

# Rayons de lune du Mahāmudrā

de

Dakpo Tashi Namgyal  
Semaine 5

Transcription des instructions de  
Lama Tilmann (Lhundroup)  
Institut Ekayāna, Lenzkirch

Du 13 au 21 avril 2019

Traduction sur place : Fabienne Hourtal

Transcript : traduction par Deepl

## Table des matières

JOUR 1 .....	7
INTRODUCTION .....	7
Méditation : Arriver à l'état d'être .....	8
RÉTROSPECTIVE : DE QUOI IL S'AGIT .....	9
CALME MENTAL .....	14
RÉPÉTITION DE LA RESPIRATION COMME SUPPORT .....	14
MÉDITATIONS SANS RESPIRATION COMME SUPPORT .....	15
Méditations qui n'utilisent pas la respiration .....	15
Méditation .....	17
Commentaire de la méditation .....	17
La liberté de la non-pensée .....	17
Méditation : la liberté de la non-pensée .....	19
JOUR 2 .....	20
RESUME COUrS 1 .....	20
CALME MENTAL ET MEDITATION DE LA VISION INTUITIVE .....	20
Calme mental .....	20
Méditation de vision intuitive .....	22
Six causes du calme mental .....	24
Trois causes pour la vision intuitive .....	24
SUITE MÉDITATIONS SANS RESPIRATION COMME SUPPORT .....	26
Stabiliser l'esprit dans l'état d'être similaire à l'espace .....	26
Questions .....	30
LE CALME MENTAL SANS CARACTÉRISTIQUES .....	32
LA VOIE POUR CULTIVER UN ŚĀMATHA SANS DÉFAUT .....	32
Connaître le point essentiel au sujet de l'effort et de la détente .....	32
Méditation : Trouver l'équilibre entre la torpeur et l'agitation .....	36
RÉPÉTITION : QUATRE RECOMMANDATIONS CONTRE LA PARESSE .....	38
SUITE CULTIVER UN ŚĀMATHA SANS DÉFAUT .....	40
Les méthodes de raffermissement en cas de torpeur .....	40
Rendre l'esprit large et vivant .....	42
Éveiller une clarté précise et concise dans l'esprit .....	43
Mettre en place une sentinelle .....	45
Le rapport entre détente et tonification .....	46

Méditation : le raffermissement du corps et de l'esprit.....	48
Les méthodes pour se détendre .....	50
Aversion contre l'absorption méditative .....	50
S'ouvrir dans un esprit vaste, vivant.....	51
Demeurer dans l'état d'être non dissipé .....	52
JOUR 3.....	55
Répétition : Souplesse de l'esprit.....	55
Suite : Demeurer dans l'état d'être non distrait .....	58
Demeurer dans la stagnation - Pensée non conceptuelle.....	59
Conseils finaux pour la détente de l'esprit.....	62
IDENTIFIER LE SAMADHI AUTHENTIQUE.....	63
Erreurs pendant le calme mental .....	64
Attention et vigilance .....	66
Méditation : Barlung .....	69
Remarque sur l'écoute détendue.....	71
Vérifier la méditation .....	72
SamĀdhi.....	74
Portes d'entrée du SamĀdhi .....	76
LA MANIÈRE DONT NOUS POUVONS MAINTENIR LE CALME MENTAL .....	79
Les quatre applications.....	79
Demeurer dans l'équanimité.....	81
Une vigilance puissante.....	84
Assoupissement, torpeur .....	84
Méditation .....	85
JOUR 4.....	87
Attention.....	87
Méditation .....	88
Vigilance .....	89
Effort .....	90
Équanimité .....	91
COMMENT RÉALISER LE CALME MENTAL.....	94
Trois stades de calme mental .....	94
Neuf étapes du calme mental .....	95
Les six pouvoirs (ou forces).....	97
Quatre aspects de la pratique de l'attention .....	98
Les fruits du calme mental .....	98

Souplesse de l'esprit .....	100
Les étapes de l'absorption méditative.....	102
Méditation .....	106
Questions.....	107
JOUR 5 .....	111
SENS ET BUT DE LA PRATIQUE DU CALME MENTAL .....	111
Sens et but de pratiquer le calme mental.....	111
Autres effets du calme mental.....	114
Méditation : Barlung .....	117
Explications sur la méditation Barlung.....	118
Questions.....	120
Pourquoi la pratique du calme mental est nécessaire.....	122
Méditation .....	126
VIPASĀYANĀ- LA VISION INTUITIVE .....	126
EXPLICATIONS SUR Vipāśyanā .....	126
Pourquoi Vipāśyanā est nécessaire.....	127
Les préparations nécessaires à la vision intuitive.....	129
Méditation : simplement être .....	134
JOUR 6.....	136
Suite : Les préparatifs nécessaires à la Vision intuitive .....	136
La classification des façons de pratiquer la Vision intuitive.....	138
Les préparations nécessaires à la vision intuitive.....	140
JOUR 6.....	146
Les Quatre Nobles Vérités .....	149
Shūnyata.....	151
La notion de réalité.....	153
Pour comprendre la vacuité.....	155
Comment cultivons-nous Vipāśyanā.....	158
Pourquoi nous parvenons à une connaissance de l'esprit en observant l'esprit.....	158
Explication : qu'est-ce qu'un phénomène ? .....	158
La réalisation se fait dans l'esprit .....	160
Remarques sur le livre " <i>Guendune Rinpoché - un maître de méditation</i> " .....	161
Questions.....	162
L'importance de comprendre l'esprit .....	168
Sur les erreurs dans l'approche de la méditation .....	169
Autres citations et explications concernant la nature de l'esprit .....	172

Méditation .....	176
JOUR 7 .....	178
Examiner la nature essentielle de l'esprit, la racine du Saṃsarā et du Nirvāṇa .....	178
Où cela est-il enseigné ? .....	178
Trois aspects de l'expérience .....	180
Examiner la nature illusoire des phénomènes et de l'esprit .....	183
Les étapes réelles de la vision intuitive .....	186
Méditation : Examen de l'esprit .....	190
Questions .....	191
Autres instructions pour examiner l'esprit .....	196
La citation des sources écrites correspondantes .....	201
Sur la notion d'existence .....	203
Autres citations .....	204
Percevoir la nature processuelle .....	205
JOUR 8 .....	209
Suite, autres citations .....	209
Examiner si l'esprit est extérieur ou intérieur .....	209
Examinez comment l'esprit est apparu .....	210
Tout vécu est un processus .....	212
Examiner tous les domaines de l'être .....	213
L'esprit est comme l'espace .....	216
Comment déterminer la nature de l'esprit .....	218
Méditation .....	221
L'espace de la conscience .....	222
La difficulté de décrire la conscience non-duelle avec des mots .....	225
Conscience intuitive de soi .....	227
Méditation : Ouverture à la prochaine expérience d'être .....	228
Erreurs dans l'évaluation de nos expériences de méditation .....	229
La nature de l'esprit est immuable .....	233
Questions .....	236
JOUR 9 .....	240
RÉTROSPECTIVE DU CONTENU DU COURS .....	240
Donner l'exemple, être un modèle .....	241
Etre détendu - pas de stress .....	243
ANNEXE .....	246
Questions .....	246



## JOUR 1

### INTRODUCTION<sup>1</sup>

Je suis très heureux de vous revoir pour cette transmission des **Rayons de lune du Mahāmudrā**. Nous en sommes maintenant au cinquième cours et il est encore possible de s'y inscrire.

Dans cette transmission, il y a 14 cours sur 7 ans pour une bonne compréhension du chemin de l'éveil. C'est le but.

Il s'agit d'une bonne compréhension de la pratique de Mahāmudrā. On pourrait aussi traduire cela simplement par être naturel ; être éveillé, état naturel. Comment cela fonctionne-t-il, comment puis-je y accéder, comment puis-je me libérer des schémas non naturels et contraignants dans cette vie ? Comment toutes les qualités qui sont en moi peuvent-elles s'éveiller, se manifester, tout ce qui m'habite ?

Cet enseignement se concentre sur la pratique, surtout par la méditation. Dans ces instructions, il s'agit de savoir comment créer les bases pour développer le calme mental dans la méditation, l'utiliser ensuite pour regarder dans la nature de l'être, dans la nature de son expérience et se fondre dans la reconnaissance de ce que c'est que de pouvoir lâcher complètement prise.

C'est la pratique principale. Il y a bien sûr l'application au quotidien, c'est-à-dire lorsque nous sommes en activité, afin que nous puissions prolonger dans l'action cette ouverture expérimentée. C'est ce qu'on appelle l'activité Mahāmudrā. Mais elle n'est que peu décrite dans cette transmission.

Il s'agit avant tout de développer la vision ; à partir de la vision dans la méditation d'arriver à ces compréhensions qui libèrent notre potentiel, afin de passer à l'action.

Celui qui, dans le processus actuel de l'être, souhaite recevoir des enseignements sur l'action, est bien avisé de pratiquer en profondeur les explications sur l'entraînement de l'esprit du lodjong, bien sûr de les lire d'abord, de les étudier et de les appliquer. Ce n'est pas vraiment l'aspect final qui est décrit, mais plutôt l'aspect relatif de l'amour, de la compassion, de l'approche des situations : comment puis-je le faire tout en dissolvant l'égoïsme ?

Ce travail – que nous faisons bien sûr toujours en même temps ici – d'aborder les situations avec la Bodhicitta, avant tout avec notre bon cœur, n'est pas ou peu décrit dans cette transmission. Dans ces cours de Mahāmudrā, il s'agit pour nous de reconnaître la nature de l'esprit, la nature de l'être. Je tiens à le préciser pour que vous sachiez où vous en êtes.

Il s'agit principalement du calme mental, de la compréhension et de l'action qui en découle. Ce sont les piliers de la pratique du Mahāmudrā.

