y a énormément de possibilités dans notre propre esprit. Mais il n'est souvent plus possible d'influencer d'une quelconque manière ce qui a déjà été déclenché chez les autres. Le train est déjà parti. Vous savez à quel point c'est difficile, en tant que parents, de compenser d'une manière ou d'une autre les blessures que nous avons infligées à nos enfants, de les effacer : cela n'est tout simplement pas possible. Nous pouvons façonner de nouvelles situations de manière plus positive que ce qui s'est peut-être produit par le passé.

Il en va de même pour tous ces processus observables de cause à effet : ce qui a été mis en mouvement dans le monde peut certes trouver une résolution dans le flux de notre propre esprit. Mais nous ne pouvons pas si facilement réorienter les forces agissantes qui circulent dans l'univers.

C'est ce qui donne de la stabilité à notre vie. Notre vie est prévisible précisément parce que les forces agissantes – y compris les forces physiques – sont relativement stables sur cette planète. Si un petit déséquilibre survient – par exemple au niveau des températures à la surface de la Terre –, nous constatons alors que beaucoup d'autres choses sont également perturbées. Mais tant que cela reste relativement stable, nous pouvons nous lever le matin et boire notre café. Parce que tout ce qu'il faut pour cela fonctionne encore et que nous savons encore comment nous y prendre. Nous ne l'avons pas encore oublié entre-temps.

Ce sont là autant de facteurs stabilisateurs. Si nous y regardons de plus près, chacun de ces facteurs stabilisateurs est variable, il est dynamique. Tout ce que nous percevons comme stable est, au fond, dynamique, mais c'est une dynamique fiable. Les processus d'apprentissage sont eux aussi fiables. Tout comme les processus de souffrance sont fiables. Notre esprit est très fiable dans la manière dont il gère les situations et ce qu'il peut apprendre, dans sa capacité à se détendre et dans ce qui se passe alors qu'il se détend. Tout cela est très prévisible.

Voilà pour le principe général. Ce sont là les lois générales sur lesquelles s'appuient l'enseignement et la pratique bouddhistes depuis maintenant deux mille cinq cents ans. Dans l'entraînement de l'esprit bouddhiste, tel que nous venons de l'entendre, l'accent est principalement mis sur les lois généralement compréhensibles qui sont observables dans cet univers humain. Même au-delà de l'univers humain, mais pour l'instant, concentrons-nous sur nous. Il s'agit ici principalement des êtres humains.

Ces lois universelles sont appelées « Dharma ». L'étude des Dharmas porte sur les lois qui régissent la naissance de la souffrance et celles qui régissent la naissance de la libération. Dans cette demi-page que je viens de lire, Tashi Namgyal a de nouveau mis en lumière la loi selon laquelle cette conception erronée d'un « moi » stable conduit inévitablement et de manière prévisible au stress, à la souffrance, à la renaissance, et ainsi de suite. C'est pourquoi il l'intitule *Summary of Key Points* – « Résumé des points clés ». C'est vraiment de cela qu'il s'agit. Tout le parcours à travers ces quatre yogas consiste à dissoudre cette focalisation sur le « moi ».

Allons un peu plus loin.

Il y a en effet certains pratiquants de méditation qui affirment que la véritable méthode pour dissoudre la croyance en un soi consiste à méditer sur l'absence, la non-existence d'un soi. Mais si cela revient à générer intensément la certitude qui s'accroche à la non-existence d'un soi et nie ainsi l'attachement à l'existence, alors ils multiplient leur attachement et sombrent dans une vision nihiliste.

C'est l'une de ces attitudes erronées. Nous venons d'entendre que la croyance en un « moi » stable est le problème ; nous en déduisons donc que nous devons désormais cultiver la croyance en l'inexistence d'un « moi ». Cela peut nous mener si loin que nous aboutissons à un nihilisme philosophique où nous

nions l'évidence. Ce qui est évident, c'est que chacun d'entre nous ici peut quitter cette salle de son plein gré et que tous les autres peuvent emprunter d'autres chemins. Nous pouvons effectivement observer un « moi » et constater qu'il y a bien quelque chose, mais peut-être pas tout à fait tel que nous l'avons postulé en partant de l'hypothèse d'un « moi » stable.

Mais nier d'emblée qu'il existe quelque chose d'individuel ne peut pas être la solution. Et affirmer simplement que tout serait vide – « Vide » avec un grand V, au sens où il n'y aurait tout simplement rien du tout, comme une pièce vide, comme une bouteille vide –, c'est exactement cette même vision nihiliste. Si nous disons que le « je », la notion de soi, est vide, qu'il n'existe pas, et que nous rejetons et nions ainsi toute la richesse de l'expérience, nous aboutissons alors à une vision nihiliste extrême, avec les conséquences que cela implique.

Continuons.

Certains aspirent à une bonne pratique de méditation et souhaitent vivre des expériences au cours de celle-ci. Mais comme ils s'attachent ensuite à ces expériences, ils ne restent pas vraiment sur la voie principale, mais s'égarent dans les quatre égarements (détours) et les trois voies erronées.

Les quatre détours consistent à considérer la vacuité comme base, comme chemin, comme remède et comme sceau. Ces trois voies erronées consistent à s'attacher à la joie, à la clarté et à la non-conceptualité. Elles ont déjà été expliquées.

Si vous souhaitez prendre des notes à ce sujet, vous trouverez ces quatre détours à partir de la page 355 et les trois égarements à partir de la page 363. Nous en avons déjà fait le tour. Il est important pour nous de retenir ceci : Oui, des expériences de méditation agréables et bénéfiques surgissent, mais *s'attacher* aux expériences de la nature vide, tout comme *s'attacher* aux expériences de joie, de clarté et de non-conceptualité, constitue des écarts par rapport à la voie directe de l'éveil. Ces écarts peuvent être corrigés, on peut retrouver le chemin, mais cela représente une énorme perte d'énergie et de temps, cela peut prendre plusieurs vies.

Cet attachement au cours de la méditation, au sein de ce que nous appelons les différentes expériences d'équilibre méditatif, est à l'origine des détours et des égarements, et donc à l'origine du saṃsāra. L'attachement après la méditation, dans les états mentaux d'activité ou de post-méditation, accumule énormément de karma et devient alors la cause du saṃsāra.

Est-ce que cela vous paraît bien clair à présent ? À l'instant même, j'ose affirmer que nous sommes en post-méditation. Nous sommes actuellement dans la phase d'activité, ce n'est pas exactement la méditation profonde, la réalisation. Sommes-nous en train d'accumuler du karma ? Jusqu'où va votre compréhension ? C'est une question rhétorique, je n'attends pas que vous leviez la main. Je veux simplement que vous y réfléchissiez un instant. Nous ne faisons rien pour l'instant, nous sommes simplement en train d'explorer, de regarder un peu en nous-mêmes. J'espère qu'en tant qu'enseignant, je suis en train d'accumuler du karma bénéfique, que je fais quelque chose qui a des effets bénéfiques pour moi et pour les autres.

Comme j'enseigne avec une certaine égocentricité, je dois partir du principe que j'accumule effectivement du karma en ce moment même. Je suppose que vous écoutez avec une certaine égocentricité et que cette écoute, teintée d'une certaine dose d'importance que l'on accorde à soi-même, laisse des traces dans votre esprit. Ce fait de laisser des traces dans les couches inconscientes de notre esprit – plus précisément dans cette conscience Ālaya –, ce que l'on fait en ce moment même, c'est accumuler du karma.

Mais j'espère que c'est aussi pour vous un karma bénéfique, un karma positif. Toute cette accumulation, toute cette production d'effets qui entraînent à leur tour des conséquences, ne s'arrête jamais. Peut-être y a-t-il quelqu'un dans cette salle qui se trouve dans un état d'esprit totalement ouvert, sans centre. Si aucune orientation vers un centre n'est active, alors aucune conséquence ni aucune force agissante liées à ce centre ne s'accumulent.

C'est là que le karma s'arrête. Lorsque nous sommes dans un état d'esprit non duel, l'accumulation de karma cesse. C'est en fait la définition de la « post-méditation ». Dans le cadre du Mahāmudrā, on n'appelle « méditation », au sens strict, que les moments de conscience où nous sommes dans la non-dualité ; tout le reste, même si nous sommes encore assis sur le coussin de méditation, est déjà qualifié de « post-méditation ». Car ce n'est déjà plus la pleine conscience. Nous sommes déjà de retour dans *le marigpa*, dans un état de conscience déficiente ou d'ignorance.

Il est important de se le rappeler peut-être encore une fois : la différence entre la méditation et la post-méditation réside généralement dans la non-dualité et la conscience duelle.

La véritable voie pour sortir du saṃsāra ne consiste pas à s'accrocher à des concepts, par exemple celui de la vacuité, car cet attachement engendre à nouveau toute une série de voiles. Elle ne consiste pas non plus à s'accrocher à des expériences de méditation agréables, telles que la joie, la clarté ou l'absence de conceptualisation. Voilà ce que disait ce paragraphe.

Tashi Namgyal poursuit :

Puisque toutes les erreurs et tous les défauts résultent du fait que nous maintenons une fixation mentale, il est donc absolument crucial de ne pas saisir, de ne pas fixer, de ne pas s'accrocher, comme l'a chanté le Grand Brahmane :

> **Lorsque l'esprit pense : « Oh, c'est séduisant, c'est attrayant », qu'il prend cela à cœur et le désire, qu'il le porte dans son cœur, alors même une douleur de la taille d'une graine de sésame –** ou mieux encore, de l'enveloppe d'une graine de sésame – **provoquera un trouble mental constant.**

J'espère que vous avez saisi la logique. Tant que nous nous accrochons à quelque chose que nous considérons comme important et cher – par exemple à nous-mêmes, au « je », à moi, ou à tout ce que ce « je » apprécie –, alors même la plus petite provocation de cet égocentrisme entraînera une tension. Ici, on prend l'exemple de l'enveloppe d'une graine de sésame, mais cela pourrait tout aussi bien être simplement un petit grain de poussière sur le visage, n'importe quoi qui nous irrite : cela peut être si petit, et cela va, de manière prévisible, nous irriter, car cela vient perturber cet égocentrisme. Le « moi » ne veut tout simplement pas sentir en ce moment ce grain de poussière sur la peau, ni cette petite piqûre, ni ce petit pli sous les fesses sur lequel nous sommes assis en ce moment même. C'est prévisible.

Partout où il y a de l'égocentrisme, il y aura de la tension. Car la vie ne tient pas compte de notre égocentrisme. C'est tellement bête. Si seulement les mouches pouvaient au moins tenir compte de mon égocentrisme. Elles pourraient bien se poser sur mes vêtements, ça ne me dérangerait pas. Mais elles viennent toujours se poser sur la peau et ça chatouille. Elles se glissent même dans mes narines et sur mes lèvres, et cela arrive même pendant que je médite. J'essaie pourtant de le faire du mieux que je peux. Mais la vie n'en tient pas compte. Elles font ce qu'elles veulent. Il est prévisible que, si nous tenons beaucoup à nos lèvres et à l'intégrité de nos narines, etc., il y aura forcément une réaction. Il y a forcément du stress. C'est ce que signifie cette petite phrase de Saraha.

Et puis il y a cette célèbre maxime :

> **Ceux qui s'accrochent à l'existence sont comme du bétail. Et ceux qui s'accrochent à la non-existence sont encore plus stupides.**

Dans une autre maxime, on peut lire : « **Ils sont atteints d'une maladie incurable.** On peut encore aider ceux qui s'accrochent à l'existence, mais les nihilistes, ceux qui s'accrochent à la non-existence, eux, sont incurables. » Il termine sa chanson ainsi :

> **Si donc tu as un attachement quelque part, lâche prise.**

Nous en sommes aux points clés de la pratique. C'est là le point clé. Si nous remarquons un attachement quelque part, je recommanderais de capituler à cet instant et de dire : « Ça ne sert à rien de toute façon. » L'impermanence est plus forte. Le changement est plus fort. Laissons simplement tomber. Cet effort inutile de vouloir retenir quelque chose qui est dynamique par nature, qui change de toute façon, cet effort inutile, laissons-le tomber. Tilmann, laisse tomber. Bien sûr, nous devons parfois nous le dire. Et c'est très, très utile.

Pour toutes ces raisons, on enseigne que la voie suprême pour les yogis et les yoginis consiste à demeurer sans s'accrocher à quoi que ce soit, peu importe ce qui surgit ou ce qui se manifeste. Qu'il s'agisse de visions en méditation, avec ou sans caractéristiques, ou simplement d'expériences tout à fait normales qui surgissent en raison de nos schémas habituels latents.

Le vénérable Gampopa dit à ce sujet :

> **Quoi qu'il surgisse, ne t'attache à rien du tout. Il n'y a pas de plus grande offrande que cela. C'est la voie suprême.**

Il existe d'autres citations similaires provenant d'autres maîtres. Il s'agit là de la pāramitā de la générosité. L'idée générale est toujours la même : le plus grand cadeau, la plus grande offrande que nous puissions faire aux Bouddhas et à tous les êtres vivants, c'est de lâcher prise sur l'attachement, où qu'il se manifeste. En particulier, bien sûr, l'attachement à l'importance du « moi ». C'est là le plus grand don.

Il ne s'agit pas d'allumer de nombreuses bougies sur l'autel ni de remplir de nombreux petits bols d'eau. Tout cela est très beau. On trouve dans les sūtras des exemples d'un roi qui a financé des dizaines de milliers de monastères et de temples. Et tous ces dons d'une richesse matérielle et extérieure infinie sont surpassés par un seul instant de lâcher-prise vis-à-vis de l'importance que l'on accorde au « moi ». C'est là le point essentiel.

On dit que si nous parvenons à nous habituer à maintenir la dimension mentale libre de tout attachement, de nombreuses qualités extraordinaires se manifesteront. Les manifestations karmiques de nos schémas habituels seront purifiées. Les mouvements de l'esprit se libéreront au moment même où ils surgiront – *shar dröl* en tibétain **– et alors, toutes les souillures issues des divagations conceptuelles et des projections se dissoudront également et n'influenceront en aucune manière le flux de notre esprit. Tout ce qui apparaîtra sera le jeu du Dharmakāya, le Corps de Vérité, et ainsi de suite.**

Le vénérable Gampopa dit :

> **Tout ce qui peut apparaître – et apparaît effectivement – comme la réification de schémas habituels est, dans son essence même** – dans sa nature propre **–, pur, sans que nous ayons à y renoncer.** Si tu as l'habitude de ne pas t'y attacher, cela se purifiera de par sa nature fondamentale. **Tout ce que ton esprit saisit est la graine des caractéristiques –** de l'apparition

Kommentiert [CG1]:

> ultérieure d'effets perceptibles. **Et si tu ne t'attaches à rien, alors l'apparition et la libération sont simultanées. Si ton esprit ne s'attache à rien, quoi qu'il arrive, alors les taches des projections n'affecteront pas le flux de ton esprit. Sans être trouble un seul instant par les souillures de la perception dualiste, tout ce qui est là est la puissance du Dharmakāya –** la force d'expression, le rayonnement du Dharmakāya.

Gampopa est véritablement ici le maître central. Tous les autres disciples cités étaient ses disciples et les disciples de ses disciples. Gampopa a vraiment clarifié cela avec le Mahāmudrā. Il avait réalisé cette « non-méditation ».

Il dit également :

> **Si tu ne juges pas, les mouvements de l'esprit, les pensées, surgissent et se libèrent. Si tu n'as pas de désir –** c'est mieux que *les ambitions*, ce *she dö* en tibétain –, **s'il n'y a pas d'attachement, alors tout est égal. Lorsque tu réalises cela, la méditation est continue.** C'est là que la non-dualité est continue. **Comme il n'y a ni naissance ni mort, tu es le roi des transitions –** ***phowa*****. Comme tu ne t'attaches pas aux caractéristiques, la clarté illuminante est continue.**

J'ai trouvé cette phrase au milieu particulièrement forte. Tout ce qui suit n'est qu'une répétition. Je pense que l'esprit peut suivre. J'aimerais commenter un peu cette phrase sur le roi des transitions.

Au cours des explications de ces derniers jours, nous avons déjà entendu à plusieurs reprises qu'en réalité, rien ne naît véritablement. On entend toujours par là une naissance matérielle qui n'apparaîtrait pas, ne serait que pour un instant, comme une chose pouvant être décrite de manière fixe ; au contraire, la « naissance » n'est en réalité qu'un autre mot pour désigner le fait que le changement s'opère de manière continue.

On ne peut pas non plus dire que quelque chose meurt. Pour cela, il aurait d'abord fallu que cela existe, et la mort devrait marquer une fin définitive. Mais il n'y a jamais de fin définitive nulle part, car tout ce qui meurt au niveau conventionnel est déjà passé à la phase suivante. Nous le savons en observant la nature, nous le savons par nous-mêmes, nous le savons à travers nos mouvements mentaux.

Il y a ce changement constant. Ce changement est la transition en cours. Nous sommes constamment dans le bardo, dans des transitions, dans des états intermédiaires. Il n'y a jamais de situation dans la vie qui ne soit pas un état intermédiaire. Nous sommes toujours en quelque sorte entre deux, entre ce qui a été et ce qui sera. Le présent est toujours cet « entre-deux » continu. C'est mieux que le mot « état », c'est plutôt un « entre-deux ». En tibétain, nous appelons cela « *bardo* ».

Bardo signifie exactement cela : *« bar »* signifie « entre », et *« do »* désigne ce qui se trouve entre les deux, l'état intermédiaire. Il existe l'enseignement des six bardos, qui correspondent à tous les différents états d'existence dont on peut parler. L'art, lorsqu'une personne meurt, lorsqu'elle quitte cette vie, de bien réussir la transition vers l'état suivant, vers les expériences suivantes, après avoir quitté ce corps, s'appelle « Phowa » : Amitābha Phowa, Mahāmudrā Phowa, Bodhicitta Phowa, les différents types de Phowa, selon la manière dont on réussit cette transition.

Si tu es aujourd'hui un roi ou une reine du Phowa, ce serait d'ailleurs un superbe titre professionnel : reine du Phowa. C'est vraiment génial. Reine du Phowa, je retiendrais bien ce nom pour une yogini. La reine du Phowa, cela signifierait que nous sommes constamment dans le Mahāmudrā. Nous sommes des rois ou des reines du Phowa, de ces transitions, lorsque notre esprit ne cherche jamais à saisir ni à s'ac-

crocher à ce qui vient de s'écouler et qui se dissout déjà. Lorsqu'il n'y a aucun blocage dû à un attachement, et que ce flux mental est totalement ouvert à ce qui se manifeste à nouveau, à ce qui arrive à l'instant présent.

Nous devenons donc reines et rois du Phowa en nous fondant entièrement dans le Mahāmudrā et en pouvant vivre toutes ces transitions continues sans aucun blocage ni hésitation.

Alors, même la grande transition, lorsque l'esprit quitte le corps, ne sera qu'une simple continuation de toutes ces transitions où nous étions déjà dépourvus d'attachement. Cela se fera exactement de la même manière, sans attachement, et la transition qui suivra, l'entrée dans les différents bardos qui se manifesteront alors – le bardo où l'on fait l'expérience de la clarté illuminante, sans perceptions ; le bardo où la perception réapparaît ; le bardo du devenir, éventuellement le bardo de la libération, et ainsi de suite – tout cela sera vécu exactement avec la même ouverture fondamentale du Mahāmudrā.

C'est pourquoi nous devenons alors les reines et les rois du Phowa. Une expression forte que Gampopa a utilisée ici, car elle clarifie encore une fois, d'une autre manière, ce qu'est réellement le Mahāmudrā. Le Mahāmudrā est la pratique qui consiste à devenir la reine et le roi du Phowa – à maîtriser les bardos de part en part.

Les six yogas de Naropa, qui traitent justement des six bardos, constituent l'application du Mahāmudrā : en méditation, on parle du « Tummo Yoga » ; après la méditation, dans l'activité, on parle du « yoga du corps illusoire » ; pendant le sommeil profond, le « yoga de la lumière claire », la « clarté illuminante » ; dans le rêve, le « yoga du rêve » ; au moment de la mort, lors du grand passage, le « Phowa » et enfin le « yoga du bardo » en tant que sixième yoga – dans la succession de toutes les expériences qui surgissent alors.

Ce sont les « Six yogas de Naropa », c'est la pratique du Mahāmudrā pour devenir de tels maîtres du Phowa. Bon, ce n'était qu'une petite digression. Et si on pratiquait un peu le Phowa ? C'est aussi une belle façon de parler de la méditation.

6.2 Les bardos – les transitions[31]

Revenons-en aux transitions.

Le saṃsāra tout entier est un énorme problème de transitions. Comme pour tous les êtres humains de tous les temps, une infinité de transitions nous attendent encore. Des transitions dont nous prenons conscience et d'autres dont nous ne prenons pas conscience. Le critère essentiel pour progresser dans la pratique du Dharma est la souplesse. La souplesse est *le critère* qui détermine si notre pratique du Dharma porte véritablement ses fruits.

La souplesse est une qualité liée aux transitions. Être souple, c'est savoir suivre le flux des situations et éviter autant que possible de tomber dans l'attachement, la saisie, la fixation ou l'identification, mais rester toujours prêt pour la suite. La souplesse est à la base des qualités que sont la joie, l'amour, la compassion et la sagesse – la capacité de comprendre. Tout cela repose sur la souplesse.

La sagesse sans souplesse n'est pas concevable. La sagesse doit pouvoir s'imprégner des situations pour discerner ce dont elles ont besoin. Il faut pouvoir adopter avec souplesse différents points de vue afin

[31] *Audio 6-3_01*

de ressentir ensuite quelle perspective est la plus utile, quelle action est la plus utile. La souplesse est le fil conducteur qui relie toutes ces qualités éclairées. C'est précisément cette maîtrise des transitions.

Si j'ai un souhait pour la Saṅgha, pour nous et pour tous ceux qui sont en contact avec nous, qui souhaitent pratiquer le Dharma, c'est que nous devenions souples. Souples face à tous les défis qui se présentent déjà et qui, bien sûr, ne manqueront pas d'affluer en abondance.

C'est en fait ce qui se cache derrière mon expression « Institut pour un bouddhisme contemporain ». Ce nom est en réalité complètement idiot, redondant, car un bon enseignement bouddhiste devrait toujours être contemporain. Il ne peut en être autrement. C'est simplement le suffixe « -isme » qui dérange.

Bouddha était souple, l'Éveil (Buddhi) est souple. Le Dharma consiste en réalité uniquement à vivre dans cette souplesse de l'être, au rythme des changements constants, avec ces transitions. Et en réalité, on ne devrait pas avoir besoin de le souligner spécialement. Mais ce qui rend quelque chose « contemporain », c'est que nous relevons avec souplesse les différents défis de notre époque, en nous appuyant sur une compréhension profonde du Dharma. Et de trouver sans cesse de nouvelles réponses adaptées, des solutions, une manière souple de les gérer. Et ainsi réduire *dukkha* dans ce monde. Sans le Dharma, c'est-à-dire sans savoir comment vivre ces transitions avec souplesse, compassion et sagesse, ce monde connaîtra d'énormes épreuves, d'énormes souffrances.

S'accrocher à ce qui a fait ses preuves, à l'ancien, à ce qui est, face à l'assaut de tous ces changements, cela engendre un stress énorme. Il s'agit donc de bien gérer ces transitions. Des transitions où l'ancien ne peut pas rester et où le nouveau, s'il n'est pas bien accompagné, apporte énormément de confusion et de souffrance. Comment y parvenir ? Comment passer en douceur de l'instant présent à l'instant suivant, puis à celui d'après ?

C'est cela, l'art de gérer les transitions : une gestion souple, sage et bienveillante. C'est ce que l'on entend par « pratiquer véritablement le Dharma ». On éprouve alors ce sentiment : oui, d'accord, ça colle. Un sentiment de cohérence s'installe. Le Dharma lui-même, cette sagesse, peut être très ancien, cela ne dérange pas. Il trouve sans cesse une nouvelle expression dans cette gestion souple des situations.

Moins nous sommes souples, plus nous générons de stress – autour de nous et en nous. Et si nous devenons de plus en plus rigides en vieillissant, c'est dommage. J'ai déjà vu plusieurs pratiquants du Dharma vieillir, et ceux qui ont véritablement pratiqué le Dharma sont devenus de plus en plus souples en vieillissant. C'est formidable, quel bonheur de pouvoir observer cela. On ne devient pas forcément rigide avec l'âge ; cette obstination liée à l'âge, non, ce n'est pas une fatalité.

Nous pouvons devenir de plus en plus détendus, nous prendre de moins en moins au sérieux. Ce qui nous bloque, ce qui ne correspond plus à la situation suivante, c'est toujours cette « boîte du moi », qui renferme une multitude de fixations biographiques. Et quand on y entasse de plus en plus de choses, elle devient vraiment rigide. Mais lorsque l'on pratique le véritable Dharma, on gagne de plus en plus en souplesse. C'est tellement beau de voir des personnes vieillir ainsi et d'aborder ensuite la mort avec sérénité et souplesse.

6.3 Méditation guidée[32]

J'aimerais à nouveau relier cette méditation à la respiration, et peut-être aurez-vous envie de vous joindre à moi et d'utiliser la respiration comme support d'illustration. Ce sont les sensations de la respiration – les sensations de l'inspiration et celles de l'expiration.

Voici maintenant les sensations de l'inspiration, lorsque l'inspiration s'est ainsi pleinement remplie, puis il y a une sorte de transition et vient ensuite l'expiration. — À la fin de l'expiration, il y a à nouveau une sorte de transition, puis vient l'inspiration. — La transition entre l'inspiration et l'expiration à leur apogée est différente de la transition qui suit l'expiration. Ressentez-vous la différence ? —

Nous pouvons alors aussi y prêter attention et remarquer : « Ah, l'inspiration est en fait une immense transition de l'expiration vers l'inspiration, et l'expiration, de l'inspiration vers l'expiration. Y a-t-il en fait un seul moment dans ce processus qui ne soit pas une transition ? — Si nous voulons que le souffle coule sans s'interrompre, il est important de ne s'accrocher à aucun moment de ce processus. — Essayez donc d'interrompre artificiellement le processus à un moment donné et observez le stress que cela génère — et à quel point nous sommes alors heureux quand cela reprend. Quel soulagement. –

Oui, nous pouvons retenir notre souffle pendant une, deux minutes, voire plus, mais à un moment donné, c'est bien que cela reprenne. —— Examinons maintenant une telle pause respiratoire. Vous venez peut-être d'inspirer et vous vous dites : « Bon, maintenant, on s'arrête. » Plongez-vous dans cette prétendue pause. Sentez-vous qu'elle aussi est dynamique ? Que là aussi, la vie ne s'arrête pas ? — C'est aussi une transition. Du début au milieu, puis à la fin de cette pause. ——

Je voudrais ainsi vous montrer que, même lorsqu'il y a « saisie » et que, en apparence, la vie ne peut pas tout à fait continuer à s'écouler, même dans cette saisie et dans ce blocage, le changement a lieu, la transition a lieu. — Chaque émotion, chaque trouble de l'esprit est un tel processus de « saisie ».