---

<sup>1</sup> Fichier audio 1-1\_02

### Méditation : Arriver à l'état d'être<sup>2</sup>

Je voudrais vous inviter à méditer ensemble pour arriver à l'être.

Asseyez-vous confortablement, regardez encore une fois dans votre corps s'il est possible d'être encore plus à l'aise.

C'est ainsi que commence déjà l'exercice : sentir ce qui fait du bien en ce moment et ce qui permet à l'esprit d'être encore plus détendu en ce moment. Cela veut dire que notre attitude physique ne doit pas nécessiter d'effort.

Si nous avons mal quelque part dans le corps, nous nous positionnons de manière à ce que cette partie du corps soit bien soutenue, afin de pouvoir nous détendre au cours de la méditation.

Et bien sûr, nous essayons de ne pas être différents, mais nous portons notre attention sur ce que cela fait d'être maintenant, dans cette nouvelle situation.

Comment se sent-on dans le corps - les sensations physiques ?

Comment est la respiration ?

Quelles sont les pensées ?

À quel point me sens-je stimulé ? Quelle est l'humeur ?

Vous semblez déjà le faire naturellement, tout ce que vous ressentez, vous le laissez simplement être, vous le laissez continuer à couler.

Nous donnons de l'espace ; de l'espace à toutes ces expériences. L'espace est déjà là de toute façon et nous prenons conscience de la façon dont ces expériences se reconstruisent constamment.

Je vous invite à utiliser tous vos sens pour explorer ce moment. Comment se sent-on assis dans cette pièce avec toutes ces personnes ? - Est-ce que je sens mes voisins ? - Est-ce que j'entends mes voisins ? - Qu'est-ce que ça fait d'avoir les yeux un peu ouverts ? - Toutes ces odeurs qui se mélangent.

Tout cela, notre esprit le fait automatiquement lorsque nous arrivons dans une situation. En le faisant maintenant consciemment, avec une conscience détendue, nous avons une perception plus profonde de ce que c'est d'être et nous découvrons des possibilités de laisser couler, de nous ouvrir.

Nous pratiquons quelque chose qui nous est normalement plus difficile : nous pratiquons le fait de ne pas réagir. Nous écoutons, sentons, ressentons... Nous n'avons pas besoin de réagir.

Certains d'entre vous ressentent maintenant toute la fatigue qu'ils ont apportée. Laissez-la s'exprimer, vous n'avez pas besoin de lutter contre elle, elle non plus n'a pas de substance.

Lorsque nous ne réagissons pas pendant de longues périodes, nous faisons l'expérience d'une immense simplification de notre être. Le jeu des pensées devient évident : comment des films intérieurs, des chaînes de pensées se construisent et se dissolvent aussi au moment où on les laisse faire.

Je vous rappelle ces trois faits merveilleux :

Tout apparaît de soi-même : les expériences se poursuivent donc simplement. Nous ne devons rien faire pour que les impressions sensorielles et autres apparaissent.

---

<sup>2</sup> Fichier audio 1-1\_03



L'esprit est conscient de lui-même : nous n'avons pas besoin de faire en sorte que l'esprit soit conscient, c'est sa nature - même si nous nous endormons de temps en temps. Dès qu'il s'est détendu, il est à nouveau pleinement conscient.

Dans cette conscience naturelle, qui est consciente d'elle-même, nous remarquons que tout se dissout de soi-même, se libère de soi-même.

Apparaissant de lui-même, conscient de lui-même et se libérant de lui-même

C'est toujours au moment où l'on est le plus heureux que l'on s'arrête<sup>3</sup>. Ce que je vous ai décrit à la fin se poursuit maintenant. Pendant que je parle et que vous écoutez, les expériences continuent de se produire d'elles-mêmes. L'esprit conscient continue à être conscient de lui-même, cela se passe simplement, sans effort et tout se dissout de soi-même.

Je voudrais vous rappeler ce dernier point, car il peut arriver que les mots soient trop nombreux, ce que l'on appelle "l'input" ; il y a beaucoup à absorber. Si nous le laissons se libérer de lui-même, comme c'est sa nature, et ne voulons pas saisir ni tout comprendre pour faire au mieux, si nous ne le rendons pas compliqué, c'est si simple : alors la méditation se poursuit aussi dans l'enseignement et l'écoute.

## RÉTROSPECTIVE : DE QUOI IL S'AGIT

Nous sommes réunis ici pour partager un peu de matière ensemble. Ne vous laissez pas intimider par ce gros livre. [A partir de ce cours, le texte de base est la traduction anglaise de *Moonbeams of Mahāmudrā* Dakpo Tashi Namgyal, by Elizabeth M. Callahan, Snow Lion 2019]. Un deuxième texte est joint : *Chasser l'obscurité du manque de conscience*, un texte du neuvième Karmapa que j'ai enseigné à Möhra pendant plus de cinq ans.

Comme cadeau pour vous, j'aimerais revoir les quatre cours précédents avec vous et faciliter ainsi l'entrée des nouveaux venus.

Dans l'introduction de la traductrice Elizabeth Callahan, elle a représenté l'arbre des lignées à la page XXXII. Ce sont les enseignants dont nous nous occupons ici, qui seront régulièrement cités.

Il s'agit de la lignée du Mahāmudrā qui part de Saraha au deuxième siècle en Inde, passe par Shavaripa, Maitripa, Tilopa et Nāropa pour arriver à Marpa, puis de Marpa, le traducteur – c'est le premier Tibétain dans cet arbre – au célèbre yogi Milarepa. Gampopa était le disciple de Milarepa, et de Gampopa, on passe à l'échelle du Tibet avec beaucoup, beaucoup de disciples, dont seulement quelques-uns sont mentionnés ici.

Ce Mahāmudrā, que nous étudions ensemble, a été détaché par Gampopa du contexte du Bouddhisme tantrique. Il a certes enseigné le Mahāmudrā dans le contexte du vajrayana, c'est-à-dire des visualisations et des pratiques de mantra, mais il s'est inscrit dans la tradition de Saraha et d'autres enseignants et a rendu le Mahāmudrā accessible aux élèves "simplement comme ça", comme nous le faisons ici dans le cours.

---

<sup>3</sup> Fichier audio 1-1\_04

Nous n'enseignons pas ou peu le vajrayana dans ce contexte. Il ne s'agit pas de visualisations, ni de pratiques de mantras, ni de transmissions tantriques, ni des six yogas, des six Dharmas de Naropa. C'est pour ainsi dire du Mahāmudrā pur. L'essence du Mahāmudrā, les Mahāmudrā sutra, ces deux approches se mélangent ici. L'essence du Mahāmudrā signifie que nous méditons directement sur la vraie nature de l'être, ce qui n'est pas possible pour la plupart d'entre nous, même si je vous encourage à le faire de temps en temps. Comme nous ne pouvons pas le faire facilement, il y a la voie graduelle, dans laquelle nous pratiquons d'abord principalement le calme mental, puis nous renforçons les éléments de la méditation de vision intuitive, et ensuite nous pratiquons le calme mental et la méditation de vision intuitive comme une unité ou en alternance constante.

C'est ce que nous faisons ici ; nous appelons ce que nous enseignons ici le chemin de l'essence ou le cœur de la transmission du Mahāmudrā. C'est ce que nous appelons le Mahāmudrā non-tantrique. Non-tantrique signifie : aller directement à l'essence, ou si l'on ne comprend pas directement l'essence, suivre progressivement le chemin vers l'essence.

La méditation que nous venons de faire a commencé de manière très classique par une introduction à l'être ici avec le corps, en ouvrant les sens, en activant les sens. Mais ensuite, dans cette simple introduction avec l'ouverture des six sens, est venue une réflexion sur la manière dont les expériences se déroulent lorsque nous ne sommes pas en train de réagir. Enfin, ces trois instructions clés – nous dirions en anglais *pointing-out-instructions* – sur l'apparition de soi, la conscience de soi et l'auto-libération, nous ont permis d'atteindre l'essence du Mahāmudrā.

Le début était graduel, et quand cela peut commencer à se voir, on peut passer à la pratique essentielle. Si nous ne pratiquons que l'essence, cela se passerait de la manière suivante : où que nous soyons assis, debout, en train de marcher ou couchés, nous regarderions directement : comment est-ce d'être ? La qualité insaisissable de l'être se révèle à nous du simple fait que nous nous arrêtons et regardons dans l'instant, et nous sommes déjà dans un état d'esprit totalement détaché. Pas de marches, pas de chemins, directement dans l'être ouvert.

Si nous avons souvent suivi le chemin par étapes et que nous savons de mieux en mieux comment notre esprit se détend peu à peu, cela va de plus en plus vite, jusqu'à ce qu'il puisse s'ouvrir complètement en un claquement de doigts.

Nous allons beaucoup apprendre sur ces étapes, avec le souhait que ces étapes se forment en vous comme une expérience personnelle, que vous les reproduisiez dans la pratique, et que cela aille de plus en plus vite. Jusqu'à ce que nous arrivions peut-être un jour à l'expiration, directement dans la vraie nature de l'être.

C'est la raison pour laquelle Dakpo Tashi Namgyal a écrit cet ouvrage. A savoir, pour nous qui avons besoin d'un bon enseignement pour comprendre ce que nous faisons réellement et à quoi nous devons faire attention pour devenir de plus en plus habiles dans la gestion de notre propre expérience. Jusqu'à ce que nous puissions, au fond, quitter la scène.

Vous avez peut-être remarqué que ces trois instructions finales *rang nang*, *rang rig*, *rang dröl* en tibétain, apparaissant soi-même, conscient de soi-même, se libérant soi-même, nous mettent au chômage. Nous sommes au chômage, nous n'avons rien à faire en méditant. Tout apparaît de soi-même, l'esprit est conscient de lui-même et tout se libère également de soi-même. Qu'est-ce que je dois faire ? Oui, ne pas me gêner sur le chemin.

Comme l'a si souvent dit Saraha, le fondateur de cette lignée, l'esprit détendu se libère de lui-même. Comment mettre en pratique ce que Dakpo Tashi Namgyal écrit ici, et que le 9ème Karmapa a écrit un peu plus tard dans ce fabuleux livre "Mahāmudrā - Océan du sens ultime", que j'enseigne à Fribourg et à de nombreux endroits (en Grèce, au Brésil, en France). C'est aussi ce qu'enseigne le 9ème Karmapa dans le texte ci-joint sur la "dissolution de l'obscurité du manque de conscience" : il s'agit pour lui d'une application concrète.

Dans notre transmission ici avec Dakpo Tashi Namgyal, il y a à la fois une application concrète et beaucoup d'informations qui l'accompagnent, afin que nous comprenions pourquoi nous faisons cela.

Allons donc au début du livre, où nous sommes dans l'introduction. Ce serait la page « Introduction » à la page 3. Le livre commence par une invocation de Vajradhara, à la deuxième ligne, on trouve le nom. C'est le Bouddha originel dont Tilopa a reçu directement tous les enseignements, tous les enseignements du Mahāmudrā et bien d'autres choses encore.

Vajradhara est souvent apparu, mais personne ne l'a jamais trouvé, personne ne sait où il vit. On peut supposer que Vajradhara est la nature de notre propre esprit. Vajradhara en tant que Bouddha est bleu comme le ciel, comme l'espace ouvert du ciel, et il est le centre de la lignée de transmission Kagyu. Mais il n'a pas de lieu de résidence, il n'a pas de Terre Pure. Il est comme la nature fondamentale qui est propre à tous les bouddhas. Tous les éveillés portent Vajradhara dans leur cœur.

La lignée de transmission du Mahāmudrā éveille ce bouddha en chacun de nous, c'est de cela qu'il s'agit. Je suis assis ici avec la confiance que le bouddha en vous comprend tout cela. Si vous, qui écoutez maintenant avec la conscience du JE, êtes assez habiles pour vous détendre, le Bouddha en vous comprend d'autant plus facilement. Les qualités naturelles de l'esprit ressortent alors merveilleusement, en action, et cet esprit détendu, de l'arrière, comprend tout intuitivement. L'expression verbale etc., c'est un processus rajouté après-coup. Et pourtant, on ne pourrait pas l'exprimer par des mots, on se mettrait à bégayer.

Mais en fait, c'est comme si on était chez soi et cela semble tout à fait naturel, même si intellectuellement, on a l'impression de ne rien comprendre. Cela vous arrive-t-il aussi ? La méditation de tout à l'heure était assez simple, non ? Et tout était déjà là. Sauf qu'on peut encore se taire. Les mots ne sont pas vraiment nécessaires, il faut juste être ouvert et vrai. C'est cela notre véritable chez-nous.

C'est pourquoi le Mahāmudrā est l'enseignement le plus simple qui soit : directement dans l'essence de l'expérience, c'est-à-dire directement dans une expérience où tout est perçu tel quel - afin qu'il puisse se montrer tel qu'il est : à savoir un processus, un changement, pas une substance, pas dur, mais un processus. Tout est changement, tout est en cours de création, tout se transforme en permanence.

Si nous sommes bien éveillés, nous commençons à voir les forces qui participent à ce processus de création. Nous commençons à voir à quel point notre propre attitude, nos idées, nos croyances, nos schémas émotionnels, etc. ont un effet dans la formation de ce vécu. Nous pouvons nous investir davantage et nous laisser aller un peu. Nous remarquons que la manière dont je vis ma journée dépend énormément de ce sur quoi je porte mon attention, de ce à quoi je m'accroche plus ou moins, des évaluations qui y entrent en jeu, etc.

Ce processus de création non substantiel, non solide, se déroule naturellement avec les influences qui nous sont transmises par les autres et le monde extérieur. Mais la manière dont nous les interprétons, dont nous les gérons et dont nous les vivons ensuite, est très fortement le produit de notre propre esprit.

Mais pas exclusivement : il s'agit d'une création dépendante et interdépendante. Tout nous influence et nous influençons tout. Nous avons une responsabilité particulière dans la manière dont cette expérience se présente dans notre propre esprit.

Nous découvrons par ce type de pratique, en laissant faire et en observant simplement, que nous contribuons nous-mêmes de manière décisive à notre bonheur et à notre malheur - de manière décisive, et pas seulement un peu. Que nous fassions d'une perte un drame ou même un cadeau, c'est notre affaire. On peut s'énervier d'une panne de voiture ou la transformer avec humour en une situation agréable, c'est possible aussi.

Il y a tellement de possibilités. Nous pouvons toujours faire le pire choix et nous pouvons toujours faire un autre choix, mais nous ne sommes pas libres de le faire. C'est là que nous remarquons que ces processus de création qui, pour l'instant, produisent encore à beaucoup de tension, ne conduiraient pas à cette tension si nous étions plus libres dans la création, si nous avions vraiment plus de choix et si nous pouvions orienter notre esprit de manière plus consciente, avec quelles attitudes intérieures nous fonctionnons.

Mais pour cela, nous avons besoin de la capacité d'agir librement, de penser librement, et nous ne l'obtenons que si nous ne sommes pas prisonniers de la réaction. Tant que nous sommes prisonniers de la réaction, nous sommes comme sur des rails automatiques. Nous appelons cela des schémas d'habitude. C'est pourquoi l'exercice de base de la méditation est de ne pas réagir, de laisser la réaction s'arrêter, de laisser être, laisser être, laisser être... mais pas seulement.

Le processus de création commence alors, une création active et non réactive, et le plus important pour nous dans la création en méditation est de comprendre. C'est pourquoi nous recevons dans ce cours de nombreuses instructions sur la manière dont nous pouvons organiser le processus en examinant, en recherchant. Tout d'abord, nous devons faire en sorte que le calme mental s'installe, puis utiliser ce calme mental pour que la compréhension s'installe.

Nous sommes actifs, mais nous ne réagissons plus. Nous portons notre attention sur des domaines qui nous sont recommandés pour expérimenter personnellement le chemin de la libération. C'est ce que nous allons faire.

En fait, tous les processus qui se déroulent dans notre conscience sont sans substance. Ils sont souples, malléables, faciles à façonner. Mais lorsque la saisie devient forte, cette confusion, qui n'a en fait aucune substance, peut nous paraître incroyablement solide et dure.

Pour ceux qui souhaitent faire une petite recherche, la citation de Saraha se trouve à la page 7 dans l'introduction, exactement au milieu de la page :

**Lorsque le vent frappe l'eau et la remue, même l'eau douce peut devenir aussi dure que la pierre. Lorsque notre confusion, qui n'a pas de forme, est agitée par des pensées, elle peut devenir solide et dure.**

Nous connaissons tous cela. Nous avons tous sauté de trois, de cinq et de dix mètres à dans l'eau ; nous avons fait un mauvais atterrissage et nous avons réalisé à quel point l'eau peut être dure. Nous l'avons peut-être aussi vécu dans l'océan, quand une vague nous a vraiment pris ; nous avons peut-être vu un bateau s'écraser sur une vague, à quel point cela peut être dur. En fait, l'eau est liquide, mais elle peut nous donner l'impression d'être une pierre et nous pouvons nous faire mal comme si c'était une pierre.

C'est ainsi avec nos formations mentales : tout est liquide, tout est en mouvement, en fait sans substance. Mais lorsque la saisie agite les formations intérieures, nos émotions peuvent nous donner des gifles, nous assommer, nous rendre inconscients, être incroyablement solides et déclencher des douleurs très fortes. Et nous avons parfois l'impression d'avoir affaire à des schémas en pierre ou taillés dans la pierre, nous avons l'impression qu'ils sont si résistants - mais en fait, ce n'est pas du tout le cas. Il s'agit de cela dans la transmission.

Il s'agit d'une transmission essentielle, car si nous ne méditons pas sur la nature de l'esprit, si nous n'explorons pas la nature de l'esprit, il n'y aura pas de libération. Nous devons comprendre la nature de l'être et donc la nature de l'esprit, il n'y a pas d'autre moyen. Sinon, il n'y aura jamais d'éveil, jamais de libération.

Celui qui s'est éveillé dans ce monde a compris la nature de l'être, la nature de l'esprit.

C'est ce que nous allons aborder dans ces prochains jours. Je termine la première partie de la révision par la page 12 de l'introduction, avec le petit passage de Dakpo Tashi Namgyal, le quatrième paragraphe en partant du haut :

**Cultiver le Samādhi – c'est-à-dire le Samadhi de la sobriété – est considéré comme ayant de nombreuses excellentes qualités. Cette sorte d'approfondissement de l'être ainsi renverse notre fixation sur les plaisirs sensoriels.**

Êtes-vous prêts pour cela ? Celui qui veut s'éveiller ne peut pas en même temps s'attacher aux expériences sensorielles, ce n'est pas possible. Nous devons donc introduire partout cette conscience fluide.

Pensez un instant aux expériences sensorielles que vous aimez le plus, celles que vous avez ou que vous aimeriez avoir. Êtes-vous prêts à y apporter la conscience du Mahāmudrā ? C'est de cela qu'il s'agit. Sinon, il n'y a pas de liberté, sinon nous restons collés au sucre.

**Cet état d'être coupe les sources du doute, les causes du doute.**

Le doute ici a une signification très profonde. Non pas le doute sur les mots extérieurs, mais le fait de ne pas savoir ce que c'est que d'être. Donc toutes nos questions sur la nature de l'être sont ici signifiées par le doute, l'incertitude.