Les mots nous incitent à croire qu'il s'agit d'une « saisie ». Non, non, non. C'est une activité de « saisie » qui maintient quelque chose dans la conscience, qui considère quelque chose comme plus important et le rend plus présent que d'autres choses. Cette activité de « saisie » est elle-même un changement. — Les clichés ne sont pas des choses. Les troubles de l'esprit, les ombres, les voiles sont des activités de l'esprit caractérisées par un niveau de tension plus élevé. ————————

6.4 Explication du « non-soi »[33]

Par « non-soi », « non-moi », on entend que ce que nous appelons, d'un point de vue grossier, « moi », « moi-même » ou « soi », n'est, d'un point de vue plus subtil, qu'une succession incessante de transitions, des transitions constantes, très subtiles. Une dynamique dans laquelle des forces certes très similaires agissent sans cesse, mais qui ne sont que des forces à l'œuvre, sans rien de vraiment solide et durable.

Si cette prise de conscience se limite à notre propre flux mental, on parle alors de la prise de conscience du « non-soi de la personne ». Et si cette prise de conscience englobe toutes les expériences, toutes les

[32] *Audio 6-3_02*

[33] Audio 6-3_03

choses, tous les phénomènes, on parle alors de la prise de conscience du « non-soi des phénomènes ». C'est alors la prise de conscience globale de l'être.

Il n'y a pas de kleśas qui seraient une chose en soi. Quand je dis par exemple « jalousie », ce mot nous induit en erreur. Il n'y a pas de jalousie, il n'y a qu'un « fait de jalouser ». Il n'y a pas de convoitise, il n'y a qu'un « fait de convoiter ». Il n'y a pas d'orgueil, mais seulement un « fait de se pavaner », et ainsi de suite. Il n'y a pas non plus d'ignorance, mais seulement un refus de savoir, une mise à l'écart, un évitement.

Il est si important que nous en prenions clairement conscience. Nous n'avons pas affaire à des choses, à des entités qui se présentent comme des blocs, mais à des activités de ce courant mental. Il n'y a donc pas non plus d'illumination, mais seulement une prise de conscience globale. Les maîtres et maîtresses du Mahāmudrā, les « yogis du Phowa ». C'est là que réside toute l'essence du Dharma.

6.5 Comment la liberté s'acquiert-elle lorsque l'attachement cesse[34]

Reconnectons-nous à la lignée de transmission, au refuge, à la Bodhicitta, à tous les êtres vivants.

Vous vous souvenez certainement du point clé de la pratique dont nous avons parlé ce matin. Il s'agissait de ne pas s'accrocher, de ne pas s'attacher et, en particulier, de ne pas s'identifier à une conception figée du « moi ». Nous avons examiné ce que cela signifie.

Comment la liberté s'acquiert-elle lorsque l'attachement cesse ?

Tashi Namgyal poursuit maintenant dans un court passage où il décrit la manière dont la liberté s'acquiert lorsque cette emprise, cet attachement, se dissout.

Lorsque cet attachement à un « moi » intérieur cesse, et que l'attachement au « mien » extérieur se dissout, cela met fin à l'identification aux skandhas.

Cette expression, « *skandhas appropriés* » – *« ne bar lenpä pungpo »* en tibétain –, vous devez la traduire par « identification aux skandhas ». Il s'agit d'une expression de l'Abhidharma qui signifie qu'à partir de la conception – l'entrée dans le stade embryonnaire, puis la maturation au sein de l'utérus –, nous nous enracinons de plus en plus dans cette identification, jusqu'à ce qu'à la naissance, nous soyons déjà pleinement identifiés à ce que nous vivons dans ce corps.

Cette identification aux processus des skandhas – perceptions de la forme, sensations, discernement, formation, les différentes expériences de conscience – se poursuit tout au long de la vie. Il ne s'agit pas d'une identification qui se développerait tardivement, comme on le présente parfois en psychologie, mais d'un schéma que nous apportons déjà avec nous dans cette existence et qui s'identifie à nouveau à ces processus des skandhas.

Nous le savons grâce à des personnes qui, par exemple, peuvent se souvenir d'expériences intra-utérines. Un exemple classique est celui des conséquences pour un fœtus, pour un embryon, lorsque les parents sont séparés, par exemple au sixième, septième ou huitième mois de grossesse, et que des scènes violentes se produisent. Bien que tout cela se passe encore dans l'utérus, les courants mentaux en prennent déjà conscience et en sont fortement influencés. De telles expériences sont assez nombreuses.

[34] *Ibid., p. 476-478 – Audio 6-5_01*

C'est de tout cela qu'il s'agit. L'identification est déjà là, avant même notre naissance. Cette identification à ce qui est perçu par les canaux sensoriels. Tout cela – *mon* expérience, *mes* sensations, cette identification – doit être profondément relâché afin que nous puissions nous libérer de notre fardeau biographique. Lorsque nous en sommes entièrement libérés, le lien avec une prochaine renaissance est rompu. Nous n'avons alors plus besoin d'accepter une nouvelle naissance, sauf de notre plein gré.

Lorsqu'il n'y a plus aucune identification – aucun attachement, aucune emprise – avec notre propre expérience, nous sommes alors dans le bardo, dans l'état post-mortem, libres également vis-à-vis des différentes manifestations. Il n'y a tout simplement plus d'attachement : « Je veux cela », « Je ne veux pas cela », « C'est moi », « Ce n'est pas moi ». Toutes ces réactions dans lesquelles nous nous plongeons habituellement – comme lorsque nous rêvons la nuit – ne se produisent plus.

Il en va de même dans cette vie : cela ne se produit plus dans nos rêves ni, pendant la journée, en méditation. Lorsque nous parcourons ces quatre yogas du Mahāmudrā – ces phases qui nous ont été décrites –, c'est précisément cette identification qui se dissout progressivement. C'est le même processus. C'est ce dont nous avons réellement besoin pour sortir de ce cercle vicieux où nous tournons sans cesse dans les mêmes mécanismes et les mêmes schémas. Continuons à lire encore un peu.

Lorsque les skandhas – ces processus dualistes d'identification – **qui nous lient à la prochaine naissance sont dissous, il n'y a plus de nouvelle naissance. Lorsqu'il n'y a plus de naissance, lorsque cette identification est dissoute, le karma et les obscurcissements de l'esprit sont également dissous et la liberté est réalisée.**

Comme nous le retrouvons dans le *Traité fondamental sur la Voie du Milieu* :

> **Lorsque les notions de « moi » et de « mien » sont dissoutes, par rapport à l'intérieur et à l'extérieur, alors l'identification se dissout –** l'identification aux skandhas.
>
> **Lorsqu'elle est dissoute, la naissance prend fin et, comme le karma et les obscurcissements mentaux prennent ainsi fin, c'est la libération.**

C'est ce que disent les enseignements. Les enseignements parlent donc de ne pas s'accrocher, de ne pas se fixer, de ne pas se concentrer, pas de caractéristiques, pas de points de repère, ne rien bloquer, ne rien favoriser, ne rien lâcher, ne rien cultiver, pas d'espoirs, pas de craintes, pas d'objectifs. Tous ces enseignements renvoient en réalité au même point décisif. Et nous devrions être sûrs de la manière exacte de l'appliquer. Nous devrions savoir que, à chaque étape des Quatre Yogas, la clé est de ne cultiver aucun attachement, aucune emprise, tout en restant concentrés sur nos pratiques spécifiques du Dharma.

Cela accompagne toute pratique du Dharma. Si la pratique du Dharma s'accompagne d'emprise, d'attachement et d'identification, alors ce n'est en réalité pas une pratique libératrice.

6.6 Que signifie « ne pas utiliser d'outils » ?

J'aimerais maintenant prendre un instant pour examiner ce que cela signifie de ne pas utiliser d'outils, de ne rien éviter, de ne rien lâcher, de ne rien cultiver.

Cela semble séduisant. Cela donne l'impression qu'il n'y a vraiment rien à faire, et il existe en effet des enseignants qui n'enseignent en réalité que cela. Mais quand j'observe leurs élèves, je constate qu'ils

stagnent. Je ne suis pas vraiment satisfait du résultat de ces enseignements, car il s'agit d'un enseignement qui consiste à ne rien faire avec l'esprit, à ne rien cultiver du tout, à ne pas utiliser de remèdes, à ne pas cultiver de vision particulière. Tout cela est dit d'un point de vue très élevé de l'éveil.

Examinons maintenant concrètement notre situation. Dans notre vie, nous sommes le plus souvent confrontés à plusieurs situations difficiles en même temps. Mais prenons-en simplement une comme exemple : nous sommes victimes de harcèlement. Nous sommes critiqués par notre entourage au point de ne plus pouvoir rester dans l'équipe, au point de vouloir démissionner, et nous ne faisons rien, nous ne faisons rien avec l'esprit !?

Si nous essayons de traverser cette déception – cette douleur, ces émotions complexes, ces nombreuses blessures qui en découlent – sans recourir à aucun outil, nous y parviendrons difficilement. Il faudrait que nous soyons déjà très, très avancés sur notre chemin pour gérer toutes les identifications qui surgissent alors – y compris notre désir d'être aimés et acceptés, le sentiment d'impuissance face à l'injustice qui nous est infligée, toute cette quête de justice qui jaillit en nous et qui n'a, d'une certaine manière, absolument aucune chance d'être entendue. Imaginez que vous n'utilisiez aucun remède ni aucun soutien pour tout cela – quelles que soient ces émotions sous-jacentes : la colère, le chagrin, le désespoir, les nuits blanches et tout ce qui va avec.

Il peut aussi s'agir d'une histoire moins grave. Cela peut être un diagnostic de cancer. Cela peut aussi simplement être la perte de notre emploi. Cela peut aussi simplement être le décès d'un membre de la famille. Cela peut être tout ce qui nous met au défi. Là où les Éveillés diraient : « Oui, contente-toi d'observer la nature même de l'expérience. » Ce serait bien sûr le remède ultime.

Mais à notre niveau, nous y parvenons peut-être brièvement, puis les schémas reviennent, et il serait bon que nous sachions comment, par exemple dans le tumulte des émotions, utiliser l'outil qui consiste simplement à rester concentré sur la respiration : inspirer et expirer. Utiliser la méthode d'aide pour donner à l'esprit un point d'appui sur lequel se concentrer ; ou utiliser l'outil que constitue la promenade ; ou pratiquer avec le corps ; ou visualiser ; ou faire une prière ; ou réciter un mantra. Ce sont tous des outils incroyablement efficaces lorsque nous ne parvenons pas à percer à jour la nature de ce qui se présente à nous comme un défi. Dans la plupart des situations, nous ne parvenons pas à avancer à ce niveau en observant directement la nature de l'esprit.

Nous pouvons toujours essayer cela en premier lieu. Nous sommes libres d'essayer toujours en premier lieu de regarder directement à l'intérieur. Et si cela ne fonctionne pas, alors n'hésitons pas à faire une pause, à recourir à des remèdes et, bien sûr, à travailler sur la troisième étape : un changement de perspective. Il va de soi qu'il faut adopter un autre point de vue.

Par exemple, se demander : « Qu'ai-je à en tirer comme leçon ? » C'est un remède, mais dans ce cas précis, le remède consiste en un changement de perspective. Ou bien se rappeler la pratique du yidam, se rappeler que l'on est soi-même Tārā, Tchenrézi, et activer la nature de Bouddha. Cela relève également des remèdes. Nous cultivons le contact avec notre propre nature fondamentale. Nous sommes donc véritablement en train de cultiver quelque chose. Ou bien de nous rappeler les Quatre Incommensurables. Ou encore, par exemple, dans cette situation de harcèlement : lorsque l'on prend conscience – c'est une contemplation – que je ne suis pas la seule victime de harcèlement, que, au même moment, tant d'autres personnes, des millions de personnes sur la planète, vivent exactement la même chose, que c'est l'expression du saṃsāra et que ceux qui y participent sont au moins aussi prisonniers que moi-même, qu'ils ne sont pas libres non plus dans leurs actes.

Ce sont toutes des réflexions qui modifient notre regard sur ce qui se passe et qui ouvrent alors de nouvelles portes. Par exemple, lorsque je pense que d'autres vivent des expériences similaires au même moment. Cela peut renforcer la motivation et, en l'acceptant maintenant, cela permettra à tous les autres de traverser cette épreuve plus facilement. Je vais traverser cette épreuve avec eux, pour eux. Cela apporte une motivation supplémentaire pour s'y consacrer.

Vous connaissez ces remèdes grâce aux autres enseignements. Ils n'ont pas été abordés au cours de l'enseignement des Rayons de la Lune, car celui-ci porte constamment sur le Mahāmudrā. Mais ne prenez en aucun cas ces citations sur le Mahāmudrā comme signifiant que, si vous pratiquez dans le style du Mahāmudrā, vous devez renoncer à utiliser des méthodes qui vous sont utiles. À long terme, soit vous vous surmèneriez, soit, ce qui est bien plus dangereux, vous vous enfermeriez dans une bulle artificielle de Mahāmudrā, vous superposeriez un film de Mahāmudrā à tout et diriez : « Il n'y a de toute façon rien à faire, tout se dissout de lui-même, tout se libère dès sa naissance. »

On se persuade ainsi d'une forme de manque de pleine conscience. On ne perçoit même plus ses propres émotions. La bulle devient de plus en plus hermétique. On devient de moins en moins accessible, on a l'impression que, d'une certaine manière, ça fonctionne quand même, mais des aspects très importants de notre être émotionnel, de notre être énergétique, de notre vitalité sont mis en veille. Ce n'est pas un véritable Mahāmudrā. C'est un Mahāmudrā que l'on s'est persuadé d'avoir, que l'on s'est imaginé.

Nous devons donc être très, très vigilants lorsque nous nous engageons dans cette voie, et préférer appliquer une méthode de trop plutôt que pas assez. Si nous en faisons trop, nous nous rendons compte que c'était en fait superflu. Nous y renonçons alors la fois suivante. Si tout cela finit par se dissoudre de toute façon, et se dissout *vraiment* de manière positive, et que nous ne nous sentons plus affectés tout en pouvant rester pleinement dans l'interaction, sans avoir à nous retirer, alors tout va bien. Nous n'avons alors besoin d'aucune méthode supplémentaire.

Je vous souhaite à tous d'être riches en connaissances méthodologiques. Je vous le souhaite sincèrement. Je souhaite que vous disposiez d'une multitude de possibilités pour les mettre en œuvre dans les situations où il n'y a pas d'autre solution.

Bien sûr, une connaissance approfondie des méthodes est également formidable pour venir en aide aux autres. Ils pourraient bien en avoir besoin un jour, et on ne peut pas leur dire : « Regarde simplement la nature des émotions. Comment ça marche ? C'est en fait très simple. Il suffit d'écouter les Sept Années de Rayons de Lune. » Vous comprenez ? Si nous voulons soutenir les autres, nous avons aussi besoin de méthodes. Nous avons besoin d'une grande boîte à outils pour montrer comment sortir de cet attachement et de cette emprise.

C'est important lorsque nous lisons ces enseignements ultimes, qui sont aussi extrêmement inspirants et qui nous indiquent la voie à suivre. Oui, en réalité, il ne faut rien du tout. En réalité, il suffit d'avoir confiance dans le fait qu'en sortant de l'attachement, nous nous ouvrons à l'expérience du moment présent et que tout s'y dissout. C'est possible, cela fonctionne parfois pour nous. Si nous en sommes pleinement capables, alors cela fonctionnera toujours.

Je vais parler un peu de mon expérience personnelle : j'ai pratiqué le Mahāmudrā de manière intensive – lors de la première retraite, de la deuxième retraite, puis en tant que jeune lama –, et je m'efforçais ardemment d'appliquer tout ce dont nous avons parlé ici. Je me disais : « Waouh, c'est quand même génial d'être ainsi libéré de la colère, et beaucoup d'émotions ne surgissent plus, en quelque sorte. » Ce n'est qu'avec le temps que j'ai compris qu'il s'agissait d'une illusion totale.

Subtilement, quelque chose s'accumule. À la énième rencontre avec des gens qui me critiquent dans mon dos, qui parlent mal de moi, ceci et cela, là où la colère surgit en réalité, mais que j'ai dissoute grâce au Mahāmudrā, j'ai remarqué que je réagissais de manière de plus en plus sensible, de plus en plus irritable face à ces personnes. Cela ne s'était pas du tout dissous complètement. Du point de vue émotionnel, disons que – peut-être ne peut-on pas l'exprimer de manière quantitative, mais l'image est désormais quantitative – quatre-vingt-dix-huit pour cent s'étaient dissipés, mais il restait toujours deux pour cent.

Avec le temps, quelque chose s'est accumulé, et j'ai alors remarqué que c'était exactement la même chose chez les autres lamas – il ne s'agit que de lamas, de l'interaction entre des lamas qui avaient tous fait deux ou trois retraites annuelles. Au fond, nous n'étions pas vraiment en train de tout libérer. De manière subtile, des aversions et des réticences s'accumulaient. La confiance avait disparu et, à la place, il y avait un peu plus de contrôle.

Il fallait donc aborder les choses d'une manière complètement différente et examiner en toute honnêteté – notamment à l'aide de méthodes – ce qui se trouvait au plus profond de nous, où se cachait cette fierté blessée, etc. Assumer pleinement ce qu'il restait de ces résidus. C'est bien, car subjectivement, on se sent bien. Subjectivement, on a l'impression d'être plutôt bien parti. Seulement, lors de la prochaine rencontre avec cette personne, on n'est plus tout à fait libre de tout fardeau. Il faut prêter attention à ces résidus qui subsistent. Bon, cela rend les choses un peu plus claires. C'est de cela qu'il s'agit : ne pas se convaincre à tort de pratiquer le Mahāmudrā.

6.7 (C) Comment parcourir les bhūmis et les sentiers à travers les quatre yogas[35]

Nous arrivons maintenant à un beau chapitre, mais qui n'est en réalité intéressant que pour ceux qui se sont déjà un peu penchés sur les dix étapes du bodhisattva. Vous souhaitez bien sûr savoir comment ces dix étapes du bodhisattva, ces dix bhūmis, et les quatre yogas s'articulent entre eux. Il s'agit de deux ensembles distincts d'enseignements.

Cela dit, en ce qui concerne les dix bhūmis, les dix étapes du bodhisattva, il faut préciser qu'il s'agit en réalité de treize étapes. Avant d'arriver aux dix bhūmis, les dix étapes des bodhisattvas déjà éveillés, il y a deux étapes préliminaires. L'étape des débutants et l'étape de transition, puis viennent les dix bhūmis, et enfin, en treizième étape, la bouddhéité. C'est pourquoi on parle parfois de treize bhūmis.

C'est la présentation courante utilisée dans les sūtras du Mahāyāna. Gampopa, par exemple, décrit également ces dix étapes du bodhisattva – lorsqu'il n'enseigne pas directement le Mahāmudrā – dans son *Précieux Ornement de la libération*. Bien qu'il ait par ailleurs, comme nous l'avons vu ici, utilisé cette classification avec les quatre yogas et leurs sous-étapes.

Maintenant, bien sûr, les gens veulent savoir : quel est le lien entre tout cela ? Comment puis-je m'y retrouver ? Nous avons soudain deux descriptions assez différentes de l'ensemble. Pouvez-vous m'aider à concilier les deux ?

C'est ce que va faire pour nous Dakpo Tashi Namgyal. Et j'espère pouvoir rendre cela intéressant pour vous d'une manière ou d'une autre.

---

[35] *Audio 6-5_01, 26:26*

(C) Comment parcourir les bhūmis et les cinq sentiers – ce qui constitue également une présentation classique – à travers les quatre yogas.

Le Vénérable Gampopa, son oncle et ses neveux n'ont pas explicitement enseigné les correspondances entre les quatre yogas, la méditation, et les bhūmis et les sentiers du Mahāyāna Sūtra ordinaire, le véhicule philosophique, ou le véhicule des caractéristiques, des traits distinctifs. Et l'élève du Vénérable Gomtsul – Gomtsul était l'un des neveux de Gampopa –**, le célèbre Mahāsiddha Schang, s'est toutefois emparé de cette question et a déclaré :**

> **Le Mahāmudrā lui-même se réalise d'un seul coup.**

Le Mahāmudrā n'a rien à voir avec des étapes. Le Mahāmudrā ne se réalise toujours que *directement*.

Ceux qui sont dans l'erreur commettent l'erreur de la distinguer en étapes, en bhūmis et en sentiers. **Mais pour rendre service à ceux qui sont dans l'erreur, je vais expliquer les aides relatives aux bhūmis et aux sentiers du véhicule des caractéristiques –** le Sūtra Mahāyāna**.**

Guendune Rinpoché s'est exprimé exactement ainsi. Il a dit : **« Vous voulez en savoir plus sur ces chemins, ces voies, ces étapes, etc. Dans le Mahāmudrā, il n'y a qu'une seule chose : soit Rigpa, soit Marigpa –** Rigpa, la conscience, la prise de conscience non duelle ; Marigpa, tout le reste, le duel, l'attachement au « moi » et aux autres**. Si cela n'est pas présent – et cela doit être totalement absent –, alors seulement, c'est le Mahāmudrā. Il n'y a pas d'étapes dans le Mahāmudrā. »**

Il avait souvent l'air un peu tourmenté lorsqu'il devait nous enseigner ces dix étapes du bodhisattva et autres concepts similaires, simplement parce qu'ils figuraient dans les textes.

En ce qui concerne les yogas, il préférait de loin les enseigner, car ils s'enseignent de manière très pratique. Vous l'avez remarqué lorsque nous les avons parcourus. C'est vraiment le fruit de l'expérience.

C'est maintenant à Dakpo Tashi Namgyal de prendre le relais et de nous donner quelques conseils supplémentaires.

Le Mahāmudrā, l'essence de la Dharmatā – la nature des choses –**, est la voie que l'on parcourt en un seul pas. Comme la nature des choses ne peut être subdivisée en ce qui concerne sa véritable nature, on dit que, du point de vue de la signification définitive, il n'est pas possible de distinguer des étapes telles que les Bhūmis et les sentiers.**

Le Commentaire sur *l'entrée dans la Voie du Milieu* dit à ce sujet :

Comme les bhūmis des bodhisattvas relèvent de la nature de la connaissance et de la réalisation, ils ne peuvent être subdivisés en ce qui concerne leur propre essence, leur propre nature véritable.

C'est également ce qu'affirme le Sūtra des dix Bhūmis :

> **Tout comme les sages ne peuvent ni voir ni décrire les traces laissées par les oiseaux dans les airs, de même les bhūmis des bodhisattvas ne peuvent être décrits. Comment donc aurait-on pu en entendre parler ?**

Je trouve que c'est une citation formidable.

Imaginez un peu : les bhūmis des bodhisattvas, c'est en effet l'entrée progressive dans l'éveil. Et on ne parle de ces bhūmis qu'au moment où la conscience non duelle s'ouvre. La nature des étapes du bodhisattva est la conscience non duelle, qui s'étend naturellement de plus en plus. Mais la conscience non duelle ne laisse aucune trace, tout comme les oiseaux dans le ciel. Comment pourrait-on décrire cela ?

Ce que l'on fait alors, c'est décrire tout ce qui disparaît progressivement, c'est-à-dire quelles erreurs ne sont plus commises, quels kleśas ne surgissent plus, et ainsi de suite. On ne peut pas décrire la conscience non duelle elle-même, mais comme elle s'étend de plus en plus, il en résulte que de plus en plus de superflu disparaît, que les erreurs sont évitées et que certaines qualités supplémentaires se manifestent.

Le commentaire sur *le Précieux Ornement de la libération* dit à ce sujet :

> **Puisque, sur tous les différents sentiers et bhūmis, on ne réalise ni ne voit jamais rien d'autre que ce qui est déjà réalisé ou vu sur le chemin, sur le sentier de la vision, les sentiers de la vision et de la méditation ne sont pas du tout différents. On ne peut donc pas parler d'un véritable sentier de la méditation.**

Pour le dire encore plus clairement, c'est également ce qu'écrit Gampopa dans *Le précieux ornement de la libération* :

> **L'expérience de la vision lors de l'entrée sur la voie de la vision, ce qui y est vu, cette nature de la réalité, cet Être non dual, ne change pas jusqu'à l'illumination parfaite, jusqu'à la bouddhéité. »** Fin de citation. C'est exactement ce qui y est écrit.

L'expérience proprement dite de l'Être tel qu'il est ne change plus du tout, quelles que soient les étapes franchies. Les étapes supposées que l'on traverse ne se reconnaissent qu'à la quantité de confusion résiduelle qui subsiste. Pas à la réalisation proprement dite.

C'était si beau chez Tashi Namgyal : si vous repensez aux jours passés, nous avions ces six critères qui servaient à décrire chaque yoga. Ce sont ces mêmes six critères, ces mêmes qualités, qui ont commencé dès le yoga de la concentration unifiée et qui se sont poursuivis jusqu'au niveau le plus élevé de la non-méditation.

Voici ce que cela signifie : en réalité, rien ne change, ce sont simplement les voiles qui tombent, voiles qui, normalement, l'empêchent de s'étendre pleinement à tous les domaines de la vie. Mais l'expérience non duelle proprement dite n'est qu'une seule et même expérience. Elle n'est pas divisible, ni distinguable en une expérience de la vision pour débutants et une expérience de la vision pour avancés – non, lorsque la vision s'effectue à partir de l'état non duel, c'est toujours la même chose.

Quand j'ai entendu cela pour la première fois, j'ai trouvé cela très réconfortant. Peut-être ressentez-vous aussi un grand réconfort à l'idée que l'expérience véritable, fondamentale, de l'éveil est toujours la même, à ceci près que cet éveil s'étend.

Cela a également pour merveilleuse conséquence que, dès la première expérience de l'éveil, nous avons déjà un avant-goût de ce que l'on pourrait ressentir si ce mode d'être imprégnait tout. C'est ce qui est formidable dans tout cela : cela ouvre des perspectives – bien sûr sans que nous le ressentions réellement –, mais une telle ouverture, waouh, tout le temps. Puis nous découvrons ce que cela procure. Et c'est tout ce long chemin à travers ces yogas et ces bhūmis.

Ces affirmations que nous venons de lire concordent avec l'explication selon laquelle il n'y a aucune distinction quant à la nature essentielle de l'expérience. Néanmoins, pour ceux dont l'esprit est confus et qui se demandent comment traverser les bhūmis et les sentiers par la pratique de la méditation, notre vénéré Shang Rinpoché – le disciple de Gomtsul mentionné plus haut **– répond en disant :**

D'accord, je vais essayer de vous le montrer. Et il parle des équivalents des bhūmis et des sentiers dans les Quatre Yogas, en utilisant les bhūmis et les sentiers du Véhicule des Caractéristiques.

Comment les distingue-t-on donc ? Cette même personne, Kyeme Shang, poursuit en disant :

« La manifestation complète de la réalisation est la « voie de la vision », le premier stade du bodhisattva, que l'on appelle « joie suprême ». Se familiariser avec la réalisation de la saveur unique, c'est la « voie de la méditation ». Et lorsqu'il n'y a plus aucune méditation – la non-méditation –, **c'est alors la « voie de l'accomplissement ». »**

Sa présentation explicite consiste à dire que l'apparition de la réalisation de la non-dualité ou de l'unité correspond à la Voie de la Vision et donc à l'entrée dans le premier bhūmi.

C'est d'ailleurs ainsi que la plupart des enseignants le présentent : l'entrée dans le premier bhūmi correspond au chemin de la vision et c'est là que la réalisation de la non-dualité se manifeste pour la première fois, de manière si évidente qu'elle produit un effet puissant, intérieur et transformateur. **Se familiariser ensuite avec cela constitue tout le chemin de la méditation, du deuxième bhūmi au dixième** – rappelez-vous, je vous l'ai parfois signalé, la méditation signifie ici toujours l'entrée dans la conscience non duelle. C'est toujours cette conscience intemporelle. La « voie de la méditation » consiste à retrouver sans cesse l'accès à cette expérience de l'éveil et à s'y fondre de plus en plus, ce qui, selon cette présentation, engloberait du deuxième bhūmi au dixième. Tout le parcours du bodhisattva, à l'exception du premier bhūmi. **La non-méditation, lorsqu'on parle ici de la voie de l'accomplissement, doit alors correspondre au stade de la bouddhéité. –** Rappelez-vous : dix bhūmis, deux au début, un à la fin, ce qui ferait alors le treizième bhūmi. Ce serait alors le stade de la bouddhéité. C'est en fait une correspondance très claire et facile à retenir. Mais il manque encore quelque chose. **Il** [Kyeme Schang] **n'a pas établi de corrélation avec le yoga que nous appelons le yoga de la simplicité –** cette liberté vis-à-vis des complications, des projections**. Nous pourrions nous demander : cette simplicité –** cette liberté vis-à-vis des complications – **est-elle déjà la voie de la vision et le premier bhūmi ? Si tel était le cas, cela signifierait que la concentration univoque –** vous vous souvenez, le premier yoga de la concentration univoque – **serait alors sans doute la voie de la préparation.**

Ce seraient les étapes initiales. C'est ainsi que beaucoup le voient. Ce sont là des descriptions que l'on retrouve souvent.

Et le Vénérable Tsangpa Gyare enseigne à ce sujet :

> **Bien que la Voie n'ait nullement besoin de bhūmis ni d'éléments similaires, si l'on choisit néanmoins de les présenter, ils devraient être décrits à peu près ainsi. Tant que nous offrons des maṇḍalas – c'est-à-dire que nous** accumulons des mérites et développons une force positive –**, il s'agit de la « Voie de l'accumulation ».** C'est le premier niveau. Il s'agit donc de la Voie de l'accumulation, la première des cinq voies. C'est là que tout le monde commence sa pratique du Dharma. **Lorsque les expériences se développent –** par « expériences », on entend ici : la joie, la clarté, l'absence de conceptualisation dans le cadre de la pratique méditative –, **c'est la « voie de la préparation ».** Parfois aussi appelé « chemin de la connexion », car c'est là que nous établissons le lien avec le « chemin de la vision ». **Dès lors que l'on parvient à se libérer des complications dualistes et des projections, c'est le « chemin de la vision ». Et lorsque la réalisation se manifeste –** c'est alors la réalisation de la « saveur unique » de tous les phénomènes –**, c'est la « voie de la méditation ». La « saveur unique » correspond au huitième bhūmi, lorsqu'elle est pleinement accomplie. La « non-méditation » correspond au onzième bhūmi, la « voie de l'accomplissement ».**

Il ne compte donc pas les deux premiers niveaux ni les dix niveaux de bodhisattva, puis la bouddhéité comme onzième bhūmi. La grande majorité des enseignants suivent également cette approche.

Cette tentative de se classer parmi les bhūmis et dans les yogas est l'expression de notre égocentrisme. Nous ne le faisons que parce que nous sommes encore préoccupés par nous-mêmes et par notre propre progression. Plus tard, cela ne nous intéressera plus du tout. C'est précisément le signe de la réalisation : la dissolution de cet égocentrisme.

Trungpa Rinpoché l'a un jour décrit ainsi : « Ah, on ne se rend même pas compte de ces bhūmis. À un moment donné, on se dit : "Ah, on dirait bien que c'était ça, le bhūmi." Mais on n'a pas du tout remarqué la transition. »

Ce ne sont que des élargissements de l'espace mental qui se produisent au cours de la vie, et un tel élargissement n'a pas de portes à franchir, où l'on remarquerait alors que quelque chose s'ouvre et que quelque chose se referme. Il s'agit vraiment, tout simplement, d'entrer de plus en plus dans ces élargissements. Au tout début de la semaine, je vous ai donné cet exemple de la fleur qui s'ouvre. Il n'y a pas d'étapes. C'est simplement une ouverture. Une ouverture a lieu. Un élargissement a lieu. Tout devient plus fluide, plus souple.

Maintenant, on s'efforce bien sûr d'établir une concordance entre cette description yogique de la manière dont cette ouverture se produit intérieurement, et les descriptions plus philosophiques concernant les bhūmis que l'on traverse, les obstacles qui sont dissous, les qualités qui émergent, etc. C'est un peu fastidieux. Il est bon d'en avoir une idée assez claire. Je voudrais d'ailleurs le répéter encore une fois, afin que cela puisse nous servir de repère approximatif.

Il y a tout d'abord, sur la voie de la pratique du Dharma, l'effort d'agir de manière bienfaisante. Cet effort d'agir de manière bienfaisante, nous l'appelons la « voie de l'accumulation ». Nous faisons de notre mieux pour nous abstenir d'agir de manière néfaste et pour agir de manière bienfaisante.

Il y a ensuite cette expression « accumuler des mérites », qui signifie simplement développer beaucoup de force positive. La force positive est ce qui réduit l'égocentrisme. Ce que nous appelons des mérites, ce sont les forces qui nous rendent moins égocentriques. Vous pouvez bien le comprendre à l'exemple de la générosité.

Si je donne quelque chose à un mendiant, si je le fais véritablement dans un esprit de générosité, sans me sentir supérieur à la personne à qui je donne, et s'il devient de plus en plus facile d'agir ainsi, alors on remarque que l'égocentrisme diminue. Il diminue réellement, et c'est à cela qu'on voit que l'énergie positive augmente. Mais si je donne pour nourrir ma fierté de « bonne personne » et que, intérieurement, je me félicite d'être encore une fois une bonne personne parce que j'ai de nouveau donné quelque chose, aucune force positive n'en résulte. Ce ne sont pas de véritables mérites, c'était un don extérieur qui, intérieurement, a nourri l'orgueil. Cela n'agit pas du tout comme un moteur, comme une force qui nous renforce sur le chemin de la libération.

Il en va de même pour l'étude du Dharma. L'étude du Dharma peut nous offrir de nombreux miroirs et nous conduire à des prises de conscience, à des ouvertures. Nous remarquons à quel point tout est vaste, à quel point tout est illusoire, et nous nous prenons moins au sérieux. C'est merveilleux : alors, le Dharma, l'étude et la contemplation sont véritablement une source d'énergie positive et de mérites.

Mais l'étude du Dharma pourrait aussi nous amener à en savoir toujours plus et à nous vanter de plus en plus de ce savoir, à rabaisser de plus en plus les autres et à vouloir occuper toujours plus d'espace. Où sont là les mérites, où est là la force positive ? Cela n'a absolument pas contribué à réduire les kleśas.

C'est pourquoi vous trouverez dans presque tous les grands commentaires des indications selon lesquelles l'étude du Dharma, la contemplation et même la méditation ne sont pas des actes dont l'effet b

est garanti. Elles sont bénéfiques lorsqu'elles parviennent réellement à dissoudre cet égocentrisme. Elles sont alors d'une grande puissance.

C'est ce qu'on appelle la « voie de l'accumulation ». Le chemin de l'accumulation signifie qu'une grande quantité de force positive est accumulée, ce qui facilite ensuite réellement la méditation, le chemin de la connexion. Ce chemin de la connexion ou de la préparation prépare à la réalisation, relie à la vision de la réalité telle qu'elle est. Et cela est facilité lorsque tout le reste de nos actions, tout ce que nous faisons de bénéfique est réellement accompli avec une attitude intérieure consistant à lâcher prise sur notre propre importance.

C'est alors la véritable préparation qui permet, lors de la méditation, dans le simple fait d'être, de pouvoir lâcher prise davantage. Tout le reste a déjà préparé ce lâcher-prise, le soutient déjà, et alors la pratique des différentes formes de méditation n'est que la suite de cela. Lorsque cette pratique sur la voie de la méditation – cette préparation ou cette connexion – conduit effectivement à une prise de conscience transformatrice de la nature de l'être, on parle alors de « entrer sur la voie de la vision ».

Je vous en ai parlé ; il m'a également semblé, à la lecture des descriptions des yogas, que dans la pratique du śamatha, du calme mental, de tels moments de prise de conscience surgissent sans cesse. La différence avec l'entrée sur le « chemin de la vision », c'est que ces prises de conscience qui surgissent ne nous transforment pas vraiment en profondeur. Elles ne libèrent pas encore cette profonde certitude intérieure qui rend impossible de se considérer comme un « moi » stable.

On ne parle du « chemin de la vision » que lorsque la prise de conscience est devenue si transformatrice qu'il n'est plus possible d'accorder la moindre crédibilité à la croyance en un « moi ». On ne peut plus du tout adopter la position du « moi ». Il devient impossible de l'adopter au plus profond de l'être, bien que de nombreux schémas émotionnels soient encore bel et bien actifs aux couches superficielles. Ceux-ci ne sont pas encore tous dissous, mais au plus profond de soi, la croyance en la réalité de ces schémas et de ce « moi » auquel nous nous référons constamment a déjà disparu. C'est ce qu'on appelle le « Chemin de la Vision ».

Dans les descriptions classiques du Chemin de la Vision – si vous consultez Gampopa, qui cite alors les sūtras –, le Chemin de la Vision est quelque chose de très bref. Il est décrit, par exemple, en seize moments de vision. Ce sont des moments de réalisation où la vision devient si forte qu'elle imprègne toute notre expérience présente, puis s'étend et imprègne tous les domaines de l'existence, toutes les autres expériences possibles, ainsi que les expériences possibles des autres êtres vivants.

Cela est décrit de manière très structurée, comme si tout cela se passait au cours d'une seule séance de méditation. Le véritable chemin de la vision est simplement cette prise de conscience profondément transformatrice qui laisse une certitude : « Oui, exactement ! » Il ne peut d'ailleurs en être autrement pour tout autre être doté d'un esprit. La nature de l'esprit est précisément cela et ne peut être réalisée qu'en l'absence de tout effort. L'effort bloque l'autre. Cela fait également partie de la certitude qui émerge alors.

Ce chemin de la vision est généralement très, très court. Mais j'ai tout de même accompagné plusieurs pratiquants et cela ne se déroule jamais en seize instants. Parfois, cela prend des années. Ce sont des années durant lesquelles cette transformation s'opère très progressivement. Ce sont des transitions fluides entre le chemin de la connexion et le chemin de la vision, jusqu'à ce que l'ensemble devienne en quelque sorte stable. D'autres textes décrivent cela comme le fait de voir déjà la lumière du soleil avant que celui-ci ne se lève.

Si l'on a alors de la chance et que c'est un jour où le soleil se lève dans un ciel clair, on voit le premier rayon de soleil très, très nettement. Au moment où le soleil dépasse à peine l'horizon, le premier rayon de soleil apparaît et on peut dire que le chemin de la vision a commencé. On a vu le soleil dans son intégralité.

Mais dès l'aube, la lumière est déjà là, ainsi que le pressentiment de la clarté qui va bientôt s'installer. Quand on a vu ce premier rayon de lumière, il n'a pas encore la force de faire fondre le givre – comme le disent également de nombreux textes ; il n'a pas encore la capacité de dissoudre tous les kleśas –, mais c'est déjà le soleil. On peut déjà parler de « voir », même si l'on se sent encore terriblement prisonnier de ses schémas habituels.

Puis le soleil continue de se lever. Ce lever progressif marque en réalité déjà le début de ce qu'on appelle le « chemin de la méditation », où l'on s'y habitue. On se familiarise avec ce qu'est le fait d'être dans cette conscience non duelle. La question qui se pose alors est la suivante : parle-t-on du « chemin de la vision » seulement lorsque le soleil s'est complètement levé, cela commence-t-il peut-être avec le premier rayon de soleil, la vision commence-t-elle peut-être dès que la lumière apparaît ? Quand commence-t-elle exactement ? C'est là toute la difficulté à laquelle ces définitions sont actuellement confrontées.

Pour le chemin, la voie de la méditation – celle qui consiste à se familiariser avec la conscience non duelle –, faut-il que le soleil soit déjà complètement levé, comme dans le ciel ?

Telles sont les questions qui préoccupent ces pauvres yogis qui tentent de concilier cela d'une manière ou d'une autre avec les catégories qui existent habituellement dans le monde. Mais tous s'accordent sur ces processus graduels et progressifs qui se déroulent chez le pratiquant ordinaire : la prise de conscience s'opère peu à peu, puis devient de plus en plus claire, jusqu'à ce que cette clarté produise un effet profondément transformateur ; et dans cette transformation profonde, le chemin se poursuit encore, encore, encore et encore, jusqu'à ce que tous les domaines de notre vie en soient imprégnés. Tout le monde est d'accord là-dessus.

Les seules exceptions sont ces deux autres types de pratiquants. Il s'agit du type « par à-coups » et du type « tout d'un coup ». Le type « tout d'un coup » ne se rencontre que chez les pratiquants qui sont apparemment la réincarnation de maîtres hautement réalisés du passé, qui reviennent sous la forme d'enfants et qui, après avoir entendu une seule fois un enseignement sur la nature de l'esprit, voient déjà le soleil se lever, mais pleinement. Cela existe.

Mais nous n'en faisons pas partie. C'est le type « tout d'un coup ». Les types « en dents de scie » sont également des pratiquants qui, dans le passé, au cours de vies antérieures, ont apparemment beaucoup pratiqué. Je ne fais que vous transmettre ce que j'ai lu à ce sujet. J'ai moi-même déjà rencontré ici et là quelqu'un qui en faisait partie.

Avec peu de soutien, avec relativement peu de pratique, ils ont des prises de conscience spontanées qui, suivies de phases d'une telle obscurité, d'une telle confusion et d'un tel manque de sérénité d'esprit, leur sont ensuite totalement inaccessibles. Puis la prise de conscience refait surface et, justement parce qu'elle refait surface, ils sont très bien capables de décrire la dimension de la prise de conscience de l'être ouvert. Mais ils ne connaissent pas le chemin qui y mène.

Ils doivent alors, avec et malgré la prise de conscience acquise, suivre très rigoureusement le chemin de la sérénité d'esprit et dégager la voie, afin de ne plus dépendre du hasard – à savoir si, par hasard, cela va justement se produire à nouveau –, mais de savoir réellement comment cette prise de conscience peut

être véritablement guidée par un lâcher-prise intérieur, une ouverture à soi-même. À quel point cette prise de conscience est accessible de manière fiable.

Ce sont là les deux exceptions. Pour ces deux exceptions, le chemin ne se déroule pas ainsi, avec cette aube progressive et le lever du soleil. Mais pour tous les autres pratiquants, c'est cette entrée progressive dans la dimension ouverte.

Tsangpa Gyare considère que nous commençons par les exercices préparatoires, que nous acquérons les accumulations – l'accumulation de mérites et de conscience –, **que nous purifions les actions négatives et que nous suivons ainsi la voie de l'accumulation. La concentration est alors la voie de la préparation ou de la connexion ; la liberté vis-à-vis des complications, la simplicité, est alors la voie de la vision. À partir de l'émergence de la réalisation de l'unité, tout ce qui relève de la « saveur de l'Un » constitue la voie de la méditation. Les non-méditations mineures et moyennes correspondent aux neuvième et dixième bhūmi, tandis que la grande non-méditation correspond au onzième bhūmi, la voie de l'accomplissement, la bouddhéité.**

Ainsi parle également le Vénérable Götsangpa : acquérir l'accumulation, etc., c'est la voie de l'accumulation et le niveau des débutants. La concentration unifiée est la voie de la préparation, de l'union. Le niveau de l'engagement par l'aspiration – cela fait référence à une Bodhicitta qui devient très, très forte à ce stade**.** Lorsque l'esprit d'éveil devient très, très fort, cela relève encore de la voie de la préparation et de l'union. Ainsi, là où la Bodhicitta relative de l'aspiration nous imprègne entièrement – **la simplicité est la voie de la vision et le premier bhūmi, l'unique saveur est le deuxième bhūmi jusqu'au septième bhūmi, la non-méditation inférieure et moyenne sont les trois restants, c'est-à-dire les huitième, neuvième et dixième bhūmi, qui appartiennent tous à la voie de la méditation. La non-méditation supérieure est alors la voie de l'accomplissement, l'étape de la bouddhéité.**

6.8 Questions et réponses[36]

Participant/e : *Comment choisir entre la confiture de fraise et celle de cerise sans m'attacher ?*

Le point important ici est que lorsque nous parlons d'attachement (*clinging*, *attachment)*, cela provoque *dukkha*. Si tu choisis la confiture de fraise et que cela provoque de la souffrance parce que tu n'as pas eu la confiture de cerise, alors il s'agit justement de relâcher cette tension. Mais tu peux aussi prendre les deux, et tant qu'aucune souffrance n'apparaît, il ne s'agit pas de l'attachement dont nous parlons.

Pour le dire autrement, voyez-vous, je dois moi aussi m'accrocher. Pour répondre à une telle question, je dois bien m'accrocher au fil conducteur de la question et de la réponse afin de ne pas m'égarer. Mais cet accrochage n'est pas un accrochage qui cause de la souffrance.

Il existe de nombreuses formes d'attachement qui ne causent absolument aucune souffrance. L'attachement que nous dissolvons est toujours celui qui génère une tension totalement inutile. En réalité, la tension entre la confiture de fraises et celle de cerises, c'est mon désir de *tout* avoir. Je peux parfois satisfaire ce désir, mais si le renoncement est synonyme de souffrance, alors je dois y introduire le lâcher-prise, la pleine conscience, afin d'être capable d'accepter le fait que je ne peux pas tout avoir en

[36] *Audio 6-5_01, après 1 h 05*

même temps. Même si, dans le cas de la confiture, c'est encore vraiment simple. On arrive encore à manger les deux.

Mais nous ne pouvons pas être à deux endroits à la fois, nous ne pouvons pas dormir dans deux lits en même temps. Il y a tant de choses qui ne peuvent pas se concilier. Et c'est là *dukkha* : lorsque, tout en faisant une chose, nous voulons encore être dans l'autre. Il faut se libérer de cette soif de possession.

Participant/e : *D'un côté, les enseignements classiques soulignent l'urgence de la pratique du Dharma. De l'autre, le chemin de la pratique mène à un esprit de plus en plus détendu. Comment cela va-t-il ensemble ?*

Cela s'accorde exactement comme tu l'as dit. D'un côté, on insiste sur l'urgence de la pratique, et dans cette pratique urgente, sois, s'il te plaît, s'il te plaît, totalement détendu. C'est ainsi qu'elle mène au but. Mais ne te laisse pas dissuader par ce genre d'approche familière de la pratique, car c'est la seule chose qui nous permette réellement de suivre la voie.

Pour le décrire à nouveau par une citation de Guendune Rinpoché, que je vous ai déjà souvent rapportée. Vous vous souvenez certainement de cette phrase :

« Quand vous méditez, laissez le lama méditer. Laissez le Bouddha méditer. Le lama fait 99 %, le reste, c'est **vous qui le faites…** Alors nous avons voulu savoir : qu'est-ce donc que ce 1 % que nous faisons ? Il a alors répondu : **« Oui, c'est le chemin vers le coussin de méditation. Dès que vous arrivez sur le coussin, vous vous détendez. »**

Dès que tu arrives dans la situation, c'est exactement cela l'effort : trouver sans cesse le chemin vers la situation dans laquelle tu peux alors être complètement détendu. Bien sûr, il n'y a pas nécessairement de chemin physique à parcourir. Cela peut toujours être là, ici et maintenant, là où tu te trouves. C'est simplement ce souvenir de soi. Personne ne peut le faire à ta place. Tu laisses le reste à la nature de l'esprit.

Ainsi, le chemin de la méditation se parcourt effectivement avec un minimum d'effort. Il y a alors, dans la méditation, ce *« sati »*, ce « se souvenir ». Au début, cela peut être un peu fatigant, car on se souvient de devoir être à nouveau conscient. Mais quand cela dure un certain temps, on se rend compte : « Waouh, ça fait tellement de bien de se rappeler l'essentiel. » C'est à chaque fois un plaisir de retrouver le chemin de la pratique. Ce « se souvenir » devient alors lui aussi sans effort.

Participant/e : *Question pratique : quand je me souviens et que cette ouverture à l'expérience se produit, j'ai remarqué chez moi qu'une tension surgit alors, qui tente de maintenir cette ouverture. Que se passe-t-il après que je me suis souvenu(e) ? S'agit-il d'un relâchement progressif qui m'amène à m'enfoncer davantage dans cette expérience ?*

Oui, je vais essayer de te le décrire brièvement. La pratique classique consiste à nous souvenir, ou par exemple à laisser la dissolution du Bouddha devant nous s'opérer en nous-mêmes, et nous nous retrouvons alors, l'espace d'un instant, dans une ouverture tout à fait naturelle. Si tu souhaites préserver cet état, tu entres déjà dans le domaine de la pratique artificielle.

Tu dois en prendre conscience : d'accord, maintenant, le naturel est apparemment terminé d'une certaine manière, je vais m'exercer encore un peu, aussi détendu que possible, peut-être à lâcher prise à nouveau de cette façon. C'est la pratique du calme mental ; avant, c'était l'être naturel, et maintenant nous nous exerçons un peu, mais nous essayons de nous aider à retrouver cet état d'être sans intention. Comme nous n'y sommes pas encore très habitués, on parle de « s'exercer ». C'est un peu laborieux, et il ne faut

pas en faire trop. Tu n'insistes pas, car cela ne fait que créer une multitude de moments mentaux artificiels.

Aurais-tu encore un conseil concernant la fatigue ? Comment, dans ce lâcher-prise, dans cette ouverture, et aussi dans l'entrée dans l'expérience, ne pas sombrer dans la fatigue.

Oui, écoute, si tu pouvais veiller à ne pas confondre la relaxation avec le fait de t'endormir. C'est pour cela que j'utilise souvent ce mot « ouverture ». En fait, voici comment je procède : je lève les yeux vers le haut, j'ouvre les yeux ou je visualise quelque chose de lumineux, je me lève peut-être de ma position de méditation pour stimuler un peu les énergies. Tous ces moyens pour chasser la somnolence sont, dans un premier temps, très, très importants.

Plus tard, lorsque tu auras pris l'habitude d'observer la nature des expériences, tu pourras alors observer la nature de la fatigue. C'est également possible de temps en temps. Sinon, tu ferais mieux de placer tes mains au-dessus de ta tête, de diriger un peu l'énergie vers le haut, de lever les yeux, d'ouvrir les yeux, de te lever, d'étirer un peu ton corps, de bouger, d'activer un peu ton système. Quand tu te dis intérieurement « détends-toi », tu ferais peut-être mieux d'utiliser le mot « ouvrir » : « ouvre-toi », sinon on risque de se détendre au point de sortir de la situation. Or, nous voulons nous ouvrir à l'expérience, cela aide déjà beaucoup.

Jour 7

7.1 Explication sur l'orientation dans le refuge[37]

Chantons ensemble le refuge. Ceux qui ne maîtrisent pas encore tout à fait ces prières peuvent simplement se connecter intérieurement, s'aligner intérieurement. Cet alignement intérieur pendant les prières comprend trois processus :

Le premier consiste – symboliquement parlant – à s'ouvrir à la bénédiction. On pense toujours que la bénédiction vient d'en haut, alors qu'elle peut tout aussi bien venir de l'arrière ou d'en bas. L'alignement signifie me connecter véritablement à la bénédiction. Il s'agit de l'éveil à la bénédiction de la dimension éveillée. Le souhait que tout cela ait un sens en moi et contribue à une transformation profonde. Et la disposition à ce que cela s'écoule de moi vers tous les êtres vivants. Ce sont ces trois aspects qui sont abordés au cours de ces prières.

Le premier est la connexion à la lignée, au Bouddha, au Dharma, au Saṅgha ; l'alignement sur l'éveil, la réception de cette bénédiction. Nous imaginons souvent ici que nous recevons ces trois lumières – le corps, la parole, l'esprit – comme une transmission de bénédiction.

Puis il y a la Bodhicitta de l'aspiration et de la mise en pratique. C'est le processus par lequel je dis « oui » et m'engage à suivre cette voie, à m'ouvrir véritablement à cette dimension, à réaliser moi-même le Mahāmudrā. Je ne le fais pas seulement pour moi, mais pour le partager avec tous. Quant à la manière exacte de procéder, il existe des voies très différentes. Chacun découvrira personnellement les moyens d'y parvenir.

Certains disent : « Je préfère d'abord parcourir tout le chemin, puis je le partagerai avec tous. » D'autres disent : « Je parcours le chemin tout en emmenant les autres avec moi. » Certains ont le sentiment que les autres sont bien plus importants qu'eux ; ils feront tout pour que ceux-ci puissent emprunter le chemin avant eux. C'est ce qu'on appelle la « Bodhicitta du roi », celle du « passeur » et celle du « berger ». Ce sont là les attitudes classiques.

Au fond, on n'a pas le choix. On ne choisit pas de pratiquer telle ou telle Bodhicitta. C'est une question de tempérament. Cela dépend de notre personnalité. On ne peut pas faire autrement. Je crois que je me retrouve en quelque sorte dans cette [variante] du passeur, parce que je ne peux pas faire autrement. Je pourrais décider d'essayer l'une ou l'autre, mais mes propres tendances de personnalité, mes schémas, peut-être aussi mes désirs passés, me ramèneraient à nouveau vers ce type d'apprentissage et de partage.

C'est ce qui se passe pendant ces prières. Ce sont ces trois mouvements ou orientations.

Nous en sommes à la page 479, au deuxième paragraphe. Vous vous souvenez, nous sommes dans un passage où Tashi Namgyal prend à nouveau la peine de mettre en relation les quatre yogas, déjà merveilleusement expliqués et que nous avons passés en revue en détail, avec les cinq sentiers et les dix étapes du bodhisattva – dix plus deux pour les débutants, plus la treizième, celle de la bouddhéité. Là aussi, nous en avons déjà beaucoup entendu parler.