Si nous transformons cela en une question : êtes-vous prêts à ne plus être des chercheurs, à arriver à un moment donné, à être tout simplement ? Ou voulez-vous toujours tout remettre en question à long terme ? Préférez-vous l'incertitude, la peur, à la simplicité de l'être ? En surface, chacun dans cette salle répondrait probablement immédiatement par l'affirmative.

En profondeur, l'être saisissant et angoissé nous est beaucoup plus familier que l'être confiant, ouvert, qui ne se pose plus de questions, qui cherche, qui explore. Nous abandonnons toute notre identité de personne qui doute, qui souffre, qui cherche spirituellement, qui cherche émotionnellement. Nous devons laisser tout cela derrière nous. C'est immense.

Arriver au lieu de spéculer, permettre à l'être d'exister dans sa simplicité et s'ouvrir à ce qu'il est. Cette petite phrase parle des schémas névrotiques qui consistent à toujours tout remettre en question. Les moments de simplicité que j'ai déjà goûtés, vécus, mais dont je ne veux pas tout à fait prendre conscience, que je mets toujours en question. Et c'est ainsi que plus d'un homme s'est condamné à être un éternel chercheur, un éternel questionneur, n'arrivant jamais à destination.

Du point de vue du Mahāmudrā, nous appelons parfois ces doutes les doutes sur la nature de bouddha, c'est-à-dire les doutes sur la possibilité de s'éveiller. Ils sont aussi durs que de l'eau agitée. Tout enseignant de méditation s'y casse les dents. Peut venir qui veut : celui qui veut s'accrocher au doute de ne pas pouvoir s'éveiller sera vainqueur, il ne s'éveillera pas. C'est ce qu'on entend ici par « doubts », doutes.

Doutes sur l'être ainsi. Être signifie ici être libre, être ouvert, tel qu'il est lorsqu'il n'y a pas de saisie. Cette absorption dans l'ainsité donne aussi la possibilité de perceptions fines, de perceptions dites suprasensibles, de nombreuses formes différentes de Samādhis. Et cela apporte une grande compassion, nous permet de reconnaître la vraie nature et nous donne la possibilité de guider les élèves vers l'éveil. Il s'agit de plonger dans l'expérience directe de l'être libre et de la partager avec les autres. Mahāmudrā ne va pas sans Bodhicitta.

Deux mots étrangers que je traduis : L'être naturel, l'être totalement libre n'est pas possible sans que nous ouvrons aussi complètement le cœur. C'est ce que signifie la Bodhicitta : nous ouvrir complètement à l'amour et à la compassion, nous laisser toucher, répondre avec amour et compassion aux situations que nous rencontrons et, bien sûr, transmettre aux autres la médecine que nous trouvons pour nous-mêmes, le Dharma – si cela doit être ainsi, s'ils le souhaitent de notre part.

Pas de Mahāmudrā sans Bodhicitta, pas de sagesse sans ouverture du cœur. Bien qu'il ne soit pas beaucoup question d'ouverture du cœur dans ce livre, il en sera toujours question.

Il est décrit ici le processus de séjour profond dans le calme mental avec les prises de conscience qui en résultent et qui nous permettent de laisser s'exprimer la compassion naturelle qui est en fait notre don, notre héritage, que nous apportons déjà avec nous, de sorte que nous pouvons ressentir de plus en plus de choses, en prendre connaissance sans en être submergés, parce qu'il y a une compréhension de la nature sans substance de l'expérience. C'est ce qui nous permet de ressentir tant de choses et que cela se libère de soi-même. Sinon, nous sommes submergés par la quantité de tout ce qu'il y a à ressentir.

C'était la première partie de la révision.

## **CALME MENTAL**

### **RÉPÉTITION DE LA RESPIRATION COMME SUPPORT**

Nous nous dirigeons maintenant vers la traduction anglaise du texte à la page 193.

Nous étions dans le dernier cours dans le chapitre sur Śāmatha, le calme mental. Parmi les différentes façons de méditer sur le calme mental, nous en sommes arrivés à la méditation avec le souffle comme support.

Le souffle a quelque chose de particulier : c'est un processus. C'est un objet de méditation qui n'est pas du tout un objet, mais un processus. Contrairement à un étui à lunettes, par exemple, que je pose devant moi, sur lequel je porte mon regard et qui me donne l'illusion que ce n'est pas un processus mais quelque chose de solide, cela ne peut pas m'arriver avec la respiration.

La respiration est un processus, le souffle est le miroir de mes émotions. La respiration change quand je m'énerve, quand je saisis quelque chose, quand j'ai peur, quand je me contracte, quand je me détends -

elle est un miroir permanent, un processus permanent, et constitue le lien entre notre conscience et l'état physique, les énergies subtiles et la manière dont elles s'expriment dans le corps.

C'est pourquoi il existe un mot en sanskrit et en tibétain pour désigner le souffle et les énergies subtiles: *prana* en sanskrit et *lung* en tibétain qui signifient à la fois le souffle et la respiration, comme les énergies subtiles qui circulent dans le corps.

Je suppose que c'est pour vous tous la base de méditation la plus simple et la plus appropriée. Si vous ne savez pas sur quoi méditer, orientez-vous vers la respiration et allez de plus en plus en profondeur avec la méditation sur la respiration. Cela commence par le comptage, mais ce n'est que le début. Percevoir qu'il y a une inspir et une expir, une seconde, une troisième et que nous pouvons demeurer avec.

Nous nous rendons compte que nous pouvons y rester sans compter, simplement parce que nous nous intéressons à ce que cela fait de respirer. Puis nous commençons à percevoir que tout le corps respire, pas seulement les poumons, notre perception s'élargit de plus en plus. Nous remarquons que tout le haut du corps participe à la respiration, puis nous remarquons que le bas du corps, la tête, la colonne vertébrale... tout participe à la respiration.

Nous commençons à remarquer que ce corps respiratoire est plus large que le corps physique, non seulement parce que l'air vient de l'extérieur et s'écoule vers l'extérieur, mais aussi parce que nous commençons à sentir énergétiquement que nos prétendues limites cutanées sont des champs interactifs où quelque chose devient énergétiquement perceptible. La température est perceptible, la sensation de contact due aux courants d'air par exemple, etc., et nous remarquons même la présence d'une personne près de nous ; nous remarquons énergétiquement que quelqu'un est assis à 30 ou 40 cm de moi. Le corps est beaucoup plus perméable que nous ne l'avions perçu au départ.

Et la méditation sur la respiration se poursuit dans cette perméabilité. Dans cette grande perméabilité dans la fluidité de la respiration, nous allons dans la fluidité des pensées, des formations mentales, laisser venir – laisser aller, laisser venir – laisser aller, une fluidité permanente.

Nous restons toujours avec la respiration, mais la respiration devient très large. Sur la base de la méditation avec le souffle, nous passons par les étapes, les quatre tétrades de la méditation avec le souffle, qui sont si bien décrites par le Bouddha dans l'*Anapanasati Sutta*. C'est la pratique de méditation sur laquelle nous pouvons tous toujours nous baser.

Si vous n'avez rien d'autre à méditer, si vous ne vous êtes pas fixé une autre tâche, si vous n'avez pas choisi un autre ancrage, alors prenez cela.

Mais si vous avez une autre méditation, par exemple méditer avec le Bouddha dans le cœur, alors c'est la pratique, alors vous vous y tenez. Il ne s'agit pas alors de méditer sur la respiration. Vous pouvez certes relier les deux et méditer de telle sorte que le Bouddha respire. De là, on peut encore passer au tonglen, à l'inspiration compatissante, à l'expiration aimante, comme un bouddha respire dans toute l'étendue de l'esprit, entouré de tous. Mais cela sont d'autres méthodes de méditation.

## MÉDITATIONS SANS RESPIRATION COMME SUPPORT

Nous arrivons maintenant, dans le chapitre avec Dakpo Tashi Namgyal, aux

### Méditations qui n'utilisent pas la respiration

Je fais souvent cela avec vous, nous nous asseyons simplement et nous sommes, nous arrivons dans l'être ouvert, mais vous avez alors naturellement le soutien des mots que vous entendez. Les mots sont le rappel au fait de demeurer dans la conscience.

Si vous faites une pratique de méditation sans avoir de tels mots dans l'oreille, et que vous pratiquez simplement cette présence ouverte, vous risquez de vous y perdre, les chaînes de pensées reprennent le dessus.

**Quel que soit le calme mental que nous avons réalisé par ces pratiques supplémentaires pour rassembler l'esprit, nous pouvons l'approfondir par les pratiques que nous allons expliquer maintenant, qui n'ont pas d'appui ni de référence.**

Je vous ai déjà dit, en parlant d'autres traductions, que je traduis toujours ce mot de "*concentrating*", "concentrer l'esprit", par "recueillir", "laisser l'esprit se recueillir", parce que la concentration fait trop appel à la volonté chez nous. C'est un mot qui apparaît parfois ici, que je traduirais différemment.

**Pour méditer ainsi sans point de référence, nous reprenons les points clés pour le corps.**

Vous vous souvenez de la posture en sept points de Vairocana. C'est une "méthode de torture" éprouvée pour les yogis très motivés. Ceux qui s'y soumettent en retirent de grands bénéfices. Cette posture est d'une grande aide pour accéder directement à l'être non conceptuel, mais seulement si elle nous détend.

Elle provoque un changement dans le flux des énergies subtiles et c'est en fait la posture de base pour la méditation Mahāmudrā. C'est une catastrophe de vouloir enseigner cette attitude aux Occidentaux. Ceux qui ne sont pas en retraite ou qui ont une constitution physique exceptionnelle, de sorte que c'est très facile, sont désespérés par cette posture. Il faut beaucoup de temps pour s'y habituer et pour pouvoir lâcher prise. Mais si l'on peut le faire, c'est vivement recommandé. J'ai énormément profité de cette posture. C'est la posture de base.