[37] Audio 7-2_01

7.2 Explications sur les cinq sentiers et les trois entraînements[38]

Les cinq sentiers constituent une manière très simple de parler du développement de la pratique. Je vais vous les répéter brièvement :

Les cinq sentiers comprennent le « sentier de l'accumulation », c'est-à-dire l'accumulation d'énergie positive. Cela ne dépend absolument pas d'une méditation intensive. Le « sentier de la préparation », ou « de la connexion », ou « de la transition », implique déjà que nous développions le calme mental et la vision intuitive. Cela ne se fait en réalité que par la méditation, du moins par l'expérience des différentes dimensions de l'esprit, lorsqu'il s'apaise, s'ouvre et devient plus clair. On ne peut pas y échapper. C'est vraiment là le lien qui permet, grâce à la clarté croissante de l'esprit, d'accéder à une vision directe, à des visions qui se répètent sans cesse sur la nature des phénomènes – la nature de l'esprit, la nature de toutes nos expériences.

Lorsque cette vision de la nature de l'être conduit à une certitude, nous appelons cela l'entrée dans la troisième voie, la « voie de la vision ». Cette voie de la vision consiste en réalité à prendre conscience, à acquérir la certitude, à développer une certitude inébranlable quant à la réalité telle qu'elle est – puis à nous y exercer. Nous nous exerçons, nous nous familiarisons de plus en plus – c'est ce qu'on appelle la « voie de la méditation ».

Or, le mot « méditation » devrait en réalité se traduire par « se familiariser ». *Bhāvanā* en sanskrit et *gom* en tibétain signifient tous deux « se familiariser ». Se familiariser avec la vision qui a eu lieu et qui se produit maintenant encore et encore. Enfin, lorsqu'il n'y a plus rien à méditer, il y a alors la « voie de l'accomplissement » – la voie du « plus rien à apprendre » –, où il n'y a plus rien à apprendre, et cela débouche alors sur la bouddhéité.

Tels sont les cinq chemins qui, dans les explications générales du Mahāyāna, décrivent généralement de manière sommaire ce qui se passe sur la voie menant à l'éveil parfait.

Il existe également, sur la voie du Mahāyāna – notamment dans le Sūtra-Mahāyāna ou « le véhicule des caractéristiques » –, une description plus détaillée où, certes, la voie de l'accumulation et la voie de la préparation, ainsi que la transition, restent les mêmes, mais où, à partir de la voie de la vision, il y a dix étapes de bodhisattva, suivies de l'entrée dans la bouddhéité.

Ces dix étapes du bodhisattva constituent une description précise de tout ce qui peut être décrit dans les sūtras – les enseignements du bouddhisme Mahāyāna – concernant ces différentes expériences vécues par les bodhisattvas dont l'ouverture ne cesse de s'élargir, sur le chemin de la familiarisation et de la méditation.

Dans les ouvrages classiques consacrés à la voie par étapes – dans notre tradition, il s'agirait par exemple de l'œuvre de Gampopa, *Le précieux Ornement de la libération* –, ces dix étapes du bodhisattva occupent une place centrale et sont expliquées en lien avec les cinq sentiers.

Pour simplifier, on pourrait dire que la voie de la vision correspond simplement au premier de ces degrés de bodhisattva et que les neuf suivants, jusqu'au dixième bhūmi, constituent l'ensemble de la voie de la méditation, où il reste encore quelque chose à apprendre, après quoi vient la bouddhéité.

[38] Ibid.,p. 479-480 – Audio 7-2_01, 8:52

Il existe des descriptions un peu plus nuancées qui indiquent qu'en entrant dans le huitième niveau de bodhisattva – c'est-à-dire les huitième, neuvième et dixième niveaux de bodhisattva –, on ne peut en réalité plus dire que quelqu'un doive encore méditer ou se familiariser avec la pratique, car il y a déjà un effet d'auto accélération dans la pratique, où l'on doit dire qu'il s'agit en réalité déjà du « chemin du ne-plus-apprendre » – le chemin où il n'y a plus rien à méditer. Dans les yogas, ce sont les niveaux inférieur et intermédiaire de la non-méditation, qui mènent ensuite à la bouddhéité.

Voilà le résumé d'hier. Cela fait peut-être du bien de réentendre tout cela. C'est la présentation classique qui permet d'avoir une vue d'ensemble. Comme je l'ai déjà dit hier, cela nous fait vraiment du bien, à nous qui sommes des pratiquants débutants, d'entendre de quoi il s'agit réellement. Oui, il s'agit d'agir de manière bienfaisante – la voie de l'accumulation : penser, parler et agir de manière bienfaisante jette les bases d'une paix mentale et d'une clarté croissantes, jette les bases de la vision intuitive. Donner davantage d'espace à cette vision intuitive, voilà ce à quoi nous nous familiarisons, jusqu'à ce que cette vision devienne universelle.

Telle est la description de la voie. Lorsque le Bouddha a lui-même résumé cela, il l'a appelé les **« trois disciplines » : *śīla, samādhi, prajñā.***

Ces trois disciplines constituent ce que nous pratiquons réellement sur la voie du Dharma. *Śīla*, c'est ce comportement bénéfique qui consiste à avancer de manière bénéfique à tous égards. Samādhi englobe tout ce que nous cultivons en matière de calme mental et de clarté de l'esprit. Il englobe toute l'expérience de la joie, de la clarté et du non-conceptuel, cette présence sans distraction. Cette présence sans distraction nous amène inévitablement à voir plus clairement. Cette vision claire s'appelle Vipaśyanā. C'est la compréhension intuitive de la nature de l'être.

Ces trois facteurs, *śīla, samādhi, prajñā,* continuent d'agir tout au long du chemin. On continue sans cesse à affiner le comportement bénéfique, on continue sans cesse à élargir la présence de l'esprit – pour traduire samādhi en ces termes : cet être clair, ouvert et présent. Grâce à cela, on parvient à des prises de conscience qui ne cessent de s'étendre et qui imprègnent peu à peu tous les domaines de notre vie. Lorsque le processus est achevé, on parle alors d'éveil parfait.

Prajñā est la « sagesse ». On l'appelle parfois aussi « sagesse discriminante ». Lorsque l'on parle de *prajñā*, on commence par les premières compréhensions que chacun a en méditation. Il s'agit d'abord de la « sagesse mondaine ». La sagesse mondaine s'affine de plus en plus, pénètre de plus en plus la nature de l'Être, et alors nous parlons d'une sagesse qui n'est plus mondaine, qui est véritablement transcendante. Nous parlons alors de *Prajñāpāramitā*, de cette sagesse qui conduit à l'état d'éveil, à l'état de liberté.

C'est une bonne chose d'avoir répété cela, car c'est à nouveau un peu le sujet qui nous occupe.

Certains distinguent, parmi les douze étapes des quatre yogas – toujours petit, moyen, grand **–, les « douze yogas de l'expérience » et les « douze yogas de la réalisation », ce qui fait vingt-quatre au total. Les douze yogas de l'expérience correspondent aux quatre étapes du chemin de la préparation –** sur la voie de la préparation**.**

Vous vous en souvenez certainement : c'est là que nous commençons véritablement à méditer, là où la joie, la clarté, l'absence de pensée, etc., ces expériences de samādhi, se manifestent. On peut également distinguer quatre étapes à ce niveau, qui correspondent aux équivalents expérientiels des quatre yogas**.**

Dans ces expériences du chemin de la préparation, nous faisons l'expérience de la concentration unifiée, nous faisons l'expérience d'une simplicité croissante, nous faisons déjà l'expérience du fait que tout a

la même saveur, et nous faisons déjà l'expérience qu'il n'y a en réalité rien à faire en méditation, c'est-à-dire des expériences de non-méditation.

Mais toutes ces expériences sont encore vécues avec une activité d'observation dans l'esprit. Cela signifie qu'elles ne sont pas encore non-duelles ici, mais qu'elles constituent un avant-goût de ce qui sera vécu plus tard, libéré de toute référence au « moi ». Ici, sur le chemin de la préparation, de la transition ou de la connexion, la saveur est certes déjà présente, mais toutes ces expériences s'accompagnent encore d'une attitude intérieure légèrement contrôlante.

Parmi les douze yogas de la réalisation, les trois niveaux de concentration correspondent, dans ce cas, aux trois premiers bhūmis. Nous arrivons maintenant à une manière quelque peu différente de classer cela. **Les trois étapes de la simplicité, de l'absence de complications et de projections, correspondent alors aux quatrième, cinquième et sixième bhūmis. Les trois étapes du « goût unique » sont les septième, huitième et neuvième bhūmis. Et les trois étapes de la non-méditation sont alors les dixième, onzième et douzième bhūmis.**

C'est un système quelque peu différent. On se retrouve alors soudainement avec douze bhūmis. Ils ont donc ajouté quelque chose à la fin, au niveau de la non-méditation. C'est ainsi que certains procèdent. Certains l'ont déjà présenté de cette manière. Pourquoi pas ? On peut tout de même jouer un peu avec les définitions. Cela ne change rien aux expériences.

Mes réflexions à ce sujet, écrit Tashi Namgyal, **sont les suivantes : les chemins, qui sont également présentés dans le véhicule des caractéristiques –** c'est-à-dire dans le Sūtra-Mahāyāna –**, et qui sont parcourus par étapes, sont décrits en fonction des qualités extraordinaires qui apparaissent au cours de ce parcours –** c'est-à-dire la manière dont quelque chose apparaît**. Ici, le chemin méditatif de l'égalité inhérente, qui est parcouru en une seule fois, n'est pas décrit sous forme de qualités, mais en fonction de la reconnaissance de l'essence naturelle inhérente. En fin de compte, ils sont identiques, bien qu'ils se manifestent différemment sur la ligne du temps, au niveau relatif.**

La différence est la suivante : les chemins du Véhicule des Caractéristiques, le Sūtra-Mahāyāna, sont présentés selon la perspective selon laquelle l'éveil parfait a lieu après trois âges du monde d'une durée incommensurable. Cependant, dans la tradition du Mahāmudrā, dès que les conditions propices et réciproques ont été réunies, cet éveil s'accomplit sans de nombreuses renaissances entre-temps. On pourrait peut-être y trouver une analogie avec le fait de voyager sur des routes ordinaires, par opposition aux autoroutes, aux *main highways***, aux voies rapides comportant de nombreux raccourcis.**

Que dit-il ici ? Il dit : « Faites un peu attention, tout de même. C'est bien que vous essayiez d'établir de telles équivalences. Mais la perspective à partir de laquelle cela est écrit et décrit est tout autre. La voie du Mahāmudrā est en réalité un encouragement à suivre le chemin dans l'instant présent et à ne pas se préparer à trois âges du monde. C'est pour ceux qui vont vite, il faut le préciser. »

Il s'agit ici de passer du *marigpa* au *rigpa*. Cela peut se produire à tout moment, instantanément. En principe, la réalisation parfaite est possible à tout moment. On ne peut pas prédire combien de temps cela prendra. Si quelqu'un pratique avec la confiance que tout est en réalité déjà là et qu'il met cette confiance en pratique, alors cela peut aller très vite. Cela peut se produire en quelques mois, en quelques années, au cours de cette vie, ou en quelques vies. Tout dépend de l'intensité de cette confiance et de la détermination à la mettre réellement en œuvre jour et nuit. Moins nous la mettons en œuvre, plus cela prend du temps.

Mais l'idée qu'il faudrait traverser des âges entiers pour parvenir à cette réalisation complète n'est absolument pas dans l'esprit de cette manière de décrire la pratique et de suivre la voie.

Or, il se trouve que ce « véhicule des caractéristiques » a bel et bien son sens, mais sous un autre angle. La perspective dont il est question ici est en réalité la suivante : le temps n'a aucune importance. Nous prenons tous le temps, avec une grande intensité, de développer les forces bienfaisantes qui, avec le temps, nous permettront, en tant que bodhisattvas dotés de toutes ces merveilleuses qualités – c'est pourquoi on parle toujours de ces qualités qui se développent au cours de ce processus –, de venir en aide aux êtres vivants dans tous les plans d'existence.

Il n'y a aucune précipitation. Nous prenons le temps nécessaire pour développer la Bodhicitta sous tous ses aspects, pour avancer de manière si bienfaisante que toutes ces forces extraordinaires – que nous qualifions souvent de surnaturelles – puissent se manifester pleinement, et ainsi de suite, et que nous puissions nouer autant de relations avec autant d'êtres vivants. De sorte que, lorsque l'éveil parfait sera atteint, tant de liens bienfaisants se seront tissés avec tous les êtres vivants au cours de ce chemin que nous pourrons alors réellement être d'une aide totale. Tout au long de ce chemin, nous sommes bien sûr déjà utiles et nous créons sans cesse davantage de ces liens bienfaisants.

Il y a une autre philosophie derrière tout cela. On peut pratiquer les deux en même temps, cela ne s'exclut pas mutuellement, mais comme le dit Dakpo Tashi Namgyal : vous savez, dans l'une des descriptions de la voie, il s'agit avant tout de faire naître ces qualités ; on aspire donc en réalité à l'objectif de développer tous les pouvoirs miraculeux, toutes les forces supplémentaires, avec la vision claire, à un tel point que l'on puisse agir, tout comme le Bouddha historique, pour le bien de tous les êtres vivants.

Dans le Mahāmudrā, ce n'est pas du tout de cela qu'il s'agit dans un premier temps. Il s'agit de dissoudre aussi directement que possible l'ignorance, le manque de conscience, afin d'accéder à cette conscience non duelle et intemporelle. Et le nombre de ces qualités et pouvoirs supplémentaires qui émergent au cours de ce processus n'a, dans un premier temps, aucune importance. Elles peuvent encore mûrir par la suite. Cela sera probablement décrit plus loin. Elles peuvent toutes mûrir au cours de naissances ultérieures, d'âges d'action. Il s'agit d'accéder le plus rapidement possible à la connaissance globale de l'Être. C'est identique au Dzogchen. C'est la même voie.

Tashi Namgyal ajoute à ce sujet :

Eh bien, on pourrait peut-être établir une corrélation approximative en résumant ainsi les équivalents des bhūmis et des sentiers :

- **La période qui s'étend de l'entrée sur la voie** – notre premier refuge, le moment où nous commençons la pratique – **jusqu'aux trois étapes de la concentration unidirectionnelle**. **Nous pourrions dire que cette concentration unidirectionnelle correspond en fait à la voie de l'accumulation et au bhūmi du débutant.**

- **Ensuite, nous dirions que les trois étapes de la simplicité, de l'absence de complications et de projections, constituent la voie de la préparation, où nous nous préparons à entrer dans la pratique proprement dite de la conscience intemporelle, et correspondraient à la voie de la Bodhicitta engagé, la motivation suprême du bodhisattva.**

- **Les trois niveaux de la « saveur unique »** – vous vous en souvenez certainement : « la saveur unique » correspond au stade où nous avons déjà un accès clair à la conscience intemporelle, à l'expérience non duelle, et où nous nous familiarisons avec ce qu'est le fait de nous fondre de plus en plus dans

cette conscience non duelle – **ainsi que la non-méditation inférieure et moyenne, qui correspondraient alors aux chemins de la vision et de la méditation.** C'est là que nous voyons vraiment de quoi il s'agit, c'est là que c'est sans équivoque. Et cela correspondrait alors en fait aux dix bhūmis, du premier au dixième bhūmi.

- **La grande non-méditation en tant que voie de l'accomplissement, ce serait alors le niveau ou le bhūmi de la bouddhéité.**

Bon, en fait, il revoit tout cela à la baisse. Il a décalé toute la palette et dit : « Ne faites pas comme si, en entrant dans l'expérience – les premières réalisations de la conscience non duelle, en voyant les choses telles qu'elles sont –, vous vous trouviez déjà sur le premier bhūmi et aux niveaux du bodhisattva ; en réalité, vous en êtes encore à la phase de préparation. » C'est ce qu'il nous fait comprendre.

En réalité, même ce que vous avez appelé jusqu'à présent le chemin de la préparation et de la connexion est encore le sentier des débutants. On ne peut pas encore vraiment parler d'une pratique développée tant qu'on se contente de faire un peu de bien ici et là, d'agir de manière bénéfique. Ce qui est bénéfique doit déjà être suffisamment efficace en nous pour qu'il en résulte une expérience de lâcher-prise et de détente de l'esprit, que l'esprit devienne clair et que les premières expériences de méditation apparaissent. En réalité, soyons honnêtes, c'est là seulement que le chemin commence véritablement.

Il n'adopte pas une approche totalement inclusive en affirmant que tout le monde est en quelque sorte sur les chemins, mais il dit qu'en réalité, le chemin commence lorsque nous nous mettons réellement à pratiquer et que cette pratique porte ses premiers fruits, de sorte que nous plongeons dans les premières expériences de méditation, de calme mental et de clarté. C'est pourquoi il repousse toute la gamme vers le bas et, là où nous parlons de « un seul goût » et de « non-méditation », il dit : ce sont là les véritables étapes du bodhisattva.

Il y a une raison à cela. Nous parlons ici également d'une Bodhicitta en développement – la Bodhicitta ultime se développe –, et pour cette Bodhicitta ultime en développement, il est nécessaire que les phénomènes – toutes les expériences sensorielles, l'ensemble des interactions avec les autres, tout ce qui se passe dans la rencontre avec les autres – deviennent déjà une pratique. Il ne suffit pas d'avoir réalisé le non-soi de la personne chez soi, dans sa petite chambre ou dans sa grotte, assis sur son coussin. Mais si l'on n'est pas détendu face aux phénomènes, c'est-à-dire face aux autres êtres humains et à leurs bruits – pour le dire très crûment, face à leurs pets, à leurs points de vue, à leurs opinions, à leurs projections colériques et à tout ce qu'ils laissent échapper –, alors, en tant que bodhisattva, on n'a en quelque sorte pas encore atteint les bhūmis.

En effet, les apparences, les expériences, sont ici toujours des expériences provoquées par d'autres êtres vivants. Ils doivent être présents sur le chemin, et ce n'est en réalité le cas qu'à partir du niveau de « la saveur unique » Avant « la saveur unique », tant que nous sommes encore dans la simplicité, la question des apparences reste encore un peu précaire. De tels bodhisattvas sont donc encore des bodhisattvas assez instables.

C'est pourquoi il dit : « Appliquons plutôt des critères un peu plus stricts. » En réalité, on ne peut parler de niveaux de bodhisattva que lorsqu'on a déjà développé une certaine imperturbabilité face à toutes ces apparences. Et quand on n'est plus influencé par les hauts et les bas liés au fait d'aimer ou de ne pas aimer les autres, qu'ils lèvent le pouce ou le baissent, qu'ils parlent de nous en bien ou en mal, etc., c'est là que cela commence réellement. C'est là que nous pouvons être utiles. C'est pourquoi, pour lui, ce sont là les véritables bodhisattva bhūmis. Tout le reste relève encore du chemin de l'accumulation et de la préparation, cela en fait partie.

D'accord, c'est aussi une approche intéressante. Vous remarquez que nous commençons peu à peu à jouer avec tous ces niveaux et ainsi de suite. Et chaque fois que nous jouons un peu plus, nous comprenons un peu mieux de quoi il s'agit réellement. C'est ce qui fait tout le charme de la chose.

Peu importe ce sur quoi nous nous mettons d'accord. Nous n'avons pas besoin de nous mettre d'accord sur quoi que ce soit. Nous nous mettons d'accord pour pratiquer. On nous a très clairement décrit où se trouvent les attachements qu'il faut dissoudre. Nous ne pouvons pas y échapper. Lorsque nous voyons un attachement, une identification, lorsque nos schémas se déclenchent, alors nous savons où nous devons pratiquer.

Personne n'a besoin de nous expliquer quelles que soient les étapes. Si certaines qualités émergent, nous savons alors qu'il s'agit des qualités du non-soi. Nous les mettons en œuvre. Nous les utilisons pour le bien de tous. Sinon, ce ne sont que des obstacles. Nous ne les utilisons certainement pas pour nourrir notre orgueil. C'est pourquoi ce jeu est en réalité très utile, à condition de ne pas se laisser piéger par l'intellect.

Tashi Namgyal poursuit :

De telles classifications sont incontestablement excellentes et il est difficile de tracer une ligne de démarcation entre la plus grande liberté vis-à-vis des projections, la plus grande simplicité et le moindre goût pour le « un ». Il est également difficile de tracer une ligne de démarcation entre le plus grand goût pour le « un » et la moindre absence de méditation. Cependant, si nous nous en tenons aux explications actuelles, à la lumière des niveaux des douze yogas, nous devons tout de même dire qu'au niveau de la plus grande simplicité – cette absence de complications –, **il n'y a pas encore la moindre trace d'une véritable réalisation de l'unité issue de cette « saveur unique ».**

Vous souvenez-vous encore des différentes définitions de l'unité ? « Unité » signifie en fin de compte l'unité du saṃsāra et du nirvāṇa. Les expériences douloureuses, la douleur et la souffrance qui symbolisent le saṃsāra, ainsi que l'expérience de la liberté, de la non-dualité et de la dualité, sont toutes reconnues dans leur nature commune et unique. Et là, il dit : c'est en fait cela la différence. C'est ce qui rend alors les bodhisattvas si inébranlables, car ils ne sont plus en conflit avec le saṃsāra. Ils perçoivent la nature de l'expérience du saṃsāra. Et c'est cela, entrer dans la « saveur unique ». Bon, en tout cas, c'est une façon intéressante de présenter les choses.

Sans cela – si cette réalisation de l'unité, de la « saveur unique », n'est pas présente –, **il est un peu inapproprié de dire que la liberté vis-à-vis des complications** – la simplicité – **serait déjà la voie de la vision et le premier bhūmi.** Voici maintenant l'explication importante : **en effet, la nature de l'être, la nature des phénomènes** – la Dharmatā – **n'a pas encore été correctement réalisée**.

L'exigence quant à ce qu'il faut voir est bien, bien plus élevée que, par exemple – si je me permets de le dire –, l'entrée dans le courant, *le Sotāpanna* dans le bouddhisme Theravāda. Il ne s'agit pas simplement d'une perception directe du non-soi de la personne – *anatta* seul ne suffit pas. Selon ce critère, il s'agit d'une compréhension stable et globale de la nature des phénomènes, de tous les phénomènes, la Dharmatā.

C'est quelque chose de différent, c'est plus vaste, cela englobe déjà tous les domaines de la vie et s'avère également nécessaire pour pouvoir ensuite s'engager réellement dans l'interaction avec les êtres vivants. J'aimerais bien, moi aussi, estomper sans cesse ces différences et dire : « Non, non, allez, ne faisons pas toute cette histoire », mais en réalité, cela représente une différence immense, même dans ma propre pratique. Il y a une énorme différence entre le fait de réaliser l'absence d'un noyau essentiel dans mon

propre flux mental et le fait de réaliser cette absence de toute substance, de toute réalité, dans tout ce que ce flux mental rencontre. C'est vraiment une différence de taille.

Ainsi, si la Dharmatā n'a pas encore été véritablement réalisée, on *ne* se sent *pas* tout à fait *à l'aise* – pas tout à fait détendu – à l'idée de classer cela dès à présent dans la voie de la vision. Et il termine ce paragraphe en disant :

« Chers érudits, veuillez bien examiner à nouveau ce point. »

C'est une formulation tout à fait aimable. Vous l'avez peut-être présenté autrement jusqu'à présent, mais tenez compte de mes réserves. Peut-être devrions-nous tout de même revoir quelque peu cette classification… ?

Il poursuit :

Eh bien, quoi qu'il en soit, nous pouvons nous demander si cela est conforme aux enseignements des vénérables Tsangpa Gyare et Götsangpa, qui attribuent en effet la liberté vis-à-vis des complications, la simplicité, au premier bhūmi. S'ils le font, c'est qu'ils ont à l'esprit l'accomplissement de la liberté vis-à-vis des complications.

Il dit : oui, Tsangpa Gyare et Götsangpa ont explicitement déclaré qu'ils attribuaient la simplicité au premier bhūmi. Mais selon Tashi Namgyal, cela ne s'applique pas à la simplicité inférieure et moyenne, mais lorsque cette simplicité – cette absence de projection, de complications, de pensées vagabondes – a atteint sa pleine maturité, c'est alors que l'on entre dans le premier bhūmi.

Lorsque, à ce stade, toutes les fixations sur les expériences – comme par exemple la recherche de la nature vide, le fait de s'accrocher à la réalisation de la nature vide – ont été purifiées, alors surgit la réalisation de la « saveur unique » de l'unité. C'est alors le passage à la « saveur unique » et cela doit en réalité être appelé « saveur unique ».

Si, de nos jours – il parle du XVIe siècle –**, les enseignements présentent déjà la simplicité inférieure et moyenne comme la voie de la vision, il est alors, je pense, difficile de considérer les expériences de ces deux niveaux comme équivalentes au premier bhūmi.**

Il dit donc : « Vous savez, sur les chemins de la simplicité mineure et moyenne, il y a encore toute une série d'expériences dualistes, et les déclarer comme étant le premier bhūmi n'est peut-être pas tout à fait exact. »

Ce que nous faisons en ce moment, c'est un peu comme une randonnée, une promenade dans le jardin botanique : on compare différentes petites plantes entre elles, on voit ici tel type de fruits et là tel autre, et on peut dire qu'ils appartiennent à la même famille ou qu'ils n'en font pas partie, et ainsi de suite.

Avez-vous des questions à ce sujet ?

Participant/e : *J'ai une question concernant l'apparente contradiction entre la relaxation et l'urgence de libérer les êtres vivants de leur souffrance,*

Je dois réfléchir un instant à la perspective sous laquelle je vais te répondre. Cette urgence de libérer les êtres vivants de leur souffrance relève d'une perception très limitée du temps et de l'intemporalité. C'est une façon de penser qui s'inscrit encore dans une ligne temporelle où le moment présent occupe une place incroyablement centrale, et où nous sommes pris de panique face à tout ce qui se passe actuellement sur la planète, par exemple, et ainsi de suite.

Quand on parle de temps et d'axes temporels, voire de cycles, les bodhisattvas – même s'ils n'appartiennent pas nécessairement à la tradition du Mahāmudrā – abordent cela différemment. Une attitude simple consiste par exemple à dire : le saṃsāra est sans commencement et cela dure depuis des âges cosmiques infinis – c'est-à-dire des périodes au cours desquelles, selon notre conception, des univers entiers naissent puis disparaissent. Les êtres vivants sont toujours, d'une manière ou d'une autre, en chemin dans ces dimensions. Pour pouvoir y faire la différence, je prends suffisamment de temps afin d'y être bien préparé. C'est une vision plus sereine. Mais tant que l'idée de temps persiste, cela enlève un peu de l'urgence immédiate.

Il faut alors franchir l'étape suivante : clarifier qui, au fond, veut aider qui. C'est là que nous nous rapprochons encore davantage de la réalisation du Mahāmudrā. En réalité, personne n'aide personne, même sur la voie du bodhisattva.

Si tu regardes dans ton propre esprit, comme je le fais dans le mien, tu n'y trouves personne d'autre qu'un « quelqu'un » qui ferait quelque chose, comprendrait et aiderait. Cette compréhension du non-soi, selon laquelle je ne suis en réalité personne au sens d'un « quelqu'un concret », cette prise de conscience est directement liée au fait de savoir que les flux mentaux, eux aussi, qui sont prisonniers de la souffrance, ne possèdent pas non plus ce noyau essentiel.