Sinon nous sommes assis, détendus, droits, avec le haut du corps mobile, de sorte que la colonne vertébrale puisse toujours se détendre, peut-être les pouces l'un contre l'autre, mais ce n'est pas nécessaire, ou même avec les mains sur les genoux.

**Dans cette posture, nous ne pratiquons rien qui puisse orienter ou rassembler consciemment l'esprit sur autre chose, comme un point de référence extérieur – comme un verre d'eau qui se trouve devant nous, une pierre, un Bouddha ou autre. Nous ne nous concentrons pas non plus sur le va-et-vient intérieur du souffle. Nous ne prenons aucun appui pour l'esprit et nous nous entraînons à n'avoir aucune idée de l'attention que nous portons en ce moment et à laisser la méditation être perturbée. Nous laissons l'esprit dans son état naturel. Nous ne pensons pas au passé, à ce que nous avons fait avant ou à ce qui s'est passé. Nous ne spéculons pas sur l'avenir, sur ce que nous allons peut-être faire ou sur la manière dont nous allons le faire. Nous ne nous occupons pas du présent, de ce qui est maintenant autour de nous ou de ce qui semble être la situation actuelle.**

Nous ne faisons absolument aucune remarque sur l'expérience présente, pas de désignation, pas d'évaluation, "j'aime", "je n'aime pas", pas de comparaison.

**Nous laissons l'esprit libre, détendu, sans le restreindre, sans le lier.**

Notre esprit ne se perd pas dans des chaînes de pensées, car les chaînes de pensées concernent soit le passé, soit le présent, soit le futur. Si nous arrêtons de laisser les trois temps nous préoccuper, si nous nous détendons, alors les pensées surgiront encore, mais personne ne s'y intéresse, elles ne seront plus nourries.



### Méditation<sup>4</sup>

Essayons pour voir ! Ce n'est pas difficile, c'est même très facile, c'est cette saisie qui est fatigante en fait.

Juste être, sans commentaire !

Sans réfléchir à quoi que ce soit, juste revenir à l'état d'être, simplement.

Cela suffit déjà.

### Commentaire de la méditation<sup>5</sup>

Probablement, vous avez senti que pendant des petits moments, vous avez pu être simplement dans l'état d'être simple. Ensuite, il y a eu des pensées qui arrivaient. Par exemple moi, j'ai eu une pensée brève concernant le bébé qu'on a entendu. Vous avez probablement eu la même chose. Puis cela se détend à nouveau. On ne nourrit pas ses pensées.

Encore et encore, on revient à l'état d'être simple. Nous laissons tomber les pensées en ce qui concerne ce qui vient d'arriver, ce qui est là, ce qui va arriver, nous nous détendons. Nous nous épargnons toutes ces préoccupations.

### **LA LIBERTE DE LA NON-PENSEE**

**Dans le *Guhyasamja* il est dit : c'est un jeu de mots ici –**

**Laisse l'esprit être non-esprit et puis, ne pense à rien.**

***Sahara* dit dans le Doha pour le peuple :**

**Libère-toi de toutes les pensées et ses objets, jette-les loin et tu restes, tu demeureras  
comme un petit enfant.**

Guendune Rinpoché a expliqué cela toujours avec ce petit enfant qui arrive pour la première fois au temple : il s'émerveille, il rentre dans un temple tout plein de couleurs pour la première fois, la bouche ouverte ; d'un coup l'esprit s'arrête, le vécu est tellement présent, tellement fort que d'abord, au tout début il n'y a pas de commentaire. Et cet état d'être calme, cette ainsité, être calme comme un enfant, pas comme un adulte qui commente tout. C'est à cela que nous nous entraînons.

Je vais reprendre l'exemple d'un bébé qui crie. La mère est là, et s'en occupe. Nous sommes dans une salle pleine de deux cents personnes et normalement, lorsque le bébé fait du bruit, il y a deux cents attentions qui se tournent vers l'enfant et la mère. Est-ce que l'enfant va bien ? Est-ce que la mère s'en occupe bien ? Est-ce qu'il ne peut pas se calmer... ! Beaucoup de pensées filent vers le bébé, vers le son.

Et dans une pièce comme celle dans laquelle nous sommes, où chacun a détendu ces schémas-là, il y a beaucoup moins de stress. Ce n'est pas deux cents personnes qui commencent à se préoccuper d'un son, d'un bruit et qui en font tout un film. À quel point c'est relaxant pour la mère – pour l'enfant aussi – d'être dans un endroit, une ambiance comme cela.

Vous pouvez transférer cela sur toute autre situation. Comme ce serait léger si nous n'avions des pensées que là où nous sommes vraiment demandés. Ce serait une grande simplification de notre être. Comment

---

<sup>4</sup> Fichier audio 1-1\_05

<sup>5</sup> Fichier audio 1-1\_06

ce serait si nous n'avions des pensées que lorsque nous sommes impliqués, avec une action ou une parole ? Ce serait une grande simplification.

En tout cas ce serait bien d'avoir la possibilité d'être aussi simple. Nous ne sommes pas obligés de l'utiliser. C'est reposant lorsque nous réfléchissons aux choses qui sont juste nécessaire en fait, seulement cela. Ce serait vraiment une grande simplification de notre être ; et ce serait comment si nous ne réfléchissions que sur les choses sur lesquelles nous avons une influence, ou les choses où nous avons quelque chose à dire, quelque chose à faire ?

Ce serait vraiment une grande simplification, et dans tous les cas ce serait bien d'avoir la possibilité d'être comme cela, simplement. nous n'avons pas besoin d'utiliser cette possibilité. Nous pouvons dire : je veux réfléchir à cela. C'est complètement égal s'il y a quelque chose qui se passe au pôle nord, je n'ai rien à faire avec cela, mais j'aime bien réfléchir à cela. C'est totalement ok quand nous pouvons décider et arrêter quand nous voulons.

Ici, il s'agit d'apprendre quelque chose de nouveau ; nous apprenons en ce moment à sortir de l'énergie atomique ; donc sortir de l'énergie du Samsāra qui peut faire exploser tout notre être. Cela s'est manifesté par les pensées. Cela vient des pensées des gens qui ne peuvent pas s'arrêter de penser, qui ne peuvent pas se détendre, qui n'ont pas de contentement dans l'esprit.

Nous apprenons ici à développer un état d'être simple. Nous détendons le schéma de base qui rend les hommes si agités et insatisfaits. L'être humain, se pense, se ressent dans sa non-satisfaction qu'il se crée lui-même. Et ce n'est jamais assez bien, cela ne suffit jamais etc. C'est une construction mentale d'un film et nous apprenons à nous sortir de cela.

Imaginez, vous êtes seul à la maison, c'est le soir et vous avez ce sentiment de solitude, d'abandon que vous connaissez bien. Oui, vous pouvez rentrer là-dedans et pouvez aussi dire, non je ne veux pas rentrer là-dedans. En laissant tomber ces pensées, nous pouvons accéder à la perfection de l'instant maintenant, de l'instant présent. A ce moment-là, tout va bien, à ce moment-là personne n'est plus seul.

C'est cela que nous apprenons, c'est de cela dont il s'agit ici. Dans cette méditation exigeante il s'agit à tout moment de sortir de façon radicale de la pensée obsessionnelle. La réflexion obsessionnelle sur le passé, la pensée obsessionnelle sur le présent et la pensée obsessionnelle sur le futur. Nous voulons sortir de l'obsession. Nous voulons avoir une nouvelle option pour pouvoir penser d'une façon libre. La pensée libre inclut de ne pas penser quand nous ne le voulons pas, sinon ce n'est pas une pensée libre. C'est de cela dont il s'agit ici.

Si nous n'arrivons pas à nous arrêter de nous préoccuper des choses, nous avons juste le choix de comment nous nous préoccuons des choses mais pas de nous préoccuper des choses ou pas. Ici, nous travaillons la capacité à choisir si nous plaçons notre attention sur un sujet, si nous voulons continuer de nous en occuper.

C'est une liberté fondamentale de l'être humain que la plupart des êtres ont perdue. Peut-être ils ne l'ont même jamais eue.

Méditation : la liberté de la non-pensée<sup>6</sup>

Voilà encore une petite méditation de la liberté de la non-pensée.

Ce n'est pas que vous pouvez dire simplement : je ne pense plus ! Je ne veux pas penser – et ensuite il y a la non-pensée. Faites très attention, ce souhait de ne pas penser provoque la pensée !

Détendez-vous, simplement. Et n'accordez aucun intérêt à ce qui se présente comme si c'était très intéressant.

Détendez-vous ! Être ! Et juste laissez être !

Nous faisons cet exercice<sup>7</sup>, toujours de façon très courte de manière résolue parce que la soif, la faim de penser se glissent sinon dans notre détente et nous avons un état à moitié détendu où nous pensons moins que d'habitude, mais quand même un peu. Nous essayons d'éviter cela.

Bref et résolu de ne pas nous occuper de quoi que soit.

Les six Dharmas de Tilopa : ne ruminez pas, ne réfléchis pas, ne pense pas, n'analyse pas, ne médite pas, laisse ton esprit dans l'état naturel. C'est cela le sujet !

---

<sup>6</sup> Fichier audio 1-1\_07

<sup>7</sup> Fichier audio 1-1\_08

## JOUR 2

### RESUME COURS 1<sup>8</sup>

#### CALME MENTAL ET MEDITATION DE LA VISION INTUITIVE

Avec cette motivation que nous venons d'exprimer – d'écouter le Dharma et de le pratiquer pour le bien de tous les êtres vivants – je vous demande maintenant d'écouter aussi les explications. Elles tomberont alors sur un terrain particulièrement fertile.