Il s'agit d'aider ces flux mentaux à sortir de l'illusion. Il ne s'agit pas du tout de changer le saṃsāra, mais de les aider à percevoir eux aussi la nature de l'expérience du saṃsāra. C'est pourquoi personne n'aide personne.

Passons maintenant au niveau de la Bodhicitta ultime. En effet, le vœu de bodhisattva ne signifie pas que quelqu'un, sortant de l'illusion – pris de panique face à la souffrance des êtres vivants – se démène pour essayer de tous les sauver. Ce serait, au mieux, une prétention, ou, au pire, un programme sans équivoque menant à l'épuisement du bodhisattva. C'est tout simplement impossible !

Nous ne pouvons comprendre le vœu du bodhisattva que dans cette dimension : celle où personne n'aide personne, ou bien celle où un courant mental en voie d'éveil aide les autres, agissant comme un catalyseur pour d'autres courants mentaux afin qu'ils s'affranchissent eux aussi. Et puis, dans cette compréhension du bodhisattva selon laquelle « personne n'aide personne », nous intégrons une autre expérience du temps : celle selon laquelle l'éveil se produit toujours dans cette dimension intemporelle.

L'éveil est non duel ; il n'y a donc aucune comparaison entre « avant » et « après ». L'avant et l'après sont sans importance dans l'expérience de l'éveil. Puisque la véritable activité de bodhisattva, tout comme celle du Bouddha, s'inscrit de toute façon dans cette dimension intemporelle, l'urgence n'est plus du tout ressentie. On ressent de la compassion, de la résonance, mais se laisser piéger dans les dimensions temporelles étriquées de ceux qui pensent que le temps leur est compté n'existe tout simplement pas pour un être éveillé.

Le temps ne manque jamais à un Éveillé. Cela n'existe tout simplement pas, car il a constamment accès à cette dimension intemporelle. L'urgence et le fait d'aider deviennent alors quelque chose de tout à fait différent. Puisque nous sommes libres, nous pouvons aussi, en tant que catalyseurs, tenter d'offrir ce cadeau, de mettre cette liberté à la disposition des autres.

C'est une histoire tout à fait sereine. Les bodhisattvas ne se précipitent pas vers leur prochaine renaissance, de peur que les êtres vivants ne disparaissent sans eux. Au contraire, ils sont totalement sereins et disent : « Que ce flux d'esprit revienne là où il pourra être utile. » C'est ainsi que Guendune Rinpoché nous a parlé : « Je me manifesterai là où il y a la possibilité d'aider et là où l'on a le plus besoin de moi. » C'est pour cela qu'il est revenu en France.

Vu sous cet angle, on peut considérer les choses avec autant de sérénité. Je t'ai maintenant guidé pas à pas à travers toutes les différentes réponses possibles dont je dispose, afin de dissiper ton stress.

Merci beaucoup, c'est extrêmement utile.

Participant/e : *Pourrais-tu en dire un peu plus sur le type instable ayant des expériences non dualistes enfantines ? D'après ton expérience, comment celui-ci peut-il atteindre la stabilité dans la conscience non dualiste ? D'où vient cette instabilité dans le flux de l'esprit ? Le retour involontaire à la dualité est très difficile à vivre. Existe-t-il de la littérature à ce sujet ? Merci beaucoup.*

Avait-il écrit à propos d'un « type instable et enfantin «? Ce n'étaient pas mes mots. Hier, j'ai décrit le « type instable ». Être instable et être instable, ce n'est pas la même chose. Ce n'est pas non plus que je voulais faire le lien avec l'enfantin. Il s'agit d'un flux mental qui, grâce à une pratique très intense dans des vies antérieures, a un accès spontané à la réalisation, mais ne sait pas comment la stabiliser. Cela n'a rien à voir avec une infantilité psychologique. Ce sont, pour ainsi dire, des dons involontaires de l'Être qui permettent d'entrer dans ces états d'esprit ouverts, puis de se retrouver à nouveau dans l'enchevêtrement tout à fait normal, sans savoir comment parcourir le chemin entre ces deux états.

Il existe très peu d'ouvrages à ce sujet, car ces personnes sont très rares. Pour les quelques-uns que j'ai pu accompagner à l'époque de Guendune Rinpoché, il s'agissait toujours de mettre l'accent sur l'action bienfaisante et le calme mental. Pour eux, il ne s'agissait pas spécifiquement de pratiquer la méditation de la vision intuitive, mais plutôt de retrouver un ancrage solide. Et l'on trouve cet ancrage dans la pratique spirituelle en s'appuyant sur un comportement respectueux et bienfaisant, où l'on évite autant que possible de nuire à quiconque, où l'on aide beaucoup, où l'on accumule cette force positive, ces mérites. En suivant les cinq préceptes d'un pratiquant laïc, en accomplissant les dix actions bénéfiques – qui constituent cette base – et en apprenant, à partir de là, à stabiliser son propre esprit.

Stabiliser, au sens de calme mental, signifie en effet le détendre progressivement. Car chez ces personnes au tempérament impulsif, l'immersion spontanée dans la vision intuitive se produit d'elle-même ; elles n'ont pas besoin de la cultiver de manière spécifique ou particulière. Elles doivent cultiver ce qui apporte la stabilité, car elles doivent découvrir le chemin qui leur permettra d'accéder à cette dimension mentale non duelle et ouverte. La base pour cela, c'est *Śīla, Samādhi* – ils mettent l'accent sur ces deux premiers éléments.

Je t'ai maintenant presque tout expliqué de ce qu'il y a à dire sur ces types de personnes. Il faudrait vraiment fouiller dans la littérature pour voir si quelqu'un a écrit ou dit davantage à ce sujet quelque part. En tout cas, ce sont là les instructions que j'ai reçues de Guendune Rinpoché.

Participant/e : *Si l'on juge un Bouddha totalement universel à l'aune de son histoire d'action, peut-il y avoir simultanément dans un cosmos de nombreux Bouddhas de ce type ayant atteint rapidement la réalisation ?*

Oui, cela ne pose aucun problème. J'aimerais maintenant pouvoir lui demander où il voit le problème avec l'histoire de son action. Il y a quelque chose que je ne comprends pas bien dans la question. Je devrais peut-être expliquer brièvement ce que l'on entend par un « vrai » Bouddha. Ce que nous appelons habituellement un Bouddha, c'est quelqu'un qui a tant pratiqué au cours de ses vies antérieures que, dans une vie ultérieure où il n'y a pas de Dharma, où personne ne peut lui montrer la voie de la libération, ce courant mental est capable, par lui-même, de trouver cette voie de la libération et de l'éveil, de la suivre et de la mettre à la disposition des autres.

C'est en fait la caractéristique d'un Bouddha. C'est peut-être ce que tu entends par « histoire des effets » et « dans un cosmos ». Cela se produit à une époque où le Dharma n'est plus accessible, et le Dharma est ainsi rendu à nouveau accessible. C'est ce qui rend un tel Bouddha si particulier. Tous les autres sont appelés bodhisattvas du dixième niveau. Ils ont tous eu des contacts enrichissants avec d'autres maîtres et textes qui les aident sur cette voie, ce qui permet une manifestation rapide et renouvelée de cette réalisation.

Là encore, je serais heureux de pouvoir en discuter avec toi, mais je te répondrai simplement ceci : le fait que de tels Bouddhas apparaissent simultanément dans un même cosmos, au cours d'une même ère cosmique, ne les dérangerait en aucun cas. Ils en tireraient une grande joie. Une chose est sûre, ils se soutiendraient mutuellement dans cette voie. Quant à savoir si cela s'est déjà produit, ce n'est que pure spéculation. Je n'en ai aucune idée. Je n'ai pu que te rappeler une fois de plus la définition du Bouddha.

7.3 Méditation guidée[39]

Commençons par méditer un peu, pour nous familiariser, nous habituer au simple fait d'être. Lorsque nous méditons ainsi et que nous nous souvenons d'être simplement, les différentes expériences sensorielles apparaissent plus clairement, nous ressentons notre corps un peu plus nettement, nous entendons davantage, nous voyons différemment, nous passons d'un regard figé à un regard moins figé. Le changement le plus important qui se produit lorsque nous disons : « Bon, maintenant, nous méditons », c'est notre attitude – non pas la posture physique, mais l'attitude intérieure. ——

Remarquez-vous comment votre attitude intérieure a changé par rapport à ce que vous faisiez pendant la pause ? —— Je vais essayer de décrire cela : notre orientation vers un objectif disparaît. Pendant la pause, nous veillions à aller aux toilettes, à prendre peut-être un café ou un thé, nous avions encore envie de parler à telle ou telle personne, nous avions des projets. Dans le meilleur des cas, lorsque nous disons : « Bon, maintenant je médite », nous n'avons plus rien de prévu. – Beaucoup d'entre nous ont parlé pendant la pause, ont peut-être lu quelque chose. Lorsque nous disons : « Maintenant, je médite », nous laissons toute pensée conceptuelle se détendre. C'est une attitude différente. À cet instant précis, nous n'avons pas besoin d'une pensée conceptuelle supplémentaire, nous ne communiquons pas. ——

Une autre chose a changé dans notre attitude : dans l'ensemble, nous sommes moins enclins à nous accrocher. Qu'il s'agisse de sensations corporelles, de pensées ou d'idées, il y a cette attitude qui consiste à laisser simplement passer tout ce qui surgit. —— Voyez donc s'il est possible de passer d'une attitude centrée sur le « je » à une attitude de Bodhicitta. Comment cela se fait-il ? Pas de manière artificielle. Commençons donc, maintenant que nous sommes assis ainsi, par ne plus nous prendre autant au sérieux – une attitude détendue face à notre propre quête du bonheur. —

C'est une attitude de satisfaction, de gratitude, où l'on n'a plus besoin de chercher quoi que ce soit. Les choses sont bien telles qu'elles sont. —— Puis une attitude d'intérêt, d'être intéressé. Être intéressé sans que ce soit un intérêt orienté vers un but – un intérêt ouvert. Un intérêt pour le fait d'être tel que l'on est. Et l'aspect de la Bodhicitta, c'est simplement cet aspect de la réalité, telle qu'elle est : être

[39] *Audio 7-3_01, 11 h 35*

avec tout le monde en tout, sans se séparer. Comment est-ce, en fait, d'être ainsi, sans créer de séparations ? —— C'est très simple ici, dans cette salle. Même si vous avez activé le mode « Galerie » sur Zoom : être connectés, ne pas entrer dans la séparation, peut-être même ne pas nécessairement fermer les yeux. —— Une disposition ouverte à l'inconnu. L'inconnu est un autre mot pour désigner la vie. Une disposition ouverte à être la vie dans la vie. Une disposition ouverte à être pleinement vivant. Être pleinement vivant avec le cœur, avec le ventre, avec tout le corps et tous les sens. — Entièrement perméable, ouvert. ————

7.4 Explications sur la posture, le regard et les appuis en méditation[40]

Ce que nous venons de partager ensemble : nous nous sommes assis et je vous ai fait prendre conscience de l'attitude avec laquelle nous avançons. Toutes les instructions portaient uniquement sur l'attitude, l'attitude intérieure, l'état d'esprit. À part cela, nous n'avons pas médité sur autre chose, nous nous sommes simplement rappelé cette attitude. J'aurais pu aller plus loin ; selon la façon dont cela évolue, on peut encore approfondir cela.

Cette attitude est considérée comme déterminante sur la voie du bodhisattva. C'est l'attitude avec laquelle nous avançons. L'attitude la plus importante est la Bodhicitta, cet intérêt ouvert pour la vie ; et la vie signifie être toujours connecté à tout, ne jamais se séparer de quoi que ce soit – voilà ce qu'est la Bodhicitta, l'esprit de l'éveil. Il n'est pas nécessaire de créer cette connexion, elle est déjà là. Il suffit simplement de la laisser s'exprimer.

Lorsque nous sommes ainsi dans cette connexion, nous ne sommes en réalité « que » (entre guillemets) – mais c'est tout de même ce que nous sommes – un champ de conscience. Nous ne sommes pas quelqu'un qui médite et qui suit sa méditation. Nous sommes un champ. Nous résonnons avec tout ce qui nous entoure. C'est tout à fait normal, cela nous influence. Le temps est différent aujourd'hui d'hier, cela a une influence, c'est évident. Tout s'influence mutuellement. L'esprit de l'éveil consiste à devenir de plus en plus familier avec cet état d'interdépendance, afin que celui-ci se renouvelle sans cesse.

La « posture » est l'un des aspects majeurs de ce que nous appelons la « méditation ». Il existe ensuite un autre aspect, que nous appelons la « vision ». Nous avons déjà beaucoup entendu parler de la vision. La vision est ce qui nous permet de développer une compréhension de la nature des phénomènes. Par exemple, la vision de la nature vide, une vision qui s'intéresse à la réalité des phénomènes, le développement de la vision du Mahāmudrā.

Lorsque l'attitude et la vision se rejoignent, la méditation surgit d'elle-même. Avec une attitude et une vision propices, nous n'avons pas nécessairement besoin de supports, d'objets de méditation ou de quoi que ce soit sur quoi méditer. Tout apparaît dans cette attitude et dans cette vision. Et nous remarquons que cette attitude et cette vision bénéfiques font apparaître tout ce qui se présente sous un jour tout à fait différent, car elles sont vécues à partir d'une autre attitude et avec une autre vision.

À quoi nous familiarisons-nous ? À cheminer avec la posture de l'Éveillé et la vision de l'Éveillé. Donc, le moins de limites et de séparations possible, la plus grande ouverture possible à ce qui est, quoi qu'il veuille surgir – dans une prise de conscience, dans un être sans distraction. La « perspective » devient

[40] *Audio 7-3_02*

le « voir », et « l'attitude » – en réalité, ce n'est pas une attitude que nous devons adopter – devient un « être en lien naturel ».

Si j'ai parlé d'attitude, d'intérêt et ainsi de suite, c'était uniquement pour élargir encore et encore cette perspective, mais l'attitude est la suivante : tous ensemble, sans chercher à se mettre en avant, à être le plus important ou la plus importante. Nous faisons partie du tout, nous ne sommes pas insignifiants, mais nous ne sommes pas non plus particulièrement importants. S'ouvrir à cette interconnexion, en voyant la véritable nature de toutes les expériences. C'est cela, la méditation.

Lorsque nous recourons ensuite à des aides, par exemple en méditant sur Tārā ou sur Tchenrézi, ce ne sont que des moyens pour nous aider à trouver cette attitude et cette vision. Elles nous reflètent un tel état d'éveil.

Lorsque nous méditons sur le souffle, le souffle en lui-même n'a en réalité aucun intérêt. Nous pourrions choisir n'importe quoi. Le souffle, avec toutes les significations que nous lui attribuons – comme hier avec les transitions, et la façon dont elles peuvent s'enliser, ou au contraire être fluides, et lorsque, à travers le souffle, nous contemplons et percevons la nature en constante mutation de l'être, et ainsi de suite – devient un objet de méditation très riche. Il s'enrichit de notre compréhension et nous aide à nous souvenir de l'essence du Dharma. C'est pourquoi c'est un objet de méditation très utile.

Tout comme lorsque nous méditons sur un Bouddha – sous forme de visualisation ou de statue – et que nous nous rappelons les qualités de l'éveil. Lorsque nous voyons le Bouddha extérieurement ou intérieurement, c'est en fait un soutien qui nous permet, à travers les qualités de l'éveil, d'accéder à notre propre être, à cette attitude et à cette vision.

Les autres supports de méditation sont en réalité toujours des aides. Je pourrais dire : « Je vais maintenant méditer sur les sons. Je médite avec les sons, avec ce qui se présente comme un son. » Peut-être suis-je assis près d'un ruisseau qui gargouille et murmure un peu, ou bien au bord d'une route.

Ce que je fais là, lorsque je prends des expériences sensorielles comme supports de méditation – tous les supports sont en quelque sorte des expériences sensorielles –, c'est que je travaille en fait simplement à partir de celles-ci. À travers ces supports, tous nos blocages apparaissent, toutes nos fixations se révèlent. Nos fixations sur le visuel, nos fixations sur ce que nous entendons, sur ce que nous goûtons, sur ce que nous sentons, sur ce que nous ressentons dans le corps. Partout où nous créons des blocages, en particulier dans la pensée. Tous les supports ne servent en réalité qu'à nous montrer, en nous concentrant sur un seul domaine de la perception, ce qui nous sépare de l'éveil. C'est tout.

Les supports sont des miroirs de notre attachement. Nous pouvons choisir le meilleur support qui soit. Nous pouvons méditer sur un lotus, sur un Bouddha, sur n'importe quoi. Nous allons retrouver nos schémas de fixation, nos schémas d'identification, nous allons nous lasser – tout cela refait surface. Les supports sont tout simplement de merveilleux miroirs de nos schémas. À la manière dont le support, l'objet de méditation, apparaît dans l'esprit, nous pouvons voir à quel point nous sommes tendus, détendus, ouverts, connectés, à quel point nous nous prenons au sérieux, et ainsi de suite. En fonction de ce que nous choisissons comme support pour notre méditation, nous pouvons sans cesse voir sur quoi nous pouvons continuer à pratiquer.

En réalité, il s'agit d'une attitude et d'un regard qui devient alors un « ne plus voir », ainsi que d'une attitude qui n'est plus une attitude apprise, mais un être ouvert dans le regard. Celui qui se trouve dans ce regard ouvert peut pratiquer avec n'importe quel point d'ancrage, tous les points d'ancrage sont bons. Toute expérience sensorielle est bonne. Tout. Il n'y a plus aucune préférence.

L'esprit sélectif, avec ses préférences, ses aversions, ses attachements, etc., peut préférer un certain type de point d'ancrage ; il préfère méditer sur le souffle au bout du nez plutôt que dans le ventre, ou au contraire dans le ventre plutôt qu'au bout du nez ; et d'autres encore n'aiment pas du tout le souffle. Ils préfèrent méditer sur l'étendue, tandis que d'autres apprécient l'espace entre les sourcils, ce qu'on appelle le « troisième œil ». Il existe tant de préférences, toutes sont le reflet de nos schémas.

Dans la pratique même de la méditation, tout est le bienvenu. Et un esprit détendu et ouvert peut s'attarder sur tout et reconnaître en toute chose la même nature de l'être – sans distinction.

Ainsi, dans *L'océan du sens ultime*, le neuvième Karmapa nous propose toute une série d'exercices pour le śamatha, puis toute une série de questions servant d'exercices pour la méditation de la vision intuitive. Tous nous aident à entrer dans cette présence, à y travailler jusqu'à ce que tout cela soit parfaitement clair et simple, jusqu'à ce que rien de tout cela ne représente plus la moindre difficulté.

Nous les avons travaillés, nous avons parcouru un chemin avec eux et pouvons y revenir à tout moment ; nous n'avons plus besoin de ces appuis, nous allons de l'avant. C'est pourquoi, après le passage sur le calme mental et celui sur la méditation de la vision intuitive, vient ensuite l'explication du Mahāmudrā.

C'est alors le simple fait de demeurer naturellement, ouvert, sans distraction. Nous savons ce que nous pouvons faire lorsque les voiles de l'agitation ou de l'engourdissement apparaissent : nous mettons cela en pratique et retrouvons le Mahāmudrā. Tout le chemin de la pratique consiste en réalité en cela.

Ce faisant, tout ce qui provoque tension, fixation – c'est-à-dire tension, souffrance, *dukkha* – se dissout. Cela se dissout et les qualités intrinsèques de l'esprit se révèlent de plus en plus. Sans que nous ne méditions jamais sur la générosité, sans que nous ne méditions jamais sur la patience, sans que nous ne méditions sur l'équanimité. C'est tout à fait inutile, car lorsque nous nous détendons, ce qui empêche la générosité, l'équanimité et ainsi de suite se révèle.

Vous avez d'ailleurs déjà remarqué que, dans tous ces exercices, il n'y en a en quelque sorte aucun où l'on médite directement sur des qualités. Nous commettrions immédiatement l'erreur de vouloir les créer artificiellement. C'est justement ce que nous voulons éviter. Dans toutes ces méditations, il n'y a pas de méditation sur les qualités. C'est le cas dans les contemplations, mais nous ne *méditons* pas sur la Bodhicitta avec toutes ses qualités. La Bodhicitta, c'est ce lien naturel accompagné de la disposition à entrer en échange, puis à laisser s'exprimer ce qui souhaite se manifester à partir de cette conscience non conceptuelle. Nous ne pouvons pas créer cela. Cela se révèle alors de lui-même.

Bon, voilà quelques explications sur la méditation. Avez-vous des questions à ce sujet ?

Participant/*e : On parle d'une éthique chrétienne, peut-on alors parler d'une éthique bouddhiste ?*

L'éthique chrétienne, telle qu'elle nous est présentée, repose sur la parole de Dieu. Ce sont les dix commandements. Je crois qu'ils ont été reçus sur le mont Sinaï et transmis. La justification se trouve pour ainsi dire en dehors de l'être humain. Mais ce n'est qu'en apparence.

L'éthique bouddhiste repose sur la loi de cause à effet. Ce qui est bénéfique, c'est ce qui a des effets bénéfiques. Ce qui n'est pas bénéfique, c'est ce qui n'a pas d'effets bénéfique, mais des effets néfastes. Observer la loi de cause à effet est tout un art. Par exemple, quelles sont les conséquences du mensonge, du vol – prendre quelque chose qui ne nous a pas été donné – ; l'éthique bouddhiste consiste donc avant tout à observer la loi de cause à effet.

Mais il existe un deuxième pilier de l'éthique bouddhiste. On en parle assez rarement, mais il est lui aussi très important. Déjà à l'époque du Bouddha, puis par la suite, on a observé le comportement des

Éveillés, les arhats. Qu'ont-ils en commun ? Il ne leur viendrait jamais à l'idée de prendre quelque chose qui ne leur a pas été donné. Il ne leur viendrait jamais à l'idée de mentir. On s'est alors demandé : pourquoi se comportent-ils de manière si respectueuse ? On a alors un peu mieux compris. Mais en réalité, l'éthique bouddhiste est étroitement liée à l'observation du comportement des Éveillés. L'éthique bouddhiste n'est pas constituée de commandements gravés dans la pierre.

Prenons par exemple la question de l'avortement, c'est un grand classique. Qu'en est-il exactement ? Quelle est la position des bouddhistes sur l'avortement ? On dit pourtant « ne pas tuer », ne tuer aucun être vivant. Or, c'est bien un être vivant. Mais l'éthique bouddhiste ne place jamais un commandement quelconque au-dessus de la situation. Toutes les décisions éthiques d'un pratiquant bouddhiste dépendent du contexte.

Ces règles ou préceptes constituent un repère pour ce qui, dans la grande majorité des cas, est judicieux et utile, et pour ce que l'on a pu observer dans le comportement des Éveillés. Mais cela ne signifie pas pour autant qu'un mensonge soit totalement exclu. Parfois, cela peut être la meilleure solution. Il peut parfois être préférable de mettre fin à la vie d'un être vivant pour éviter une souffrance plus grande à toutes les personnes concernées, ou pour épargner à cet être vivant – par exemple notre chat ou notre chien – des tourments atroces. C'est tout à fait possible.

Lorsque tu entres en discussion avec des enseignants bouddhistes, personne ne peut affirmer que les bouddhistes se comportent toujours ainsi. Il faut toujours présenter une situation qui permette d'évaluer les effets bénéfiques et néfastes d'une action donnée. C'est alors qu'une conclusion s'impose : d'accord, je vais essayer de me comporter ainsi. Il existe des principes fondamentaux, mais ceux-ci ne priment pas sur la situation.

C'est de là que découle l'éthique bouddhiste : la loi de cause à effet et l'exemple des Éveillés.

7.5 Rectification de certaines idées fausses[41]

Chantons simplement « OṂ MAṆI PADME HUṀ » en guise de refuge, tout en suivant intérieurement les mêmes processus que lorsque nous récitons les prières traditionnelles. Ceux qui n'aiment pas cela ou qui ne le connaissent pas peuvent simplement être présents intérieurement.

OṂ MAṆI PADME HUṀ

Je retourne maintenant au livre. Je suis à la page 480, au début du tiers inférieur. Le passage qui suit est encore un de ces passages – ils sont d'ailleurs devenus un peu plus rares désormais – où Dakpo Tashi Namgyal fait référence à l'un de ses collègues tibétains, qui était toutefois déjà décédé depuis deux cents ans à cette époque, et dit :

Certaines idées fausses continuent de circuler ; je vais donc aborder ce sujet, rectifier les choses, et ensuite nous verrons bien.

En préparant cela, je me suis dit : « Tilmann, tu sais, ce passage-là, tu vas simplement le lire à haute voix – sans commentaire, sans qu'on se prenne la tête. » Je vais donc soit me contenter de lire à haute voix, soit être très parcimonieux en explications, car nous avons déjà reçu depuis longtemps l'essence

[41] *Ibid., p. 480-483 – Audio 7-5_01*

même de l'enseignement. Il s'agit simplement ici pour Tashi Namgyal d'ajouter une petite précision : « Ah, au fait, ce que je voulais encore dire… »

Sa manière d'aborder le sujet a véritablement mis fin à cette discussion que les Tibétains menaient depuis deux ou trois siècles ! Cet ouvrage que nous avons devant nous a présenté le Mahāmudrā de manière si claire et compréhensible que le calme est revenu dans l'écurie. Il a su dissiper toutes ces critiques et ces malentendus, et voici à nouveau un passage de ce genre. Pour moi, c'est un petit exercice de patience. Peut-être pourrez-vous écouter cela avec un petit sourire.

Or, telle ou telle personne dit : certains prétendent qu'il y en a quatre : la concentration unifiée, l'absence de projections, la saveur unique et la non-méditation :

la concentration unifiée serait la voie / le chemin de la vision,

l'absence de projections serait la voie menant jusqu'au septième bhūmi, le septième niveau de bodhisattva, inclus,

« l'unicité de goût » correspondrait aux trois bhūmis purs,

la non-méditation serait alors le stade de la bouddhéité.

Cette personne en question met fin à cela et affirme que cette mise en relation contredit tous les sūtras et tantras.

Tashi Namgyal écrit alors :

Bien qu'il avance cet argument et pense ainsi réfuter quelque chose, je n'ai entendu aucun maître antérieur connu de la tradition de la pratique enseigner de cette manière. Même s'il existait un tel enseignement affirmant ce qui vient d'être cité, étant donné qu'il existe de nombreuses formes des Quatre Yogas, le fait de mettre en relation les Quatre Yogas avec la réalisation de la vacuité, avec les bhūmis et les chemins du Mahāyāna général, qui s'alignent justement sur les qualités correspondantes, ne constitue en aucun cas une erreur, ni une faille, ni une contradiction avec les sūtras du Mahāyāna, ni avec les tantras, car ni les sūtras ni les tantras ne disent nulle part qu'un tel établissement de liens, de telles corrélations, ne soient pas autorisés. Sa présentation ne vient pas compléter les descriptions habituelles et conventionnelles qui sont courantes de nos jours, car ce qu'il affirme ne se trouve ni dans les sūtras ni dans les tantras.

De plus, cette personne affirme :

> **Dire que la voie de la vision se révèle dans cette vie, mais que ses qualités extraordinaires ne se manifestent qu'après la mort, c'est là l'invention d'imbéciles.**

Je dois ici apporter une petite précision. Si nous nous engageons effectivement sur la voie de la vision et que la réalisation de la nature de l'esprit se révèle clairement, y compris en ce qui concerne le monde des phénomènes, cela ne signifie pas pour autant que, au même instant, apparaissent toutes ces centaines de qualités attribuées, dans les sūtras classiques du Mahāyāna, à l'entrée dans le premier bhūmi. Celles-ci mûrissent pour ainsi dire par la suite.

C'est à cela que se réfère cet argument : comment se fait-il que l'on entre dans ce niveau de réalisation sans que ces qualités ne se manifestent ? C'est précisément ce qui vous étonne toujours : si ces maîtres sont censés être si réalisés, pourquoi ne manifestent-ils que si peu de ces qualités dont on parle, que l'on peut lire dans les textes, et qui devraient en réalité être présentes ? Mais on ne semble pas en voir grand-chose.

Tashi Namgyal répond :

Dire que cette explication, selon laquelle ceux qui atteignent la Voie de la Vision n'acquièrent pas les douze fois cent qualités extraordinaires du premier bhūmi dans ce corps, mais qu'ils les acquièrent dans la vie suivante, serait une invention d'esprits stupides. Cette façon de s'exprimer reflète simplement son désir de formuler une critique, alors qu'il n'est lui-même absolument pas sûr de lui.

Les raisons sont les suivantes : il n'existe aucun enseignement selon lequel ceux qui entrent sur la Voie de la Vision acquièrent immédiatement ses qualités extraordinaires avant d'avoir quitté cette vie. Les sūtras du Mahāyāna indiquent qu'une caractéristique particulière de cette naissance est qu'après avoir atteint la Voie de la Vision, on accède très probablement, dans la vie suivante, à une existence de souverain du monde – cela se réfère bien sûr à ce qui se passera dans la ou les vies suivantes, et non à ce qui est atteint dans cette vie-ci.

Encore une fois, pour ceux qui n'en ont jamais entendu parler : quand on lit ainsi le Précieux *Ornement de la libération*, où sont cités les sūtras du Mahāyāna – premier bhūmi, premier niveau de bodhisattva –, on y trouve ceci : « Bon, la compréhension de la nature de l'esprit est atteinte, tant et tant de qualités devraient apparaître, et la renaissance probable, en raison de l'excellent karma qui s'est ainsi formé, est celle d'un être humain extrêmement puissant et influent – par exemple un *cakravartin*.

Un *cakravartin* est un « souverain du monde tenant la roue », à l'image de l'empereur Aśoka, en Inde à l'époque, 100 ans après le Bouddha. Il incarnait l'exemple typique d'un *cakravartin :* doté d'une grande influence dans ce monde, il renaissait en tant que bodhisattva et mettait toute cette influence au service du bien-être de tous les êtres vivants. Ce serait une réincarnation possible pour quelqu'un qui se trouve au premier bhūmi. Ce n'est toutefois pas une certitude, mais *l'une* des formes possibles que cela peut prendre.

Tashi Namgyal poursuit :

Par exemple : une personne qui atteint la Voie de la Vision dans un corps féminin ne transformera pas pour autant, du simple fait d'avoir atteint cette Voie, son corps physique en celui d'un roi *Cakravartin* au cours de cette vie. Cela ne sera possible que lorsque cette personne aura transformé cette vie. Si ceux qui entrent sur la Voie de la Vision doivent être capables de manifester pleinement l'ensemble des qualités extraordinaires décrites pour le premier bhūmi, alors il faudrait dire, même sans penser aux érudits et aux réalisés indiens et tibétains, qu'aucun des bodhisattvas de la suite du Bouddha – du Bouddha Śākyamūni **– n'a jamais atteint les bhūmis, comme par exemple la Voie de la Vision qui est le bhūmi le plus bas.**

Car les bodhisattvas ordinaires ne possédaient pas cet ensemble de qualités qui est décrit ici. Pour les rares d'entre nous qui connaissent un peu le bouddhisme Theravada : on distingue par exemple les arhats, des êtres pleinement réalisés, dotés de toutes les capacités extraordinaires et surnaturelles, de certaines capacités surnaturelles ou dépourvus de capacités surnaturelles. Cela n'exclut toutefois pas qu'ils soient des arhats et qu'ils aient complètement dissous les kleśas.

La dissolution des kleśas et la réalisation ne sont pas directement liées au fait d'avoir développé ou non des qualités surnaturelles, ni au nombre de celles-ci. C'est un enseignement bien connu qui s'applique tout autant aux bodhisattvas. Le développement de ces pouvoirs miraculeux supplémentaires, etc., dépend de nombreux autres facteurs, et non pas directement de la réalisation seule. On peut donc aller très loin sur la voie de la réalisation sans développer de capacités de clairvoyance correspondantes.

Tashi Namgyal poursuit ainsi :

Le « Sūtra des dix bhūmis » – le Daśabhūmika Sūtra – **enseigne qu'il est très probable que ceux qui ont atteint le premier bhūmi naissent, dans leur prochaine vie, en tant que roi *Cakravartin*. Mais alors, s'ils naissent en tant que tels, ils quitteront leur foyer, entreront dans l'ordre monastique, vivront dans les forêts, méditeront et acquerront ainsi les douze cents qualités extraordinaires, telles que les cent samādhis. Comme le texte original de ce Sūtra du Mahāyāna dit : « Il est très probable », cela signifie qu'il n'est pas certain que ce soit le cas pour tout le monde.**

Ceux qui pensent le contraire semblent ne pas avoir vraiment mis leur intelligence au service de cet enseignement et d'autres enseignements similaires. Ce serait une grave erreur de laisser entendre que le Sūtra des Dix Bhūmis est une invention d'esprits stupides.

Ce maître en question, qui est ici remis à sa place, a en effet affirmé plus haut dans la citation qu'il s'agissait là d'une illusion d'esprits bornés. Et Tashi Namgyal lui démontre que ce qu'il considère comme une illusion d'esprits bornés a été dit par le Bouddha lui-même. Ce serait tout de même un coup de maître : remettre en cause précisément ce Sūtra universellement reconnu, qui fait office de référence sur les Dix Bhūmis – il s'intitule d'ailleurs le Sūtra, l'Enseignement sur les Dix Bhūmis. Il a fait preuve d'une grande habileté, et cela aurait sans doute privé cette personne, si elle était encore en vie, de tout fondement pour poursuivre ses arguments.

Tashi Namgyal poursuit :

De plus, on trouve à certains endroits l'exemple d'un oisillon de garuda qui ne s'est pas encore tout à fait libéré de sa coquille. Ce qui signifie que, bien que nous ayons pleinement réalisé notre propre esprit en tant que Dharmakāya, les qualités extraordinaires de la bouddhéité n'apparaissent pas nécessairement dès cette vie. Cet exemple ne fait que mettre en évidence le point essentiel : on n'est pas encore libéré des « trois sceaux ».

Vous vous souvenez certainement des trois sceaux du corps, de la parole et de l'esprit : il s'agit là de conséquences karmiques encore latentes liées aux états physiques, mentaux et verbaux. Ceux-ci ne sont pas nécessairement encore libérés de tous les obstacles.

Lorsque, au moment où le corps et l'esprit se séparent, nous entrons dans la Lumière claire – ce qu'on appelle la mort –, **nous apparaissons à partir du Dharmakāya sous la forme illusoire du Saṃbhogakāya : c'est** à partir de cette clarté illuminante, de cette Lumière claire, qui est en fait le Dharmakāya, que se manifestent alors les corps de forme tels que le corps de joie, etc.

La personne en question considère ces explications comme illogiques, comme contraires à la raison, et dit :

« N'est-il pas étonnant que les rayons du soleil d'aujourd'hui ne brillent qu'à partir de demain ? »

C'est en effet un argument pertinent : comment se pourrait-il que, si le soleil se lève aujourd'hui, ses rayons ne soient visibles que demain ?

Sa contradiction est totalement inacceptable, car il néglige les enseignements selon lesquels, par la voie du mantra – par le Vajrayāna –**, la mort devient la réalisation du Dharmakāya et la transition qui s'ensuit, le bardo, devient le Saṃbhogakāya.**

Il s'agit là d'une connaissance tantrique générale, qui explique comment la transition lors de la mort et l'expérience qui s'ensuit sont mises à profit pour entrer dans la pleine réalisation. C'est

également totalement inacceptable car cela rendrait illogiques des remarques telles que celles contenues dans le Tantra du Guhyasamāja concernant les questions des quatre divinités.

Dans ce célèbre Tantra du Guhyasamāja – qui occupe d'ailleurs une place centrale dans la lignée de ce maître critique –, **il est dit :**

> **Lorsque ton corps karmique se sera dissous** – notre corps actuel –, **alors, par ta propre force** – par la force de l'esprit –, **un corps similaire se manifestera ; celui-ci imprégnera le monde animé et inanimé et sera identique à l'espace. Sache qu'il en est exactement ainsi.**

Il s'agit là du Dharmakāya et du Saṃbhogakāya, qui n'ont pas de forme physique, mais sont faits de lumière. Le Saṃbhogakāya est une forme de lumière capable de prendre n'importe quelle forme, imprégnée de cette conscience, la conscience non duelle et intemporelle, qui entre en relation avec les êtres vivants de multiples façons.

Voilà, c'était donc ce passage. C'est le dernier passage de ce livre consacré aux différentes réfutations qu'il a glissées ici et là.

Pour nous, cette remarque est intéressante – certains d'entre vous ne le savent peut-être pas – car elle explique ce que cela signifie lorsque, dans cette vie, nous entrons en réalisation, puis quittons ce corps, et quel bond en avant dans notre évolution cela peut entraîner. C'est quelque chose dont vous n'avez peut-être pas encore beaucoup entendu parler.

Je crois que nous avons enseigné ce passage avec Johann dans les *Mountain Dharma Teachings* . Il y a là un passage de Karma Chagme Rinpoché dans lequel il décrit très en détail comment les pratiquants, lorsqu'ils quittent leur corps – en passant par la Lumière claire, par cette Clarté illuminante, puis en continuant à pratiquer dans le bardo –, peuvent faire d'énormes progrès.

Je dois simplifier un peu les choses pour que vous puissiez bien comprendre. Si, par exemple, nous avons développé dans cette vie un esprit unifié, où nous avons déjà pris conscience de la nature de l'esprit, mais sans avoir encore atteint la certitude absolue, le fait que notre courant mental quitte ce corps et que nous entrions, après la phase de dissolution, dans cette ouverture totale – si cette ouverture est reconnue comme telle –, peut précisément provoquer le saut décisif qui nous fait entrer dans la pleine réalisation du yoga suivant. Il s'agirait alors du yoga de la simplicité, de la liberté vis-à-vis des projections.

Supposons que nous nous trouvions au niveau intermédiaire ou avancé de la concentration unifiée ; dans cette pratique, nous pouvons alors, immédiatement après la mort, passer sans difficulté au niveau élémentaire ou intermédiaire de la simplicité. De telles affirmations ne sont formulées que par des maîtres capables de suivre les méditations des flux mentaux des pratiquants qui viennent de quitter leur corps.

Il en va de même lorsque quelqu'un a déjà évolué, au cours de cette vie, dans la simplicité, dans la liberté vis-à-vis des projections : la liberté du flux mental par rapport à ce corps, qui a un effet freinant et contraignant, est alors si grande qu'il peut également accomplir un immense bond en avant dans son évolution au cours de cette période qui suit immédiatement la mort. C'est un moment très précieux.

L'immersion dans le Dharmakāya, dans l'ouverture parfaite, avec les manifestations du bardo qui commencent alors subtilement – vous en avez peut-être déjà entendu parler –, ce sont des expériences sensorielles subtiles qui s'intensifient progressivement. Dans notre vie, cela serait comparable à un rêve qui se forme lentement.

Grâce à l'intensité de la conscience, détachée du corps, il est possible aux pratiquants expérimentés de percer à jour toutes ces apparences oniriques et, grâce à la réalisation de la véritable nature de ces apparences et à leur pratique du Yidam comme soutien – un exemple simple : se souvenir de Tchenrézi –, d'entrer dans la pleine manifestation du Saṃbhogakāya et ainsi de faire de grands pas sur la voie de la réalisation. Selon le chemin déjà parcouru dans cette vie, cette transition au moment de la mort et la période qui suit immédiatement constituent une occasion de faire un immense bond en avant dans son développement, c'est-à-dire de parcourir intérieurement un chemin qui aurait pris beaucoup plus de temps dans ce corps.

C'est pourquoi, du point de vue du Mahāmudrā, du Dzogchen et, plus généralement, de l'ensemble du Vajrayāna, cette transition – lorsque nous mourons, quittons le corps et sommes à nouveau confrontés à ces phénomènes – est considérée comme une immense opportunité à laquelle nous nous préparons soigneusement.

Les méthodes du Vajrayāna s'y prêtent extrêmement bien. Mais le simple fait de contempler directement la nature des phénomènes suffit également, et les pratiquants s'attardent alors longuement dans cette phase de transition ; ils en profitent pour s'adonner à une méditation très, très, très profonde sous la bénédiction, et l'on verra alors jusqu'où ils sont finalement parvenus et où leur chemin les mènera ensuite : qu'ils se rendent d'abord dans les Terres Pures, qu'ils se manifestent directement dans un corps humain par exemple, et de quelle manière ils le feront alors en tant que Nirmāṇakāya ; il existe de très nombreux enseignements à ce sujet. C'est à tout cela que se réfèrent précisément ici ces indications tirées des tantras.

Il s'agit là d'une petite parenthèse dans laquelle Tashi Namgyal fait, pour une fois, référence aux tantras bouddhistes. C'est le cas, par exemple, dans la déclaration suivante, tirée du Samputa-Tantra :

> **Lorsque le corps karmique se dissout, il devient une divinité –** ce n'est pas le corps, mais le flux de l'esprit qui se manifeste comme le Yidam, comme le Bouddha de méditation.
>
> **C'est dans ce contexte que le Vénérable Shang** – Shang Rinpoché, comme nous l'avons déjà entendu à plusieurs reprises, disciple d'un neveu de Gampopa, **dit** :
>
> **Au moment où tu réalises la non-dualité, la souffrance ne se dissout pas, et les pouvoirs des qualités extraordinaires n'apparaissent pas. Mais qui peut le nier et dire que ce n'est pas encore la voie de la vision ?**

Car celui qui fait l'expérience de la non-dualité est sur la voie de la vision. Même si la souffrance n'a pas encore cessé et que ces qualités extraordinaires ne se sont pas encore manifestées.

> **Au moment où le soleil se lève, il n'est pas encore capable de faire fondre la glace, et la terre et les pierres ne sont pas encore réchauffées par ses rayons. Mais qui pourrait le nier et dire : « Ce n'est pas le soleil » ?**

Comme je connais cette citation depuis de nombreuses années, j'y repense à chaque fois que le soleil se lève le matin. Les premiers rayons ne sont pas encore particulièrement chauds. Avec le temps, la chaleur arrive. Et avec le temps, le soleil atteint sa pleine puissance et est alors même capable de faire fondre la glace. Il en va de même pour le développement de la pleine puissance d'une conscience éveillée.

Un bel exemple pour illustrer qu'en réalité, chez tant de personnes réalisées, ces qualités supplémentaires n'apparaissent pas encore, mais qu'il n'y a pour l'instant que la compréhension. Et on se demande où sont les autres qualités. Car dans notre naïveté et avec le peu que nous avons lu, nous pensons : « Oui, si tel ou telle est désormais si réalisé(e), alors il ou elle devrait en fait pouvoir lire dans mon esprit.

Alors il devrait savoir exactement ce qui se passe en moi. Il devrait connaître mon karma, il connaît mes émotions, il connaît aussi la solution. Et peut-être qu'il parle même le tibétain. » Juste un siddhi de plus.

Tout cela n'est bien sûr pas le cas. Cela n'a absolument rien à voir avec la présence ou l'absence de réalisation. Il existe certains siddhis même sans aucune réalisation. Il faut bien sûr le savoir aussi.

Cette affirmation de Schang est conforme à la réalité – écrit Tashi Namgyal. **D'autres analogies incluent par exemple la lune le premier jour de la lune croissante, qui n'est bien sûr pas complète sous tous ses aspects, mais qui est néanmoins déjà la lune. Les bébés n'ont pas encore les capacités des adultes, mais ce sont déjà des êtres humains. Qui refuserait à un bébé le statut d'être humain ? Les lionceaux n'ont pas encore la force d'un lion adulte, mais ce sont déjà des lions.**

Cela me fait penser en ce moment même que Guendune Rinpoché nous a toujours encouragés à nous chamailler et à nous bagarrer entre nous comme des lionceaux, et à simplement laisser libre cours, de temps en temps, à nos forces grandissantes de lions. C'était l'un de ses encouragements préférés : qu'on s'exprime librement, sans trop de retenue, mais en assumant pleinement nos forces.

À ce sujet, le Vénérable Tsangpa Gyare dit :

> Les **Śrāvakas** – c'est-à-dire les Arhats – **se divisent en deux catégories : ceux** qui sont dotés de pouvoirs miraculeux et ceux **qui ne** le **sont pas –** ce qui fait écho à ce que j'ai dit tout à l'heure. **Parmi les bodhisattvas, il y a ceux qui sont célèbres pour leurs pouvoirs miraculeux et ceux qui ne le sont pas. Sur la voie du Vajrayāna, la voie du mantra, il y a le comportement secret et le comportement en public.**

La conduite en public s'adresse aux tantrikas, aux pratiquants du Vajrayāna qui, grâce à leurs pouvoirs, sont déjà capables de poursuivre leur pratique au milieu de la foule, dans de grands rassemblements. Ils recherchent même ces lieux afin de développer davantage leurs capacités. La « *conduite secrète* » englobe de très nombreuses formes de comportement, mais il s'agit en principe d'une pratique qui s'effectue en retraite, dans la solitude. Voilà ce dont je me souviens à ce sujet.

Les qualités extraordinaires sont de deux types : celles qui peuvent être décrites et celles qui ne peuvent être manifestées.

On fait ici référence aux pouvoirs miraculeux qui peuvent être décrits et aux réalisations qui ne peuvent l'être. Il s'agit donc d'une énumération de paires similaires, où l'on doit à chaque fois dire : « Ah, cela se voit, cela ne se voit pas. » « C'est orné, ce n'est pas orné. » « C'est ce pour quoi ils sont célèbres, et c'est là qu'ils sont discrets. »

Les qualités extraordinaires des bhūmis et des sentiers sont délibérément ambiguës. En effet, le degré de purification et les forces des méditants se traduisent par un mélange de pouvoirs miraculeux présents et absents, ainsi que par la réalisation d'un bénéfice pour les êtres vivants ou, au contraire, par l'absence d'un tel bénéfice pour eux.

Peut-être encore un exemple pour ceux qui sont influencés par le Theravada. Lorsque j'ai étudié le Theravada, dans la pratique du Vipaśyanā, c'était très clair : les pouvoirs miraculeux, les siddhis, sont des distractions, voire des tentations. Et lorsque quelque chose de ce genre se présente, il faut formuler le vœu de ne pas en être affecté, dans la mesure du possible. Ce n'est pas quelque chose que l'on recherche, et d'ailleurs, dans toute la tradition bouddhiste, on ne recherche pas de pouvoirs particuliers.

Sur la voie du bodhisattva, cela s'est quelque peu inversé. Car on dit que si l'on souhaite aider les êtres vivants, toutes les capacités qui nous y aident sont les bienvenues. La pratique personnelle des yogis et

des yoginis consiste à considérer, lorsque de tels pouvoirs apparaissent, qu'ils sont l'expression naturelle du Dharmakāya, la nature de l'être, et non une quelconque qualité du « moi » – quelque chose que l'orgueil s'approprie alors. C'est toujours une voie risquée, mais les bodhisattvas peuvent même formuler le souhait que de tels pouvoirs leur soient accordés et qu'ils puissent ainsi en faire profiter les êtres vivants.

Par exemple, des pouvoirs de guérison, par l'imposition des mains, par la guérison, par les mantras, etc. Ce sont des pouvoirs dont on sait qu'ils se manifestent. Lorsque Guendune Rinpoché est arrivé en Europe, son pouvoir de guérison était si fort que les gens faisaient la queue tous les jours pour recevoir sa guérison. Il pouvait guérir par l'imposition des mains, par des mantras et autres moyens similaires.

Puis il s'est rendu compte que tout le monde venait pour recevoir passivement une guérison et qu'il pourrait passer sa vie ainsi. Il a alors formulé des vœux pour que les gens ne viennent plus et que ces pouvoirs de guérison s'estompent, en disant : « Je suis ici pour enseigner le Dharma afin que les gens atteignent la libération, et non pour qu'ils guérissent de leurs maux. » Par la suite, il n'y a eu recours que très rarement, dans de très rares situations.

C'est un exemple de ces pouvoirs certes très utiles, mais qui peuvent aussi devenir un obstacle. Nous, simples citoyens, avons vraiment envie, vraiment envie de ces pouvoirs de guérison. Nous sommes toujours très, très heureux quand nous en entendons parler et d'apprendre que cela existe, et nous aimons nous approcher des personnes qui possèdent de tels pouvoirs ; nous sommes totalement fascinés et en oublions le Dharma de la libération. Nous en oublions que c'est à nous de nous libérer de ce pétrin et que la fascination pour les pouvoirs miraculeux n'y contribue en rien de positif.

L'attitude est quelque peu différente chez les bodhisattvas et surtout chez les tantrikas, qui aiment bien développer de tels siddhis, mais qui tombent alors aussi volontiers dans le piège de l'orgueil lié à cette qualité.

Il existe de nombreux enseignements de ce type, dont la signification peut se résumer ainsi : les qualités extraordinaires des bhūmis et des sentiers enseignés dans le véhicule des caractéristiques – le Sūtra-Mahāyāna – **sont délibérément ambiguës. Comme ces qualités extraordinaires et les sentiers ne sont pas identiques, les signes sur les sentiers ne le sont pas non plus**. **De la même manière qu'il existe parmi les arhats et les śrāvakas ceux qui possèdent des ornements et ceux qui n'en possèdent pas** – ceux qui possèdent des pouvoirs miraculeux et ceux qui n'en possèdent pas –, **de la même manière, on parle, parmi les bodhisattvas, de ceux qui sont connus pour ces pouvoirs miraculeux et de ceux qui ne le sont pas. Chez les méditants, même les grands méditants, nous observons également des niveaux de puissance différents en raison de l'intensité variable de la purification qu'ils ont déjà accomplie. Certains d'entre eux développent des pouvoirs miraculeux dès cette vie, d'autres non. L'acquisition de qualités extraordinaires telles que ces pouvoirs miraculeux, les siddhis et ainsi de suite, nécessite de s'efforcer sur les voies mondaines et dans le mantra –** sur la voie du Vajrayāna**.**

Je dois encore expliquer cela brièvement. La voie normale du Mahāmudrā, telle que nous l'avons présentée ici dans ce livre, sans tantra, sans pratiques du Vajrayāna et sans cultiver de siddhis mondains, en insistant sur les dhyânas, etc. – il existe des techniques permettant de libérer de tels pouvoirs. Si l'on ne fait ni l'un ni l'autre, si l'on ne pratique pas le Vajrayāna et si l'on n'insiste pas non plus sur le domaine des dhyânas, qui est soumis à l'influence de la dualité, alors ces pouvoirs miraculeux ne se manifestent pas en grand nombre. Certaines peuvent surgir d'elles-mêmes, comme par hasard, mais si l'on n'y consacre pas d'énergie et que l'on se contente de suivre le Mahāmudrā traditionnel, alors ces

pouvoirs ne se manifestent pas en grand nombre. Ce n'est qu'après de nombreuses vies passées à suivre cette voie que cela se produit. C'est ce que signifie cette remarque de Tashi Namgyal.

En effet, le tantra bouddhiste s'est développé ainsi. À l'origine, le tantra était pratiqué par des yogis et des yoginis très attirés par les siddhis, qui s'amusaient beaucoup avec ces pouvoirs miraculeux. Cela s'est justement développé à partir du milieu du yoga. Puis, cependant, cette essence du Mahāmudrā s'est de plus en plus imposée au premier plan. Mais plus les tantras que nous consultons sont anciens – lorsque nous étudions des tantras très anciens –, plus on y trouve souvent de longs passages consacrés au développement de ces pouvoirs spécifiques. Les passages consacrés à la méditation proprement dite, fondamentale, sont en comparaison courts. Au fil des siècles en Inde, puis lors de la transmission au Tibet, la pratique méditative, le Mahāmudrā, a pris de plus en plus d'importance.

Les siddhis ont été de plus en plus négligés, car il est apparu clairement que la libération proprement dite ne réside en réalité que dans cette pratique de la nature de l'esprit. Tu peux te passer des pouvoirs miraculeux, ou bien ils surgissent et tu les utilises pour le bien des êtres. Mais souvent, ils deviennent aussi des obstacles. C'est pourquoi on leur accorde de moins en moins d'importance. Il existe toutefois de tels passages dans les anciens tantras, transmis en sanskrit et en partie traduits. On y trouve d'ailleurs des passages plus longs où les générations précédentes se sont manifestement intéressées à ces pouvoirs. Voilà, c'est juste à titre d'information.

Cela conclut l'explication sur les quatre yogas, leurs subdivisions et la manière dont on traverse les bhūmis et les sentiers du bodhisattva. Cela conclut également les explications sur la manière dont on cultive le Mahāmudrā, le « Mahāmudrā de la signification définitive ».

Nous approchons à grands pas de la fin de cet ouvrage. Bien que ce ne soit pas encore la fin, je ressens le besoin de partager un peu avec vous ce que cela a représenté pour moi jusqu'à présent. J'ai maintenant parcouru ce texte pour la troisième fois. Je l'ai reçu une première fois moi-même. Ce fut ma première lecture de ce texte. Lorsque Johann était encore en retraite en France, j'ai également transmis l'intégralité du texte au sein de son groupe de retraite. Ces sept dernières années ont constitué ma troisième lecture approfondie.

Je dois dire qu'à chaque fois, ce texte devient plus beau. Il est incroyable. Il s'impose vraiment à moi et je ne connais rien de mieux, rien de plus fiable, que cette description exhaustive du Mahāmudrā.

Dans les années à venir, nous reviendrons régulièrement sur les passages les plus importants de cet ouvrage concernant la pratique. Il continuera à nous accompagner. Nous disposerons alors, un jour ou l'autre, d'une traduction allemande. La version préliminaire est déjà disponible. Mais il faut s'attendre à ce qu'il faille encore deux ou trois ans avant que la version peaufinée ne soit entre nos mains.

Au cours de ces près de trois décennies d'enseignement, j'ai enseigné – au moins une fois tous les trois ans, mais le plus souvent plus fréquemment – *L'océan du sens véritable* du neuvième Karmapa. Ce livre bleu que vous connaissez bien, vous aussi. C'était jusqu'à présent notre bible – l'ouvrage de référence sur le Mahāmudrā.