Il ne s'agit pas de savoir si un JE comprend tout. Il est important d'écouter avec la Bodhicitta, c'est-à-dire avec le cœur ouvert, et de faire une prière partout où le JE ne comprend pas : « Puissé-je comprendre plus tard. » ou : « Puissent les graines des mots qui ne se révèlent pas complètement à moi maintenant, lever plus tard ». C'est effectivement le cas, elles lèvent plus tard. Elles le font encore pour moi, parce qu'il y a tant de choses que je n'ai pas comprises. Vous pouvez faire confiance à ce processus. Si vous continuez à pratiquer, les significations de tout ce qui a été dit ici apparaîtront.

Maintenant, je voudrais à nouveau prendre un peu de notre précieux temps pour répéter le contenu du premier cours d'il y a deux ans.

Dans le livre, ce premier cours commence à la page 15 avec l'explication de Śāmatha et Vipāśyanā, c'est-à-dire le calme mental et la méditation de la vision intuitive. Nous sommes dans les premiers chapitres, où Dakpo Tashi Namgyal décrit ce qui est commun à toutes les écoles bouddhistes. Il nous donne une certaine explication de ce qui, dans la tradition bouddhiste, est devenu connu sous le nom de Śāmatha et Vipāśyanā, le calme mental et la méditation de la vision intuitive.

Vous savez peut-être que le Bouddha n'a pas du tout séparé strictement ces deux pratiques. Dans les principaux enseignements du Bouddha sur la méditation, le Canon Pali, dans le Satipatthana Sutta, dans l'Anapanasati Sutta et dans le Kayagatasati Sutta, vous ne trouverez pas ces termes de calme mental et de méditation de vision intuitive, de Śāmatha et de Vipāśyanā. Il les mentionne ici et là, mais c'est surtout plus tard que ces deux étapes de la pratique ont été séparées comme des étapes.

Pour le Bouddha, il en a toujours été ainsi : dès que l'esprit devient plus clair, plus calme, il y a naturellement plus de compréhension. Un esprit clair comprend, voit et reconnaît.

Cette séparation entre Śāmatha et Vipāśyanā, calme mental et vision, est une séparation didactique qui permet de clarifier les choses lors de l'explication et d'éviter que les élèves n'essaient trop tôt d'atteindre une vision plus profonde avant même que leur esprit ne soit devenu suffisamment clair pour voir ce qui se passe.

#### Calme mental

Tout d'abord, nous avons besoin de la clarté d'esprit nécessaire, de cette présence, pour percevoir les processus internes - et ensuite, la reconnaissance a lieu. Nous pouvons ensuite utiliser ce calme mental pour l'orienter de manière ciblée vers certains domaines, afin d'examiner comment une émotion naît et

---

<sup>8</sup> Fichier audio 2-2\_02

se résout. Comment la souffrance naît-elle et comment se dissout-elle ? Pour cela, nous avons besoin d'un peu de calme.

C'est comme pour toutes les autres tâches. On ne peut pas bien accomplir une tâche si on est assis dans le chaos. Nous envoyons alors les autres dehors : "Maintenant, laisse-moi travailler en paix". Il en va de même pour notre esprit. Nous envoyons les distractions possibles sur le banc d'attente et disons : "Maintenant, je me concentre sur cela".

Si nous tournons les pages, nous arrivons à la page 16 aux définitions de Śāmatha et de Vipāśyanā. Elles se trouvent dans la section centrale, à peu près au milieu.

**Lorsque l'esprit est uni et occupé par des contenus bénéfiques de la méditation, c'est en accord avec Śāmatha.**

Le calme mental consiste donc à demeurer dans quelque chose de salubre sans être distrait, en étant uni. Il est incroyablement important de bien ancrer cette définition dans votre esprit. Car bien sûr, nous sommes aussi absorbés sans distraction par les jeux vidéo. Bien sûr, un cambrioleur est lui aussi absorbé sans distraction dans son action. Mais ce n'est pas une action salubre, ce n'est pas une activité qui libère des potentiels supplémentaires, mais elle lie plutôt tout et nous continuons à avancer dans les schémas mentaux connus.

Śāmatha est une pratique libératrice et salubre, où nous sommes en chemin de manière à ce que des processus de résolution puissent avoir lieu. Nous nous libérons du fait d'être pris dans des chaînes de pensées à motivation névrotique, par exemple. Nous nous libérons de l'emprisonnement dans la réaction aux impressions sensorielles. C'est déjà très salubre et l'esprit se détend.

Le calme mental sans détente n'est pas salubre. Il s'agirait alors d'une simple concentration, et celle-là, nous l'avons aussi lorsque nous sommes totalement concentrés sur une compétition sportive quelconque. Mais ce n'est pas si relaxant, c'est distrayant.

Le calme mental est salubre parce qu'il permet de percevoir sans distraction ce qui est, de manière détendue, et de sortir des schémas qui déterminent habituellement notre vie. Les principaux schémas dont nous sortons en premier lieu sont les suivants : courir après toutes les impressions sensorielles, les nommer, les trouver bonnes, les trouver mauvaises, y attacher un film : si cela continue maintenant, comment serait-ce alors ? Ou se rappeler comment c'était quand je l'ai déjà vécu, et quels que soient les films, tout ce qui se rattache à nos impressions sensorielles.

J'entends une porte de voiture claquer dehors. D'abord, je nomme cela 'la porte de la voiture se ferme', puis je pense : 'ah, c'est le voisin Machin qui va au travail' et je le vois monter dans la voiture, j'imagine quelque chose, je pense peut-être à ce qu'il m'a dit l'autre jour... Tout le film inutile. C'est banal, ce n'est pas encore de la souffrance, mais c'est ce dont nous remplissons notre esprit, en réaction à une impression sensorielle entendue.

Lorsque nous entendons quelque chose qui provient de notre propre environnement : par exemple, la façon dont notre femme ou notre mari allume la machine à café – et nous pensons à la dispute d'hier, et ainsi de suite. Oui, tout cela remplit notre esprit et nous sommes pleins toute la journée. Nous sommes pleinement dans nos schémas.

Le calme mental consiste à laisser ces schémas s'apaiser de manière salubre. Cela fait du bien. Le corps et l'esprit peuvent respirer, ce qui permet de faire des pauses. Nous pouvons orienter notre esprit vers ce que nous voulons vraiment faire. S'il y a eu une dispute hier, nous pouvons dire : 'Ok, maintenant je vais

en prendre conscience et travailler consciemment à me mettre à la place de l'autre, à ressentir à nouveau mes sentiments, à faire du Tonglen avec les deux, c'est-à-dire à accepter mes sentiments, à accepter les sentiments de l'autre, à m'ouvrir à tout cela, à laisser couler dans ces domaines un soutien plein d'amour... C'est un processus salubre, sans distraction, et c'est une pratique du calme mental, c'est-à-dire de rester sans distraction dans ce qui est bénéfique. C'est la définition du calme mental.

C'est important pour pouvoir répondre quand d'autres disent : "Oh, ma méditation est le jardinage, ma méditation est de promener le chien. Pour moi, ma méditation, c'est lire un bon livre". Regardez attentivement. Quel effet bénéfique cela a-t-il ? Dans quelle mesure l'esprit est-il réellement concentré ? Est-il centré dans ce qui est bénéfique ou sommes-nous simplement en train de renforcer les bons vieux schémas ? Une véritable solution est-elle en train d'émerger ? De l'espace est-il créé ? Ou sommes-nous en train de jardiner tout en étant en colère contre les mauvaises herbes, en ayant envie d'une bonne récolte, en nous sentant bien d'avoir réussi quelque chose et en étant énervés parce que la pluie arrive trop tôt ou trop tard

Vous remarquez ? Sommes-nous en train de cultiver nos schémas habituels avec notre jardinage - qui a certes un effet relaxant ? Sommes-nous en train de cultiver des schémas bénéfiques et de nous libérer d'un sentiment d'être pris au piège ? Ou sommes-nous simplement en train de nous distraire habilement et d'évoluer dans nos schémas ? Vérifiez de telles affirmations.

Par exemple, le yoga, le tai-chi, le QI gong – cela peut être de la méditation, mais cela peut aussi être simplement une autre façon de vivre des schémas saṃsāriques. Est-ce que je suis assez chic dans mon école de yoga ? Est-ce que je fais les exercices de manière à ce que les autres trouvent que je suis en forme, que je suis de bonne humeur ? Il peut s'agir d'une pratique de méditation profonde, où nous sommes en route pour dissoudre tout cet égocentrisme ; ou bien il peut s'agir de cultiver cet égocentrisme. On ne peut pas le savoir de l'extérieur.

### **Méditation de vision intuitive**

Alors regardez bien quand quelque chose devient une méditation. Le premier critère serait : l'esprit se pose sans être distrait dans ce qui est bénéfique. Et le deuxième critère se trouve directement dans la phrase suivante :

**Tous les états ou expériences bénéfiques de prajna – de sagesse – qui reconnaissent la nature – ou l'essence - de l'objet de notre contemplation sont Vipāśyanā– vision intuitive, méditation de vision intuitive.**

Toutes les intuitions ne sont donc pas prajna, cette sagesse qui mène à l'éveil. Il y a beaucoup de visions intuitives. Nous pouvons par exemple avoir des intuitions en chimie, en physique, en bricolage, en jardinage... nous pouvons avoir des intuitions partout. Les intuitions qui mènent à l'éveil nous aident à ouvrir davantage l'esprit, à le rendre plus libre. Nous le remarquons même physiquement. Les énergies subtiles circulent plus librement grâce à ce type d'intuitions.

Une prise de conscience psychologique, – c'est-à-dire par exemple la prise de conscience de mes propres erreurs, où je ne me comporte pas exactement de manière optimale – peut également être bénéfique. Mais elle peut aussi s'inscrire dans un schéma névrotique et entraîner immédiatement un sentiment de culpabilité. Et cette prise de conscience, qui est en fait une prise de conscience teintée de culpabilité, n'est pas si bénéfique. Elle peut conduire à un enchevêtrement supplémentaire.

Le discernement dans le sens d'un chemin d'éveil libère notre potentiel, ouvre, conduit à une meilleure circulation des énergies subtiles, l'esprit s'élargit, le corps se sent plus perméable et nous comprenons

mieux la nature de l'être. La nature de l'être est comprise parce que nous comprenons mieux l'essence de ce que nous sommes en train de regarder.

Par exemple, nous nous asseyons et faisons notre méditation quotidienne. À peine sommes-nous assis un moment que le souvenir de ce qui était difficile surgit, peut-être une émotion de colère à propos de ce qui s'est passé hier au travail. Maintenant, nous retournons au travail dans une demi-heure et voilà que cela ressurgit. Nous ne le repoussons pas, nous permettons que cela se manifeste dans le calme de l'esprit, nous sommes suffisamment calmes pour ne pas réagir davantage, le film reste court. Nous parvenons à revenir régulièrement à la respiration et sommes tout à fait étonnés de constater que, sans autre aide, cette colère est passée en quelques minutes.

Nous avons acquis une petite compréhension de la nature de la colère. La colère n'a pas la force de rester par elle-même. La colère continue à s'accumuler si elle est nourrie – et se dissout si elle n'est plus nourrie. Ce sont des intuitions libératrices. Elles sont libératrices parce que la colère n'est plus un démon qui me tient et me pousse, mais je peux lui accorder mon attention ou non.

C'est une prise de conscience libératrice et c'est ainsi que nous faisons de nombreuses prises de conscience libératrices dans la pratique du calme mental. Nous faisons l'expérience d'innombrables pensées, d'expériences sensorielles qui se dissolvent en un clin d'œil. Dans tout ce que nous vivons, nous remarquons le changement, la nature processuelle de l'être. C'est salutaire. Cela nous aide à être en harmonie avec la nature éphémère et en constante évolution de l'être.

Nous sommes moins sujets à l'erreur, par exemple sur la nature de relations ou d'objets. Nous savons que tout change - et il s'agit de suivre le changement. Il est bon d'anticiper le changement, c'est-à-dire de savoir que cela aussi va changer. Ce sont des intuitions bénéfiques. Il y a beaucoup d'intuitions de ce genre. Elles vont toutes dans le sens d'une reconnaissance plus profonde de l'essence, de la nature de l'être, et donc de la nature de nous-mêmes.

Là encore, notez que la méditation de la vision intuitive concerne des intuitions qui ont un effet d'ouverture, qui libèrent des forces, qui sont bénéfiques et qui contribuent au chemin de l'éveil. Il ne s'agit pas de comprendre comment mieux manipuler les autres. Il ne s'agit pas d'une compréhension intelligente de la manière dont je peux encore mieux faire valoir mes propres intérêts dans le monde. Là, ce sont aussi des idées, on peut aussi les contempler et on peut aussi arriver à des résultats. Mais il ne s'agit pas de cela. Ce n'est pas Prajna, ce n'est pas cette sagesse qui libère.

Donc là aussi, vous pourrez peut-être répondre aux questions de manière plus précise à l'avenir. Qu'est-ce que le calme mental, qu'est-ce que la méditation de vision intuitive ? Il s'agit dans les deux cas de processus bénéfiques. Le premier processus est une clarification, un retour au calme de l'esprit, comme si nous nettoiyions nos lunettes pour ensuite mieux voir. Nous dirigeons le regard là où il y a un potentiel de libération, de compréhension plus profonde de la nature de l'être. La compréhension elle-même est vécue comme éclairante, libératrice, soutenante.

Dans les deux cas, nous pouvons le ressentir. Nous sentons que cela nous fait du bien. Nous n'avons donc pas affaire à quelque chose d'abstrait, mais à une expérience que nous pouvons ressentir concrètement. L'esprit devient plus libre, plus ouvert, plus mobile, plus souple. Cette souplesse, cette flexibilité est le signe commun du calme mental et de la vision intuitive. Tous deux entraînent une diminution de la saisie et l'esprit dans son ensemble devient plus souple, plus mobile, peut passer plus facilement d'une situation à l'autre.

C'était déjà l'essentiel du premier cours.

### Six causes du calme mental

Ce que je devrais encore répéter se trouve aux pages 18 et 19 :

**Un lieu approprié qui nous permet d'être sans distraction.**

**Avoir moins de désirs.**

**Être satisfait.**

**Réduire l'activité.**

**Adopter un comportement pur et bénéfique.**

**Lâcher les pensées d'envie, de désir, ne pas suivre la pensée qui saisit.**

Celles-ci ont été expliquées, les scripts sont là. C'est de cela qu'il s'agit, il n'y a pas d'autre solution. Celui qui souhaite le calme mental peut simplement poser ces six points à côté de son siège, ne noter que les six points - et les regarder encore et encore et se dire : "Maintenant, j'étais à nouveau en train de saisir quelque chose d'agréable, il est clair qu'aucun calme mental n'apparaît. J'ai tellement rempli ma journée, ma semaine, mon mois de tâches que tout ce qui n'a pas été fait pèse sur ma pratique, me submerge, frappe sans cesse et attend d'être fait, de sorte qu'il m'est manifestement difficile de développer le calme mental".

Si l'on veut maintenir le calme mental ou même l'approfondir en accomplissant de nombreuses tâches, il faut être extrêmement détendu, réussir à élargir encore plus l'attitude intérieure détendue, à devenir encore plus large, plus perméable, avec chaque tâche supplémentaire. On peut alors faire beaucoup de choses tout en faisant l'expérience du calme mental. Mais si notre capacité de lâcher prise est encore peu développée, il est préférable de réduire les activités jusqu'à ce que nous arrivions dans la zone où le calme mental s'installe pour la première fois - et ensuite seulement dans la mesure où nous continuons à l'expérimenter, nous pouvons augmenter les activités.

Les activités déclenchent des schémas de stress chez la plupart d'entre nous. Nous réagissons par la tension lorsque nous avons des responsabilités, lorsque nous avons quelque chose à faire. Cela nous oppresse, nous essayons de le faire, de le faire... C'est de la tension. Et puis l'auto-évaluation, comment je le fais, si je le fais bien, si je le fais mal, ce que les autres pensent et tous ceux qui dépendent de mon activité, pour qui cela est important - c'est beaucoup. Si nous en avons trop, nous torpillons notre propre pratique du calme mental.

### Trois causes pour la vision intuitive

Maintenant encore : Trois causes pour le discernement, page 19 :

La première ici s'appelle :

**Fie-toi** - elle a traduit : - **à des êtres sacrés** - des êtres vivants. *Kyebu dampa* en tibétain signifie "maîtres authentiques et compétents". C'est ce que l'on entend ici. Le mot *holy*, *dampa* en tibétain, peut très bien être traduit par authentique. Et par *kyebu*, on entend des personnes capables. Donc : **fais confiance à des mentors compétents, à des amis spirituels compétents** - dont les enseignements te montrent le chemin de la vision.

Pour cela, je me sers souvent d'une de mes expériences marquantes. En effet, je suis une personne très obstinée et j'ai toujours été un peu têtu. Cela s'est également manifesté pendant mes études de médecine. Nous avions des professeurs, par exemple en biochimie. Nous devions faire des expériences en laboratoire et la moindre goutte d'eau était importante. Si tu as une goutte de trop dans le mélange, la réaction ne se produit plus. Si tu as une goutte de trop, elle ne se fait pas non plus. Tu dois suivre les



instructions à la lettre. Et si tu t'y tiens, oh miracle, la réaction a lieu. J'ai bien sûr fait quelques expériences, comme ça, comme ça, et j'ai dû me rendre à l'évidence : zut, les gars ont raison, il n'y a que comme cela que cela marche. Si tu fais comme cela, voilà ce qui se passe.

Il en va de même sur le chemin spirituel. Vous pouvez déjà essayer toutes sortes de choses, mais : zut, les gars ont raison - les dames aussi. Ces mentors spirituels, qui nous transmettent la sagesse des générations passées, sont comme des gardiens du savoir. Ils savent très bien que si l'on essaie de pratiquer le Mahāmudrā sans la Bodhicitta, on ne va pas loin. Ils nous le rappellent sans cesse.

Mais nous pensons : le cœur peut rester un peu fermé, ce n'est pas grave. Je n'ai pas besoin de faire la paix avec mon frère maintenant, il m'horripile - il est bon qu'il reste en dehors de ma vie. Je ne résous pas la colère en moi et j'essaie de pratiquer Mahāmudrā. Je n'arrive à rien et je m'étonne.

Un jour, au bout de cinq ans, je me rappelle : quelqu'un a dit un jour que cela ne fonctionne qu'avec l'ouverture du cœur. Alors, d'accord, je me consacre à ce sujet douloureux. C'est ainsi avec les parents, avec les enfants, avec les collaborateurs... Nous devons être en paix, ici, à l'intérieur. Cela doit être résolu, même si les autres ne veulent rien avoir à faire avec nous. Pour que l'esprit se libère, il faut que la paix règne ici dans les relations importantes, qu'il y ait de l'ouverture. C'est alors que la connaissance du Mahāmudrā peut s'installer.

On pense que c'est à négliger : Ce n'est qu'une relation dans ma vie, je m'entends bien avec des centaines de personnes. Le fait que cela ne marche pas avec mon frère, c'est son problème. C'est la goutte qui manque. Je n'ai pas fait le ménage chez moi. Veillez donc à ce que la biochimie du chemin spirituel soit correcte, que la compassion, la confiance et la bienveillance soient au rendez-vous lorsque vous faites de la méditation de vision intuitive.