J'ai également enseigné à plusieurs reprises l'ouvrage plus court du Neuvième Karmapa, *Dissiper les ténèbres de l'absence de conscience*, ce *marig münsel*. À présent, après cette transmission, qui m'a révélé bien davantage d'aspects subtils de cet ouvrage – notamment grâce à la belle traduction d'Elisabeth, celle dont nous disposons ici et sur laquelle nous travaillons –, je tiens vivement à vous recommander *cet* ouvrage comme référence ultime pour clarifier vos questions. Les choses y sont décrites avec une extrême précision.

Cela prend un peu de temps. Je comprends aussi que l'anglais ne soit pas du tout facile pour vous. C'est un anglais exigeant. Mais si vous avez des questions à clarifier, consultez cet ouvrage, appropriez-vous-le – il est absolument fiable.

J'y ai découvert pourquoi Guendune Rinpoché nous l'avait tant recommandé avant sa mort. Il a dit : « Je n'ai pas pu vous transmettre cet ouvrage. Il est tout simplement trop volumineux. » Nous n'avons pas eu le temps de tout faire, mais je vous en prie, étudiez-le ! Vous avez besoin de connaître ces enseignements pour comprendre, par exemple, pourquoi le Neuvième Karmapa a écrit *l'Océan du sens ultime* de cette manière, et quelle est la raison sous-jacente pour laquelle on pratique le Mahāmudrā ainsi.

Bon, voilà pour l'essentiel. Nous examinerons les remarques finales demain. Je vous invite maintenant à méditer un peu ensemble.

7.6 Méditation guidée[42]

Si personne ne vous donnait de consignes pour méditer, quelle orientation intérieure suivriez-vous spontanément ? Écoutez donc ce que votre voix intérieure vous indique et suivez cette intuition si cela vous semble pertinent. ——

7.6 Questions et réponses[43]

Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez aborder et pour lequel je pourrais peut-être encore vous aider ?

Participant/e : *Lorsque nous quittons le corps et que certains pratiquants entrent alors dans la Lumière claire, mais reviennent ensuite dans le corps inférieur, l'état de joie, comment cela se fait-il ?*

Ce qui se passe avec le Dharmakāya et le Saṃbhogakāya qui suit, c'est que si l'expérience du Dharmakāya ne perdure pas, elle ne peut être maintenue. Ce n'est pas que quelqu'un la retienne, mais le courant mental n'est pas encore habitué à demeurer aussi longtemps dans le Dharmakāya. Ces manifestations réapparaissent alors, et le flux mental, habitué depuis toujours à pratiquer le Yidam, se tourne spontanément vers cette pratique du Yidam.

Merci, donc quand le Dharmakāya ne peut pas être maintenu.

Oui ! Dans la pratique du Yidam, il en va toujours ainsi : avant que nous ne surgissions en tant que Yidam, il y a une phase avec le mantra Svabhāva ou le mantra Śūnyatā, où tout se dissout, et c'est cela, l'entrée dans la Lumière claire. C'est la mort de tout ce qui était auparavant, on s'en détache, puis le nouveau surgit. Cette émergence peut se produire progressivement en plusieurs étapes – trois ou cinq – ou en un instant. C'est l'élévation en tant que Saṃbhogakāya, la préparation à cette phase du bardo.

Comment les êtres réalisés se manifestent-ils dans leur prochaine vie sans égocentrisme ?

La plupart des êtres réalisés ne sont pas encore si pleinement réalisés qu'il ne reste pas quelques schémas et quelques voiles d'égocentrisme. Ceux-ci sont bel et bien encore présents et se manifestent alors, mais

[42] *Audio 7-5_02*

[43] Audio 7-5 03

en réalité, ta question est tout à fait légitime, car qu'est-ce qui conduit réellement à une nouvelle naissance s'il n'y a pas d'égocentrisme ?

Bien sûr, nous nous sommes également posé cette question. Ce autour de quoi ces forces se rassemblent, c'est en effet cette Bodhicitta. C'est la force des désirs, de l'orientation : tout comme il existe des désirs égocentriques, il existe aussi des désirs de Bodhicitta, des désirs de bodhisattva, qui permettent alors d'entrer dans le prochain processus de devenir. Mais cela non plus ne peut se poursuivre indéfiniment.

Il semble difficile, voire impossible, pour un bodhisattva de revenir un nombre illimité de fois. À un moment donné, cela devient si subtil qu'il n'est tout simplement plus possible de générer ce petit élan nécessaire, cet attachement à l'existence. À un certain stade, cela devient apparemment aussi très, très difficile. C'est ainsi que Shamar Rinpoché nous l'a expliqué un jour.

Participant/e : *Est-il possible de faire l'expérience d'aspects de Rigpa, mais pas simplement de Marigpa ou de Rigpa ?*

Rigpa, la conscience non duelle, est toujours présente de manière latente en tant que potentiel. La conscience intemporelle est toujours là. Elle ne disparaît jamais. Mais lorsque les voiles sont actifs, ce n'est pas elle qui détermine ton expérience. C'est alors Marigpa. C'est bien que tu penses pouvoir passer du clair au sombre comme avec un variateur. C'est vrai pour la clarté, mais la non-dualité est soit présente, soit absente. Seule la dualité que tu fais l'expérience présente bien sûr différentes intensités, mais c'est de la dualité. Ainsi, Marigpa présente différentes intensités, mais Rigpa n'est qu'une seule chose.

Puis-je alors évoluer sur le spectre de Marigpa vers Rigpa et, à un moment donné, atteindre Rigpa ?

Ce serait bien si c'était le cas. C'est le cas pour quelques rares pratiquants. Il s'agit des pratiquants qui, sur le spectre de Marigpa, s'enfoncent dans les samādhis profonds et parviennent, au sein même de ces samādhis profonds, à observer jusqu'au bout et à lâcher prise sur la dualité. Pour eux, l'expérience éveillée s'ouvre alors effectivement à partir du dhyâna.

Il y a relativement peu de pratiquants qui, dans les dhyânas, possèdent cette capacité à se libérer, à se détendre. La plupart doivent faire un petit pas en arrière et laisser les phénomènes se manifester. Grâce à la force des phénomènes dualistes, dans lesquels ils s'immergent, dont ils scrutent la nature, il leur est alors plus facile d'accéder à la conscience non duelle.

C'est là le chemin suivi par la grande majorité des pratiquants. La voie que tu imagines existe également, mais il y a pour l'instant très peu de pratiquants capables d'y demeurer de manière aussi stable, et encore moins qui, dans ces états, savent quels sont les voiles dualistes actifs et ce qu'il faut lâcher – et qui y parviennent en plus. C'est extrêmement subtil et très, très rare. Je n'ai rencontré qu'une seule personne dans ma vie qui ait suivi cette voie.

Participant/e : *Une fois la forme de lumière atteinte, est-il possible de retomber dans une existence humaine et de perdre ces qualités ?*

Non, ce n'est pas possible.

Participant/e : *Comment reconnaître une « bulle de Mahāmudrā » et comment y faire face de manière appropriée ?*

Il n'y a pas de « bulle de Mahāmudrā » ; dans ce cas, ce n'est pas du Mahāmudrā. Mais, pour te répondre sans me contenter d'une réponse laconique : une *prétendue* « bulle de Mahāmudrā », c'est lorsque nous esquivons les phénomènes au niveau relatif. Un soi-disant Mahāmudrā, c'est justement ce fait de passer à côté des apparences en pensant reconnaître et percevoir la nature vide. Ce faisant, nous sommes par

exemple en train d'esquiver le contact direct avec les gens, d'esquiver une émotion dans l'expérience directe, nous sommes en train d'arrondir les angles. C'est cela, la bulle du *soi-disant* Mahāmudrā.

Participant/e : *Quand j'y regarde de plus près, la plupart des états méditatifs se révèlent être des sensations corporelles. Est-ce que cela finira par se dissoudre ?*

Cela ne se dissoudra jamais tout à fait. Il existe des expériences méditatives où tu ne perçois pas du tout le corps, mais lorsque tu es à nouveau dans le Mahāmudrā et non dans un samādhi, où les sensations corporelles sont désactivées, alors tout ce que nous appelons le karma se manifeste à travers les vedanās, à travers les sensations. Ce sont avant tout des sensations corporelles.

Dans le Mahāmudrā, nous parlons beaucoup de l'indissociabilité du prāṇa et de l'esprit. Chaque fois que quelque chose bouge dans l'esprit, quelque chose bouge aussi dans nos énergies subtiles. Ce que nous appelons les énergies subtiles fait également partie de ce que nous appelons les sensations corporelles. Il s'agit simplement de la couche la plus subtile des sensations corporelles. Cela nous accompagnera tout au long de notre vie. D'après mon expérience, c'est même pour moi l'information la plus précieuse. Le mouvement dans les sensations corporelles, dans les énergies subtiles, est pour moi le miroir le plus précieux des éventuels nœuds et enchevêtrements dans l'esprit.

Jour 8

8.1 Colophon[44]

Nous en sommes à la page 485 de notre livre en anglais. Dakpo Tashi Namgyal conclut son texte par ces mots :

Ce que je voudrais encore ajouter :

Pour les êtres vivants favorisés par leur karma qui aspirent à la libération, la porte d'accès aux enseignements, bien connue des érudits, réside dans une conduite juste, l'écoute, la réflexion et la méditation. Mais la méthode la plus louée pour mettre fin au cycle des existences est la méditation sur la signification suprême et définitive – ou la signification ultime et véritable du sens profond**.**

Tashi Namgyal est en train de faire un résumé et de rappeler l'essentiel. Ce qu'il vient d'évoquer ici correspond, en arrière-plan, pour ceux qui savent le lire ainsi, aux trois entraînements : *Śīla, Samādhi, Prajñā* – la conduite vertueuse, la méditation profonde et la vision qui en découle. Pour pouvoir méditer, il faut recourir aux trois formes par lesquelles naît la sagesse : l'écoute ou l'étude, la réflexion ou la contemplation de ce qui a été entendu, de ce que nous avons compris, puis la mise en pratique, ce que nous appelons « méditer ».

La meilleure traduction est « se familiariser ». Se familiariser avec ce que nous avons compris. Et en ce qui concerne cette méditation, la forme la plus élevée de toutes, ou la forme de méditation qui a l'effet libérateur le plus puissant, c'est la méditation qui consiste à se familiariser avec le sens ultime et véritable.

Ce autour de quoi tout ce livre a tourné, c'est le « **Mahāmudrā du sens véritable de la signification définitive** ». C'est ce dont il a été question tout au long de ce livre.

Tashi Namgyal poursuit :

La méditation sur la nature vide, comprise de manière analytique, comme une négation non affirmative, comme quelque chose qui scelle ou comme une vacuité inanimée, est rejetée dans sa très grande majorité dans le célèbre tantra du Kālachakra.

Ce qu'il résume ici en un clin d'œil, ce sont différentes écoles philosophiques qui traitent également de la vacuité, mais qui, pour comprendre la vacuité, la nature vide de toutes choses, suivent une approche analytique, ce qui comporte le risque de déboucher sur une négation ou une forme nihiliste de vacuité, dans laquelle la dynamique, la nature active de notre conscience, n'est pas suffisamment prise en compte. C'est comme se retirer du monde des apparences.

L'approche que nous suivons ici dans le Mahāmudrā – tout le livre est consacré à cette approche – est une démarche non analytique, où l'analyse ne représente qu'une petite partie ; il s'agit plutôt d'une approche très pragmatique, fondée sur l'expérience, qui consiste, au fil de la méditation, à scruter sans cesse la nature de ce qui se passe, sans nier la dynamique de l'esprit, mais en *la* reconnaissant dans sa nature vide, tout en restant fidèle à cette conscience dynamique qui est alors véritablement la source de toute action compatissante.

[44] *Audio 8-2_ 01*

Sans une conscience dynamique qui s'accorde avec les phénomènes et les imprègne de cette compréhension, une action compatissante dans le monde est inconcevable. Pour cela, nous avons besoin d'un esprit dynamique, actif et interactif.

C'est cette approche que nous avons suivie ici, même si je simplifie bien sûr les choses : si nous examinions en détail chacune des approches énumérées, nous découvririons une multitude de nuances de sens. Mais ce qui se dégage de tout cela, c'est cette attitude quelque peu différente, cette attitude affirmative propre à l'approche du Mahāmudrā vis-à-vis de ce que nous appelons la « conscience intemporelle » ou la « sagesse originelle ». C'est cette force dynamique de l'esprit qui, même dans l'état dualiste d'attente, entre en relation avec tout ce qui existe dans le monde. Cette capacité de l'esprit est valorisée et ne doit en aucun cas être freinée par la méditation ni niée, mais au contraire encouragée dans sa libre expression.

Et il y en a effectivement certains qui s'opposent à cette approche, à ce qui est enseigné dans le texte « Les sept siddhis » ou dans le « Cycle des six essences ».

Méditer sur la nature vide, accompagnée de la plus subtile de toutes les manifestations, est louée et glorifiée par les disciples du grand brahmane du Pays Noble – c'est-à-dire Saraha d'Inde **– et par les disciples de la lignée Dakpo Kagyu, les disciples de Gampopa, dans ce pays des neiges –** c'est-à-dire le Tibet **– chez les érudits et les êtres réalisés, exempts de tout préjugé.**

La partie importante de la phrase se trouvait plus haut : méditer sur la nature vide avec la forme la plus élevée de manifestations. Vous pouvez là vous rappeler l'explication que nous avons déjà partagée ensemble. Si je décris cela maintenant au niveau le plus élevé, la nature vide correspondrait ici au Dharmakāya, l'immersion dans la nature vide et non duelle de l'être, qui est active et capable de faire surgir le Saṃbhogakāya et le Nirmāṇakāya, c'est-à-dire les Formkāyas au profit des êtres vivants. Ce serait la plus subtile de toutes les manifestations.

Cette unité des trois Kāyas est l'essence même de l'approche tantrique du bouddhisme et constitue, pour ainsi dire, le fruit ultime de la pratique du Mahāmudrā.

La signification définitive, le vrai sens de cela précisément, c'est ce qu'on appelle le Mahāmudrā, écrit Dakpo Tashi Namgyal**. Ce terme et sa signification sont très connus dans de nombreux sūtras, tantras, textes indiens et dans la tradition de la pratique. De nombreux textes, détaillés ou plus succincts, sur les étapes de la méditation se sont répandus partout.**

Pourtant, j'ai constaté à quel point les commentaires qui exposent véritablement ce sens définitif, ce vrai sens de ce qu'est le Mahāmudrā et de ce qu'il signifie réellement, sont rares.

Je rapporte ici, à la première personne, ce que dit Tashi Namgyal :

Ayant constaté cette lacune, j'ai décidé de rédiger ce texte, animé par la plus grande confiance en ce type d'exposé profond et approfondi. Afin de dissiper toutes les incertitudes des rares personnes qui ont une vision erronée ou des doutes.

Il réitère maintenant, en conclusion du texte, sa motivation. Vous l'avez remarqué, l'une des raisons était cette longue controverse qu'un maître avait déclenchée deux cents ans avant Dakpo Tashi Namgyal, et que ses disciples avaient perpétuée – une controverse inutile. Mais en réalité, même au sein de la lignée de pratique, c'est-à-dire au sein de la lignée Kagyu et d'autres qui pratiquent ce Mahāmudrā, certaines choses étaient restées floues, car il fallait consulter de nombreuses sources différentes pour obtenir des réponses à certaines questions.

Vous vous en souvenez, au Tibet, il y a peu d'arbres et il y avait peu de matières premières pour fabriquer du papier. Le papier était du papier de riz, importé de Chine par les hauts cols. C'étaient des caravanes de chasseurs qui transportaient ce précieux papier de riz, à partir duquel étaient ensuite réalisés ces imprimés, et tout le monde n'avait pas accès à une bibliothèque complète pour clarifier toutes les questions plus subtiles concernant le Mahāmudrā, par exemple en consultant simplement ce qui avait été consigné par Gampopa et ses détenteurs de la lignée comme réponses aux différentes questions qui leur avaient été posées. Ce sont des textes très célèbres sur le Mahāmudrā. Tout cela n'était pas si facilement accessible.

C'est pourquoi Tashi Namgyal s'est donné la peine de résumer les réponses essentielles, afin de dissiper les ambiguïtés et les doutes, tout en mettant un terme à cette controverse vieille de deux siècles. Telle était sa motivation déclarée.

Il poursuit :

De nos jours, à cette époque – aux XVIe et XVIIe siècles –**, la plupart des érudits ignorent tout des points clés de l'expérience méditative.**

C'est comme aujourd'hui : la plupart des professeurs d'université, même s'ils enseignent le bouddhisme, ne pratiquent pas forcément de manière approfondie. Mais il y en a ici et là qui le font réellement. Ils dispensent alors généralement un enseignement un peu plus passionnant, car il est né de l'expérience.

Cela se retrouve également dans la tradition tibétaine : les meilleurs khenpos sont ceux qui ont eux-mêmes suivi une retraite de trois ans, voire plus, et qui ont véritablement pratiqué. À la compréhension acquise par l'étude s'ajoute alors la compréhension née de l'expérience.

C'était déjà un sujet d'actualité à l'époque. Certains de ceux qui ont atteint la réalisation, et c'est tout aussi regrettable, n'ont pas étudié les sūtras ni les tantras. Ils ne peuvent donc pas expliquer les choses comme il se doit, les mots leur manquent. Et même parmi ceux qui combinent les deux, l'étude et la pratique, il est rare de trouver quelqu'un doté d'une attitude altruiste. On pourrait croire qu'il parle de nous aujourd'hui.

Même si nous avons étudié et pratiqué, il s'agit peut-être, de manière subtile, uniquement de renforcer notre propre monastère et de fidéliser nos mécènes. Quelle est donc cette attitude altruiste qui fait défaut ? Au fond, une attitude altruiste consiste à rendre le Dharma accessible au plus grand nombre, à être prêt à le transmettre le plus profondément possible et sans réserve : si quelqu'un vient avec la bonne motivation, une motivation sincère, alors il doit recevoir tout ce qu'il faut. Ce serait là une attitude altruiste fondamentale.

Heureusement, il y en a toujours qui adoptent cette attitude, et il était manifestement l'un d'entre eux. Et si nous regardons en arrière aujourd'hui, quels sont les textes qui sont encore enseignés et transmis jusqu'à nos jours ? Dans notre tradition, ce sont les textes de Marpa, Milarepa, Gampopa, des Karmapas, de Dakpo Tashi Namgyal, etc. Au fond, seules survivent les œuvres de ceux qui ont enseigné avec une véritable compassion.

Ceux qui ont été écrits uniquement par érudition attirent encore ici et là quelques autres érudits. Ceux qui n'ont pas été écrits par altruisme n'ont aucun pouvoir de bénédiction. On a alors le sentiment qu'il manque quelque chose. Ils ne survivent pas au fil des siècles.

Ce texte, le sujet que Tashi Namgyal a traité ici, est si difficile à présenter de manière captivante, et cela m'a touché à chaque fois – chaque fois que j'ouvre une page au hasard pour l'étudier et que je me dis

d'avance : que je vais tomber sur quelque chose d'aride –, sa compassion finit par me toucher, sa profonde sagesse me touche, et je me rends compte : « Waouh, il s'est consacré à ce sujet aride avec compassion et sagesse, et nous ouvre ainsi la voie. » C'est pourquoi des maîtres tels que Gendün Rinpoché, mais aussi d'autres maîtres comme Shamar Rinpoché, Traleg Rinpoché en Australie, etc., considèrent ce texte comme un texte fondamental pour le Mahāmudrā.

Tashi Namgyal écrit à présent à propos de lui-même :

Bien que je manque vraiment cruellement de pratique dans la tradition écrite et que je ne puisse me prévaloir des expériences et des réalisations extraordinaires issues de longues méditations, je suis tout de même quelque peu familier avec les enseignements de la précieuse lignée Kagyu. J'ai agi – c'est-à-dire que j'ai écrit ce texte – **uniquement avec la meilleure intention.**

Le terme « intention » signifie ici « avec une véritable Bodhicitta ». Il s'est véritablement mis à l'épreuve et a toujours été guidé par la Bodhicitta tout au long de la rédaction de ce texte.

Si j'ai commis des erreurs en cours de route, dues à des malentendus, à des idées fausses ou à des doutes, que les Grands Réalisés fassent preuve de patience à mon égard – qu'ils fassent preuve de patience et d'indulgence. **Puissent les citations irréprochables et les arguments logiques réfuter les explications erronées et permettre ainsi aux enseignements de resplendir –** puissent-elles réfuter ces explications erronées et permettre au Dharma de resplendir.

Ce qu'il veut dire ici, c'est que, dans ses citations et ses réfutations d'arguments nés de doutes ou de malentendus, il a suivi les Grands Réalisés, et que ce Dharma est toujours énoncé à partir de la réalité elle-même. Vous l'avez déjà entendu : on dit que tout Dharma authentique jaillit du Dharmadhātu, de l'espace non duel de tous les phénomènes.

C'est la racine, la source même de tout Dharma. En bref, lorsqu'une personne comme Guendune Rinpoché s'exprimait, toutes les qualités de l'enseignement jaillissaient du Dharma lui-même. Lorsqu'il s'adressait ainsi à nous, par exemple pour corriger notre orgueil, il disait : « Vous vous vantez peut-être un peu de vos qualités, mais comprenez bien que toutes vos qualités en tant qu'enseignantes et enseignants proviennent du Dharma. »

Cela ne signifie pas qu'elles s'envolent d'une manière mystérieuse du livre du Dharma pour venir se loger dans notre cœur, mais le Dharma désigne ici la nature même des choses. Les choses telles qu'elles sont. La nature fondamentale de notre esprit, toutes nos qualités, notre capacité à aimer, notre capacité à comprendre, etc., notre générosité, notre patience, tout provient de la nature de l'être. Nulle part au monde, un « moi », une attitude égocentrique, n'a jamais engendré la moindre qualité supplémentaire.

L'égocentrisme freine à chaque fois les qualités naturellement présentes, les diminue, les réduit. Il exprime le souhait que toutes les citations, tous les arguments et toutes les interprétations qu'il a utilisés dans ce livre, puisant leur force dans le Dharma lui-même, dans la force de la réalité – il parle ici en tibétain de *« ngö tob »* –, puissent, sans être entravées autant que possible par ses propres explications, être suffisamment puissantes pour dissiper tous les doutes et faire resplendir le Dharma. Il semble y être parvenu assez bien.

Ceux qui sont tourmentés par les démons des points de vue partiaux, qui trouvent dans leurs pensées et leurs actes quelque chose de contraire à ce qui est en réalité juste, qui prétendent que ce qui est n'est pas et transforment la vérité en mensonge, devraient avoir honte devant ceux qui ont une compréhension impartiale.

Quand je lis de telles phrases, un tel passage, je me dis : « Waouh, ce type a dû traverser des moments difficiles. Il a dû faire face à tant d'hostilité en chemin qu'il s'est dit : "Bon, je dois le préciser encore une fois : je ne suis pas là pour juger, mais si vous vous comportez avec autant de partialité, ayez honte devant ceux qui ont atteint la réalisation, ayez honte devant les Éveillés." »

Cela a dû durer dix, vingt, trente ans, pendant lesquels ces vagues d'incompréhension n'ont cessé de déferler, où les discussions entre les écoles allaient et venaient, et à un moment donné, il s'est dit : « Maintenant, je m'assois, et je vais mettre tout cela par écrit, pour que ce soit clair une fois pour toutes. »

Un tel livre ne tombe pas du ciel. Il y a toute une histoire derrière, et je sais, d'après d'autres documents historiques de cette période, à quel point la controverse entre les monastères était incroyable. Jusqu'à ce qu'un jour, quelqu'un se manifeste, quelqu'un qui avait cette vision d'ensemble, cette combinaison d'érudition et de pratique, et qui ait vraiment su aller à l'essentiel.

Cela transparaît encore aujourd'hui et peut nous être – tout à fait dans l'esprit de l'Ekayana – une belle source d'encouragement et de réconfort pour aborder le Dharma sans a priori et rester toujours ancré dans l'expérience. Rester aussi directement que possible ancré dans l'expérience, et ne pas trop se laisser emporter par des opinions sur le Dharma, par des points de vue philosophiques que l'on défend et que l'on oppose les uns aux autres, mais toujours rester bien ancré dans l'expérience : ce qui aide réellement à la libération et ce qui n'y aide pas. Sortir des clivages inutiles qui, malheureusement, sont encore monnaie courante dans le monde bouddhiste, et pas seulement ailleurs.

Si un recueil d'enseignements exceptionnels a véritablement vu le jour ici et que ce recueil est digne des louanges des êtres érudits et réalisés, et en particulier de ceux qui appartiennent à **la lignée Dakpo Kagyu –** la lignée de Gampopa **–, puissent les sages étudier et contempler ce texte.**

Puisse la force bienfaisante de cette contemplation active et de l'engagement dans cette approche rayonner de plus en plus comme le soleil, dissiper les ténèbres de l'absence de conscience de tous les êtres vivants et accroître la lumière de la conscience spontanée, originelle et intemporelle.

Puissé-je, dans toutes mes vies futures, atteindre sans obstacle le bonheur suprême de pratiquer cette noble voie. puissé-je réaliser le Dharmakāya sans trop tarder et puissé-je être utile à d'innombrables êtres vivants.

C'est la partie de son colophon qu'il a écrite en vers. Ce que nous venons d'entendre était la dédicace personnelle ; il s'agit de la dédicace d'un bodhisattva qui dit : « Oui, et puisse également cette force bienfaisante contribuer à réaliser la bouddhéité et à être utile à une infinité d'êtres. » Nous nous joindrons nous aussi à cette dédicace.

Mais j'aimerais d'abord lire les toutes dernières phrases. Le souhait est que nous nous fondions entièrement dans ce courant, celui de la compréhension profonde de la réalité telle qu'elle est, sans préjugés envers ceux qui l'expriment un peu différemment, mais dont l'expérience est la même.

Revenons maintenant au texte en prose.

Moi, que l'on appelle également « Gampopa Mang-gala », Dakpo Tashi Namgyal, j'ai constaté qu'il existe très peu de commentaires expliquant les voies permettant de cultiver le Mahāmudrā – le « Sens véritable », la « Signification ultime ». Mû par une motivation altruiste, afin de dissiper les malentendus chez ceux qui nourrissent une compréhension erronée et d'inspirer la certitude à ceux qui ont confiance en cette tradition de pratique, moi, Gampopa Mang-gala, j'ai commencé à rédiger ce texte à un moment propice – c'est-à-dire à un moment **bénéfique** –, ce qui fait toujours

référence à la configuration astrologique du moment. Cela peut par exemple signifier qu'il l'a commencé lors d'une pleine lune ou à une date particulière du calendrier lunaire – **et j'ai achevé cette composition un jour propice de la phase croissante du troisième mois de l'année du Bœuf, dans le lieu retiré de l'ermitage appelé Nāgakota, situé juste en contrebas du célèbre monastère de Daglha Gampo de Gampopa –** la « grande résidence » désignant le lieu de séjour du Grand Réalisé Gampopa – **qui avait été prédit par le Victorieux –** par le Bouddha Śākyamūni **–** comme par exemple dans le Sūtra du Samādhirāja**. Le secrétaire chargé de cette composition, de ce texte, était celui que l'on connaît sous le nom de Lopön Thubten Palbar, qui fait preuve d'une véritable dévotion pour cette voie et qui est également un pratiquant et un dépositaire des recueils d'enseignements du Vajrayāna, la voie secrète des mantras. Puisse cela générer des qualités exceptionnelles et extraordinaires ainsi que des bienfaits pour chaque être vivant.**

Je ne connais pas très précisément ce rôle de secrétaire. Il se peut que Dakpo Tashi Namgyal ait dicté ce livre, ce texte, à l'un des pratiquants très avancés du monastère. Quand quelqu'un est appelé « Lopön », il s'agit le plus souvent d'un « Dorje Lopön », quelqu'un qui, dans ce cas précis, est également un pratiquant avancé du Vajrayāna, quelqu'un qui est responsable de l'aspect pratique – qui guide toujours l'ensemble des pratiques, réalise les visualisations, connaît les mandalas, etc. –, quelqu'un qui occupait l'une des fonctions les plus importantes au monastère de Daglha Gampo. Il semblerait qu'il lui ait dicté ce texte ou qu'il ait contribué à le réviser, c'est-à-dire à en établir une version définitive. Nous ne le savons pas avec certitude.

Mais il se peut très bien que, à l'instar de Chagme Rinpoché, que vous connaissez à travers le Dharma de la montagne – que nous enseignions à l'époque avec Johann –, Dakpo Tashi Namgyal ait eu la même capacité que Karma Chagme de s'asseoir et de simplement dicter le texte. Tout comme Karma Chagme le faisait à chaque fois avec son Dharma de la montagne, tout aussi vaste.

La question reste en suspens. Elle ne pourra pas être élucidée pour l'instant. Je ne souhaite pas non plus y ajouter quoi que ce soit. Dédions-lui les mérites.

✳ Dédicace ✳

Dédions toute la force positive qui s'est développée aujourd'hui, ces derniers jours et au cours de toutes ces années où nous nous sommes penchés sur ce merveilleux Manuel du Mahāmudrā, dédions cette énergie positive qui s'est libérée en nous, en la joignant à l'énergie positive qu'elle a déjà libérée chez tous ceux qui ont étudié cet ouvrage par le passé, chez tous ceux qui ont pratiqué le Mahāmudrā, chez tous ceux qui ont suivi des voies de pratique similaires. Dédions même, en pleine conscience, le bien qui naîtra encore à l'avenir de notre connexion avec ces enseignements au bien-être de tous, tous, tous les êtres vivants. Partout où il y a de la vie dans l'univers, puisse la force positive, la force positive accumulée de toutes les pratiques de l'éveil, parvenir jusqu'à eux.

8.2 Méditation guidée[45]

C'est si beau d'avoir à l'esprit cette traduction du mot « méditer » et de toujours nous dire, lorsque nous pensons habituellement « maintenant, je médite », « ah, en fait, il s'agit de se familiariser ». Se

[45] *Audio 8-3_01, 11 h 35*

familiariser avec quoi ? Le présent. Être tel que l'on est en ce moment. Pratiquons cela ensemble. Ne rien changer à l'état des choses tel qu'il est en ce moment, c'est aussi ressentir pleinement ce que c'est que d'être tel qu'on est en ce moment. —— Nous avons le sentiment que tout ce que nous ressentons est si peu tangible. Que cela se transforme au fur et à mesure que nous le vivons. ——

Si l'esprit est un peu agité, il est bon de laisser l'attention descendre un peu plus vers la région abdominale – le ventre, le bassin, le siège. Et pour ceux dont l'esprit est plutôt engourdi, ouvrez les yeux, regardez la lumière. Dirigez l'énergie, l'attention un peu vers le haut. Là où les énergies sont équilibrées, nous pouvons nous enraciner vers le bas, nous ouvrir vers le haut, nous ouvrir dans toutes les directions. ——

Observez si vous êtes pleinement vivants. Permettez-vous d'être pleinement vivants. Habituons-nous à ce que cet être vivant se révèle, dans sa véritable nature, comme un jeu incessant de mouvements de l'esprit. Une dynamique incessante. ————————

8.3 Transitions – Bardos[46]

Il y a deux ou trois jours, nous avons abordé ces transitions lors des enseignements sur le Mahāmudrā. Ces yoginis et yogis du Phowa utilisent sans cesse les différents bardos, ces états de transition, pour libérer en permanence l'esprit, vers la nature même de l'esprit – toujours en sortant des fixations, vers l'Être tel qu'il est. À l'occasion de ce passage dans *Les rayons de lune*, nous avons évoqué le fait que nous sommes en permanence dans une transition continue, qu'il n'y a aucune exception.

En ce moment même, alors que nous nous regardons, nous sommes déjà dans la transition vers la situation suivante, où je ne te regarderai plus (participant), car quelque chose d'autre va se produire. Ainsi, nous sommes dans une transition entre cette phrase et la suivante, entre ce jour et le lendemain. Mais certaines transitions sont plus marquées que d'autres.

Quitter ce corps à la fin de cette vie s'appelle par exemple la « Grande Transition ». Dans les textes, cela est décrit comme un grand déménagement. Il y a aussi des transitions, comme par exemple maintenant, à la fin d'un tel cycle de transmission. Une fois que l'une est achevée, on passe à quelque chose de nouveau qui s'annonce déjà ; cela n'a pas encore vraiment commencé, mais c'est déjà commencé.

Cela a déjà commencé avec les premières réflexions à ce sujet, avec les premiers échanges. Tandis que l'une touche à sa fin, les forces qui génèrent la suite sont déjà à l'œuvre, mais nous ne les percevons pas encore aussi clairement. Pour moi-même, c'est une grande transition et j'aimerais pratiquer l'art de ces transitions avec vous également.

Rappelez-vous, par exemple, comment les transitions dans le processus de la mort sont bien vécues. Il s'agit d'honorer la vie. Lorsque nous perdons quelqu'un qui est décédé – nous devons continuer à vivre sans cette personne –, il s'agit alors d'honorer tout ce qui a été là et d'en apprécier la valeur. C'est ce qui permet réellement d'entrer dans l'avenir, dans le prochain « maintenant ».

C'est toujours là tout l'art des transitions. Le « maintenant » est la somme de tout ce qui a été accompli auparavant, et ce qu'on appelle l'avenir, les prochains « maintenant » qui se dessinent, est la poursuite de l'action de certaines de ces forces dans l'expérience suivante. C'est un sujet sur lequel nous nous

[46] Audio 8-3_02

sommes penchés à plusieurs reprises cette semaine. Il s'agit de la fin de ce cycle d'enseignements et du passage à une nouvelle période, marquée par une autre manière de partager le Dharma, où de tels enseignements en face à face auront encore leur place, mais ne constitueront plus l'essentiel.

Ce matin, pendant ma méditation, puis ici à la gare, alors que je buvais un café et que je prenais un petit-déjeuner, j'étais complètement imprégné de cette énergie de transition. Je ne sais même pas si j'ai vraiment envie de vous raconter tout ce qui m'est passé par la tête, car cela pourrait prendre beaucoup de temps de rendre hommage à tout ce qui a été. C'est un cycle de sept ans. Cela fait maintenant sept ans et trois ou quatre mois que nous avons emménagé dans l'Arbre Vert.

Peu après les débuts du « Grüner Baum », nous avons décidé de placer ce cycle *des Rayons de lune* au cœur de ces deux modules pédagogiques, ces semaines au printemps et en été. Et voilà que, justement au moment où nous devons fermer le « Grüner Baum » en janvier pour des travaux de rénovation et où nous devons tous déménager, ce cycle touche également à sa fin.

J'ai l'impression de faire le bilan de ma vie. Cela fait maintenant vingt-neuf ans que j'enseigne ; l'année prochaine, j'aurai soixante-cinq ans et je me pose des questions typiques de cet âge : comment va-t-on continuer ? Bien sûr, comme c'est souvent le cas, j'ai oublié beaucoup de noms. Mais je voudrais simplement dire que, quoi qu'il se soit créé pendant cette période – notre immense médiathèque, les beaux cours, les dix-sept retraites de trois mois que nous avons organisées, les nombreuses personnes qui sont passées par ici, dont certaines ont passé quelques semaines, quelques mois, voire quelques années ici, les nombreuses personnes que nous avons rencontrées lors des séminaires, des retraites et des cours –, Ce rythme de sept ans apparaît très clairement aujourd'hui, à la lumière de ce que nous vivons, comme une période de transition, et tout ce qui s'est passé jusqu'à présent était le fruit d'un travail d'équipe. Je suis certes ici en tant que figure centrale qui participe à cette transition, mais nombreux sont ceux qui étaient déjà là il y a sept ans. C'est aussi cela, la continuité. Et cela continue…

8.4 L'essence du Dharma[47]

Je voudrais dire quelques mots sur l'essence du Dharma, sur laquelle nous devrons continuer à nous pencher au cours des prochaines années. Il n'y a pas d'autre issue. À vous de deviner trois fois de quoi il s'agit. Il s'agit de travailler sur ce qu'on appelle les « obscurcissements de l'esprit », les kleśas. Ils ne nous laissent pas en paix. On les appelle parfois des « émotions ». Ce n'est pas si grave, en réalité tout va bien, si seulement nous pouvions les laisser se dissiper d'elles-mêmes. Le temps qui s'écoule entre leur apparition et la libération dont elles nous procurent, c'est le temps de la souffrance récurrente, du malaise, de l'enfermement. Je ne parle que des émotions qui obscurcissent véritablement l'esprit.

Je ne parle pas ici de joie et de gratitude, d'amour véritable, de dévouement et de compassion. Ce ne sont pas des émotions qui obscurcissent l'esprit. À moins qu'elles ne soient envahies par l'égocentrisme, ce qui transforme la compassion en pitié ou l'amour en possessivité, elles sont, en dehors de cela, libres. Ce sont des états d'esprit libérateurs et bénéfiques.

Au cours des prochaines années, nous allons très certainement tourner sans cesse autour de ce thème : permettre aux états d'esprit non bénéfiques et obscurcissants de se libérer, mais aussi permettre aux états d'esprit bénéfiques de se libérer davantage, afin que ce qui est naturellement bénéfique en nous puisse se manifester. Ce que nous n'avons pas besoin de créer ni de cultiver. Ce qui est naturellement en nous.

[47] Audio 8-5_01

J'aimerais presque vous faire une promesse. On pourrait croire que nous allons désormais travailler intensément sur les émotions. Ce n'est pas du tout le cas, mais nous les garderons toujours à l'esprit. Il ne s'agit pas d'un atelier sur les émotions que nous organisons soudainement, ni d'une sorte de thérapie de groupe, mais nous y prêterons toujours attention et nous aborderons chaque thème sous l'angle du Mahāmudrā.

Tous les thèmes abordés dans ces vingt modules du cycle de dix ans constituent autant d'aides pour travailler avec les émotions. Cela n'est pas explicitement mentionné, mais en réalité, chaque enseignement du Dharma est un remède à cet égard.

Même si certains d'entre vous connaissent très bien ce sujet, j'aimerais vous présenter brièvement les cinq façons de travailler avec les émotions. Cela est très familier à certains d'entre vous, car vous suivez ou avez suivi la formation en psychothérapie essentielle. Mais cela peut être utile de l'entendre à nouveau avec des mots légèrement différents.

Nous disons que nous pratiquons le Dharma. Qu'est-ce que cela implique en ce qui concerne nos obscurcissements mentaux ? La première étape s'appelle « faire une pause ». Nous ne nous laissons pas emporter au point de commettre des actes nuisibles. Nous faisons une pause avant d'avoir causé du tort. Ou même en plein milieu, alors que nous avons déjà prononcé la moitié de la phrase, nous faisons quand même une pause et ne disons pas le reste de la phrase. Nous apprenons ainsi à réduire le mal dans le monde.

C'est une pause importante. Nous nous entraînons à faire une pause face à nos propres émotions avant de céder à nos impulsions, avant de nous laisser emporter par notre propre cirque intérieur. Ça arrive en un clin d'œil, n'est-ce pas ? On vient d'entendre une nouvelle, ce que d'autres ont dit à notre sujet, et déjà l'esprit pourrait se lancer soit dans une justification, soit dans une défense, soit dans une contre-attaque. Toutes sortes de scénarios pourraient se présenter. S'arrêter ! Simplement être, ressentir et observer. Observer intérieurement, ressentir intérieurement : qu'est-ce qui ferait du bien en ce moment ?

Peut-être dans la situation où nous sommes encore en train de communiquer, et qu'est-ce qui ferait du bien à notre propre flux mental ? Nous en arrivons ainsi à la deuxième étape, au deuxième aspect de la manière dont nous travaillons avec les émotions. Nous nous tournons vers ce qui fait du bien. On appelle cela « appliquer le remède » ; en termes plus simples : nous appliquons ce qui fait du bien. Et là encore, avec la Bodhicitta, pour nous-mêmes et pour tous les autres.

Pratiquer le Dharma signifie en effet que nous parvenons de plus en plus souvent à franchir ces deux premières étapes, que nous nous arrêtons de plus en plus souvent à temps, avant d'avoir causé des dégâts, voire des ravages. S'arrêter à temps dans les actions extérieures qui pourraient manquer de respect, là où nous ne nous traitons pas nous-mêmes ni les autres avec respect, là où des malentendus peuvent surgir – s'arrêter là et nous tourner vers ce qui est bénéfique.

Mon souci sera donc de découvrir cela avec vous, de manière très individuelle – c'est pourquoi, en tant qu'enseignant, j'ai moi-même toujours besoin d'entretiens individuels avec vous –, pour déterminer quelle est, pour chaque pratiquant, la pratique réellement bénéfique. Quels moyens leur font vraiment du bien, et ce qui ne leur fait pas tant de bien. Ce qui te fait du bien, par exemple, peut ne pas lui faire du bien du tout, car cela suscite d'autres associations.

Ainsi, pour certains, développer de la compassion face à la colère peut être absolument bénéfique : se mettre à la place des soi-disant « coupables » qui parlent de nous en mal, nous veulent du mal et nous mettent des bâtons dans les roues, et comprendre qu'eux aussi sont prisonniers. Cela peut être extrêmement utile et libérateur. Pour d'autres, cela peut simplement renforcer encore davantage les schémas de

justification des agresseurs, développés à la suite de traumatismes très précoces, et s'avérer toxique ; il ne faut donc pas y recourir.

Ce sont là des choses que nous devons découvrir. Nous devons en discuter et déterminer ce qui me fait vraiment du bien, comment développer cette sensibilité à ce qui me fait du bien. J'ai déjà abordé hier un aspect fondamental de ce qui nous fait du bien, lorsque j'ai dit : « Ce qui compte, c'est l'attitude avec laquelle nous avançons. »

Adopter une attitude, une attitude intérieure, va de pair avec le point de vue que nous adoptons. Le point de vue constituerait alors la troisième étape du travail sur les émotions : déterminer quel point de vue est réellement utile. Bien sûr, le point de vue de base serait de considérer immédiatement chaque défi – là où des troubles de l'esprit apparaissent ou pourraient apparaître – comme un enseignant. Ce serait un point de vue fondamental très utile.

Mais dans quelles circonstances est-ce que je me fais des illusions, dans quelles situations est-ce que je me surmène avec ce point de vue, et dans quelles circonstances est-il vraiment approprié ? C'est à chacun de le découvrir par soi-même. Nous allons poursuivre sur ce sujet. Les différents enseignements du Dharma nous ouvrent de nouvelles perspectives. Mais où se situe la croyance naïve et où cela correspond-il réellement à la réalité ? En quoi est-ce une croyance naïve de penser qu'une situation aurait telle ou telle signification pour m'enseigner quelque chose ? Au fond, ce n'était qu'un hasard.

On peut se convaincre de bien des choses. Comment faire pour parvenir à un véritable changement de perspective ? Ce serait la troisième étape. Ou bien, si, dans la troisième étape, nous disons : « Considère-toi donc comme Tārā, comme Tchenrézi. Un changement fondamental de perspective, qui est incroyablement utile pour dissiper les obscurcissements de l'esprit, mais qui peut aussi être artificiel et renforcer un schéma où nous fuyons la réalité en nous imaginant être Tārā ou Tchenrézi, sans vraiment le découvrir. C'est de manière très concrète que nous allons aborder cela.

Cela signifie que nous accorderons constamment de l'espace à ces trois premières étapes du travail sur les émotions, sous de multiples formes. Car c'est ce que vous entendez lorsque vous souhaitez intégrer la pratique du Dharma dans votre quotidien. Cela signifie toujours : je suis confronté(e) à une situation difficile, je m'empêtre, je me laisse emporter par mes émotions, je suis bloqué(e), comment gérer cela ? Comment gérer l'ensemble de ce qui me pose tant de défis au quotidien ? Nous devrons nous pencher sur cette question.

Ce qui a été le thème principal ces sept dernières années est en réalité la quatrième étape du travail sur les émotions : observer la nature des émotions. Nous l'avons beaucoup mis en avant. C'est aussi ce qui distingue fondamentalement le Dharma de toutes les approches psychothérapeutiques.

Observer la nature des émotions est véritablement un travail qui consiste à travailler directement avec l'esprit, où les illusions se révèlent alors pour ce qu'elles sont et se dissolvent. C'est quelque chose qui n'est pas enseigné en psychothérapie classique et qui ne peut pas non plus y être mis en pratique, car cela nécessite une grande présence, une présence telle que, lorsqu'une émotion surgit, l'attention ne reste pas fixée sur son contenu, mais se tourne vers la nature même du phénomène.

Nous y reviendrons régulièrement. Nous continuerons dans cette voie. C'est ce dont nous avons besoin, bien sûr que nous en avons besoin.

Pour les plus courageux, il est également possible d'aborder la cinquième étape, qui consiste à ne plus reculer devant les émotions, à rechercher le défi et à faire de ces émotions un chemin. Mais seulement si nous maîtrisons déjà la quatrième étape, si nous observons sans cesse l'émotion et qu'elle se dissout

véritablement – pas seulement un peu. Pas seulement parce qu'elle s'estompe simplement lorsque nous portons notre attention sur autre chose. Dans ce cas-là, elle disparaît aussi. Mais elle n'a pas été reconnue dans sa nature profonde. Ce serait une erreur de le croire.

Ce serait en quelque sorte l'essence du Dharma. Ce que je viens de décrire ne constitue pas encore l'intégralité du Dharma. Il s'agit là du travail sur les kleśas. Si l'on devait traduire « kleśa » en français, il faudrait en réalité le traduire par « infirmité ». Ce qui nous empêche d'accéder à notre plein potentiel. Telle est la traduction de « kleśas ». Quelque chose nous empêche d'exprimer pleinement nos qualités intrinsèques.

Il y a encore autre chose : il ne s'agit pas ici des émotions proprement dites, mais d'une sous-catégorie des kleśas liée à l'ignorance, au manque de conscience. On appelle cela les « voiles de la conscience ». Ce sont les voiles, les obscurcissements qui se trouvent de manière totalement inconsciente dans cet *Ālaya Vijñāna,* dans cette conscience fondamentale, qui agissent inconsciemment en nous et provoquent ce positionnement inconscient entre sujet et objet.

Y compris les voiles de la conscience qui se manifestent sous forme de voiles de méditation, dont nous avons brièvement entendu parler ces derniers jours, et qui sont purifiés aux tout derniers niveaux du bodhisattva – les suppositions selon lesquelles il faudrait toujours faire ceci ou cela, cette volonté éternelle de contrôler, de faire, etc.

Des voiles très, très fins qui, au plus profond, servent à affirmer l'existence, qui sont les derniers bastions de cette affirmation de l'existence. Contrairement à ces enseignements, nous ne consacrerons pas autant de temps à ces voiles des plus subtils, car cela est en effet spécifiquement prévu pour les longues retraites. Nous n'avons pas accès à ces voiles très subtils dans la vie quotidienne. Nous nous attacherons davantage à soutenir chacun dans son travail sur les courants mentaux clairement perceptibles. Lorsque des questions se poseront alors chez vous, nous nous pencherons également sur les aspects plus subtils et approfondirons progressivement l'échange à ce sujet.

Vous souvenez-vous de la citation du Bouddha concernant l'amitié spirituelle ? Est-elle encore présente dans votre esprit ? Je vais la répéter pour ceux qui ne l'ont pas sous la main pour le moment. Ananda – le compagnon du Bouddha, qui l'a toujours accompagné et lui a également rendu service – était assis à côté du Bouddha et contemplait profondément la qualité de l'amitié spirituelle – ce que signifie en réalité Saṅgha –, puis il se tourna vers le Bouddha et dit : « Gautama, le Saṅgha, l'amitié spirituelle, n'est-il pas déjà la moitié du Dharma ? » Et le Bouddha se tourna vers lui et répondit : « Non, Ananda, c'est *tout* le Dharma. »

Or, nous ne sommes pas nécessairement des amis spirituels les uns pour les autres au sens de *« kalyānamitta »*, mais nous pouvons le devenir et nous pouvons sans cesse élargir cette amitié spirituelle, entre nous, avec d'autres qui nous rejoignent, et en réalité, c'est là l'essence même du Dharma : cela implique que, dans le cadre de cette vie commune, les émotions s'estompent, car il s'agit de la vie commune, et non du « je », non pas de moi dans un sens très spécifique, en tant que meilleur ou en fonction de l'image que j'ai aux yeux des autres. Cela n'a absolument aucune importance ; ce qui compte, c'est que nous nourrissions cette vie commune.

Pour moi, voilà l'essence même. Travailler sur les émotions, les obscurcissements de l'esprit, jusqu'aux plus subtils, et nourrir le Saṅgha. Alors, tout ira bien. Alors, nous progresserons tous – chacun pour soi et tous ensemble.

8.5 Questions et réponses

Participant/e : *Parfois, mon système nerveux végétatif m'empêche de faire une pause. Quels remèdes puis-je utiliser dans ce cas ? Les méthodes occidentales classiques de psychothérapie constituent-elles également un remède salutaire pour pouvoir affronter l'anxiété ?*

Nous faisons tout cela. Tout ce qui aide est mis à profit. Nous adoptons une approche tout à fait pragmatique. Et c'est bien que cela soit également partagé entre nous au sein du Saṅgha. Tout ne doit pas nécessairement provenir de racines bouddhistes. Cela peut aussi venir d'ailleurs, mais l'important est que cela aide.

Participant/e : *Il existe différents termes ou consignes tels que « s'ouvrir », « se détendre à l'intérieur », « passer du comment au quoi » ou encore cette notion de « panoramique ». Ce sont tous des termes qui renvoient peut-être à la même chose, mais qui conduisent néanmoins à des changements subtilement différents, car chaque terme résonne différemment. Comment décrirais-tu ce processus dans la pratique ?*

Ces différentes indications concernant ce mouvement toujours identique d'ouverture et de lâcher-prise t'aident, et tu sembles bien les mettre à profit. Tu remarqueras que ce « se souvenir », où des mots surgissent encore, n'est audible de manière aussi intense que pendant ta phase de pratique actuelle, comme si un pilote intérieur parlait réellement : « Maintenant, souviens-toi de ça » ou « Fais cela ». Cela devient alors de plus en plus subtil. Ces termes, qui guident la pratique et la maintiennent en équilibre, s'effacent, ils se font plus rares, et l'on en vient à un ressenti non conceptuel, ce qui fait du bien. Tu n'as même plus besoin d'une pensée conceptuelle pour te recentrer ainsi. Tu peux continuer comme ça.

En effet, il y a aussi des phases de pratique où je travaille délibérément toujours avec la même instruction, sans jamais en changer. C'est parfois très utile si tu veux voir jusqu'où tu peux aller avec une instruction et l'explorer à fond. Il faut bien sûr que ce soit une instruction qui t'inspire et qui te fasse du bien. Tu restes ainsi concentré et tu reprends sans cesse la même instruction, tu t'en souviens jusqu'à ce qu'elle passe elle aussi dans le domaine non conceptuel.

Il existe en réalité deux façons légèrement différentes de méditer, et les deux sont valables, mais celle qui s'avère meilleure à long terme est la première, celle où tu gères les différentes indications avec une certaine souplesse, car tu ne tombes pas dans la fixation.

Travailler avec une seule instruction peut parfois s'avérer être un inconvénient. Cela peut parfois faire office de carcan ou créer une nouvelle fixation.

Mais même si les concepts ne reviennent alors peut-être plus de la même manière, il y a déjà une sorte d'équilibre, car la pratique elle-même est en constante évolution.

C'est certain, tu dois t'y adapter. Quand je décris parfois la pratique des débutants et celle des avancés, la pratique des débutants se caractérise par le fait qu'ils fournissent d'abord beaucoup d'efforts. Puis ils se rendent compte que c'est trop d'efforts, qu'ils doivent vraiment lâcher prise. Ensuite, ils remarquent qu'ils deviennent complètement apathiques et qu'ils doivent à nouveau faire un petit effort. Un débutant de ce type subit d'énormes fluctuations dans sa pratique, car il corrige toujours de manière excessive. Il n'a pas encore compris qu'il suffit en réalité d'une correction douce.

Dans la pratique avancée, c'est pareil : il y a des fluctuations autour d'un état d'être ouvert et ample, qui est parfois un peu trop fougueux, où il y a peut-être encore un attachement agité, un peu de remous, parfois un peu d'engourdissement. Mais les corrections sont si subtiles. Par exemple, quand le débutant

se dit : « Je dois me tenir droit à nouveau », et qu'il se redresse alors complètement. On sait d'avance qu'au bout de cinq minutes, le surmenage va se manifester. Quand une personne avancée se rend compte qu'elle devrait en fait se redresser un peu, il s'agit simplement d'une correction en douceur. Avez-vous remarqué cette petite différence ? Un léger étirement de la colonne cervicale ou un léger changement de l'angle du regard – tout à fait minime. C'est cette recherche de l'effort minimal qui caractérise le chemin – de moins en moins d'effort pour rester en équilibre.

8.6 Méditation guidée[48]

Je vois que vous êtes déjà en train de vous installer, de trouver une posture dans laquelle vous pourrez rester tranquilles un moment. Peut-être vous est-il possible de ressentir comment nous sommes en ce moment ensemble dans cette présence d'esprit. Il ne s'agit donc pas seulement d'être présent soi-même, mais de ressentir ce que cela fait d'avancer ensemble dans cette présence. —

Bien sûr, nous n'avons aucune idée de ce qui se passe dans l'esprit des autres, mais imaginons simplement que nous devenions tous ensemble un peu plus lucides. Ressentir la véritable nature de notre expérience, de notre expérience du moment présent – cet espace ouvert où se trouvait encore tout à l'heure un méditant ou une méditante, et où règne une telle étendue dynamique. —

Et maintenant, vous remarquez peut-être qu'il faut l'un ou l'autre mouvement de rééquilibrage, dans le corps et l'esprit, pour retrouver un équilibre, même temporaire.

******FIN******

[48] *Audio 8-5_02*