Faites attention à cela. Ce n'est pas à négliger. Ce sont par exemple les conseils des maîtres authentiques du passé qui nous sont transmis. Nous pouvons être assez têtus pour essayer de réinventer tout cela et de tester si c'est vrai. Nous pouvons le faire. Pour ceux qui souhaitent gagner du temps, l'expérience peut être menée directement, comme cela est recommandé.

La chose suivante - qui découle de la première - est **que nous devrions écouter beaucoup de Dharma** - lire beaucoup de Dharma - **en nous occupant de la signification définitive, du sens véritable. La vision intuitive ne vient pas de l'écoute ou de la lecture superficielle du Dharma.**

Il s'agit de deviner, d'entendre le sens derrière les mots. Qu'est-ce qui est vraiment signifié ? Qu'est-ce qui est définitif, qu'est-ce qui est signifié au final ? Cette tâche est donnée à chacun. Vous entendrez parfois des enseignements qui ont déjà un sens au niveau relatif, mais qui doivent ensuite être remis en question.

Il est dit par exemple : ne tue pas d'être vivant. C'est comme la base du Dharma : ne pas faire souffrir un être vivant. Ensuite, il s'agit de se demander : qu'en est-il de mon chien, qui a déjà le cancer au ventre et qui souffre terriblement ? Puis-je l'euthanasier ou non ? Qu'est-ce qui fait sens ? Et je dois aller jusqu'au sens le plus profond du Dharma. Je dois l'appliquer en fonction de la situation. Il peut être bon et tout à fait sensé d'euthanasier un animal souffrant. Cela peut être tout à fait sensé et justifiable. Et parfois, on se rend compte qu'en fait, je ne le fais pas pour l'animal, mais pour moi, parce que je ne peux pas le supporter, parce que je ne veux pas l'accompagner les trois ou quatre derniers jours.

Je dois aller à la rencontre de moi-même. J'ai pris l'un des enseignements les plus fondamentaux. Mais ensuite, il y a aussi des enseignements, par exemple de ne pas rester couché trop tard le matin, mais d'utiliser le dernier tiers de la nuit pour la pratique, à partir de trois ou quatre heures du matin. Puis j'ai

besoin de la sagesse discriminante pour regarder : est-ce que cela fait vraiment du bien de se lever si tôt ou est-ce que cela me voile l'esprit pour tout le reste de la journée ?

Je ne peux pas me contenter de suivre à la lettre l'enseignement, je dois en comprendre le sens profond.

Mais maintenant, pour prendre un exemple à l'autre bout du spectre : on parle tout le temps de la bouddhété, le grand but du chemin spirituel. C'est un Dharma relatif. On parle de la bouddhété comme si la bouddhété existait. Mais la bouddhété n'existe pas. Où pourrait-elle exister ? On ne peut pas la toucher, elle n'a pas de forme, elle n'a rien de tangible. Que signifie donc la bouddhété ?

C'est là que nous entrons dans la véritable signification du Dharma : la bouddhété n'est pas un état tangible, palpable, mais un processus dynamique d'interaction totalement libre avec le monde, où le potentiel d'un courant d'esprit est libéré, où aucun voile ne vient entraver ce processus. C'est ce qu'on appelle la bouddhété.

Mais en tant que telle, elle n'a pas de couleur, pas de forme, on ne peut pas l'identifier, elle n'a pas de caractéristique par laquelle on pourrait la saisir. Il faut toute notre intuition pour remarquer à quel point ce processus se déroule librement. Ce n'est pas une chose.

L'éveil n'est pas non plus une chose et personne ne s'éveille. Nous parlons toujours d'amener les êtres vivants à l'éveil. Il n'y a pas de personne qui s'éveille. C'est ce que l'on entend par écouter beaucoup, étudier beaucoup et, en étudiant, toujours aller au fond de la signification, sentir derrière les mots ce qui est vraiment signifié.

C'est très stimulant. C'est destiné à quelqu'un qui ne s'accroche pas aux mots, car les mots sont une tromperie, ce sont simplement des sons mis bout à bout. Bien sûr, ces sons, ces séries de sons ne sont pas ce qui est décrit. Cela fait partie de la base de la méditation de vision intuitive, que nous ne nous attachions pas aux mots, mais que nous allions dans l'expérience qui est décrite par eux, qui est indiquée.

Vous vous souvenez du doigt pointé de la vieille dame : regarde là-haut la lune. Et le doigt est si tordu qu'il pointe déjà vers la terre. Mais on suit le doigt imaginaire et on continue à le suivre - et on voit la lune là-haut. Les mots sont un peu comme le doigt tordu d'une vieille dame.

Les mots sont aussi maladroits, aussi éloignés de la réalité que ce doigt est éloigné de la lune. Les mots sont tout aussi éloignés de la réalité. Pourtant, les mots nous permettent de trouver intuitivement le chemin vers l'expérience de l'être. C'est ainsi que fonctionne la méditation de vision intuitive : à l'aide de mots, d'indications, d'allusions, d'indices, trouver le chemin vers l'expérience libératrice.

C'est aussi ce que signifie le troisième point, '*reflect properly*' :

### **Contemple de la bonne manière.**

J'étais déjà en avance dans mes explications. **Le fait de sentir intuitivement ce que l'on veut dire en pointant du doigt** - c'est ce que signifie le mot anglais '*inference*'. **Le pressentiment de ce qui est réellement signifié a lieu dans la contemplation profonde.**

Voilà pour la répétition de ces enseignements de base.

## **SUITE MÉDITATIONS SANS RESPIRATION COMME SUPPORT**

### **STABILISER L'ESPRIT DANS L'ETAT D'ETRE SIMILAIRE A L'ESPACE**

Nous sautons à la page 194.

Nous sommes dans le chapitre sur le calme mental. Je commence par le haut de la page.

**Si, sans nous préoccuper de quoi que ce soit, nous laissons l'esprit aussi vaste que l'espace - comme l'espace céleste –, alors les vents de la pensée se rassemblent et un silence mental immobile se manifeste.**

L'important est que nous ne nous occupions de rien, que nous soyons insouciants : insouciants et en plus aussi vastes que l'espace céleste. Les mouvements mentaux qui s'occupent de tout, qui sont occupés par tout, ces vents intérieurs se calment alors. Le silence s'installe dans l'esprit. Ce silence peut devenir si complet qu'aucun mouvement n'est perceptible par les processus de pensée, aucune autre perception ne vient agiter l'esprit, comme si nous contemplions la surface totalement lisse de l'océan dans un calme absolu, sous la lumière du soleil de midi. C'est le plus profond calme mental.

*Extrait du chant de Saraha au peuple :*

**Lorsque l'esprit est pratiqué comme l'espace, les vents sont liés. En reconnaissant leur égalité, ils se dissolvent. Saraha dit : Si tu possèdes cette capacité, tu peux rapidement laisser derrière toi ce qui est éphémère et mouvant.**

La citation se poursuivrait ainsi : ... et entrer dans l'ultime, entrer dans l'être ainsi, dans l'être ainsi toujours identique.

Ce dont il s'agit, c'est que nous ne nous occupions absolument pas de tous les contenus qui apparaissent dans l'esprit, de tout ce que nos vents karmiques font bouger en nous. Nous remarquons que tout ce que ces vents karmiques déclenchent sont des phénomènes passagers. Rien n'a de substance. C'est leur similitude. L'égalité de tous les processus réside dans leur nature impalpable.

En reconnaissant cette nature insubstantielle, tous se dissolvent et nous entrons dans l'état d'être toujours identique (*Sosein*). L'étendue dynamique de l'esprit en pleine conscience, qui se révèle toujours lorsque ce qui bouge a été percé à jour et s'est dissous.

Il est dit : **si nous stabilisons l'esprit dans cet être immobile et non conceptuel, certains signes se produiront immédiatement, les vents extérieurs et intérieurs se dissoudront et finalement nous serons libérés des phénomènes de Saṃsārā. C'est ce que dit le tantra de Kālachakra :**

**Dès que tu as laissé toute pensée derrière toi, regarde attentivement pendant un jour. Si aucun signe n'apparaît ensuite, c'est que je suis un menteur.**

Si nous suivons cet enseignement biochimique, il ne peut en être autrement et des signes de libération apparaîtront. Il ne peut en être autrement. Sinon, tous les enseignants sont des menteurs, pas seulement le Bouddha lui-même. L'enchevêtrement samsarique se dissout lorsque les vents, les mouvements qui ont lieu dans l'esprit ne sont plus matérialisés, ne sont plus saisis ; lorsque nous leur laissons la place de se dissoudre d'eux-mêmes.

C'est ainsi que se dissout tout enchevêtrement samsarique. Tout enseignant éveillé signerait cela. C'est à nous de le découvrir. C'est un véritable calme mental. Les signes qui apparaissent sont des signes physiques, des signes spirituels. Donc des signes de fraîcheur, des signes par exemple d'être pleinement conscient la nuit pendant le sommeil. Ou bien il y a une confiance totale dans le Dharma, une connaissance profonde de la nature insaisissable de toutes les émotions, une reconnaissance de la nature

illusoire de toutes les émotions, etc. Il y a beaucoup, beaucoup de signes qui apparaissent. Physiquement aussi : la circulation harmonieuse des énergies, etc.

*Saraha* dit dans le **Doha** - c'est-à-dire dans le chant Vajra où il s'adresse au peuple, aux gens ordinaires:

**Si ton esprit reste immobile et stable dans sa propre dimension, il est de lui-même libéré de tous les phénomènes du Saṃsāra.**

**Si tu suis cette approche pour pratiquer le calme mental, tu devrais faire beaucoup de courtes séances.**

Toujours faire court, de sorte que nous soyons comme une pierre chaude sur laquelle les flocons de neige ne peuvent s'accumuler. Les vents karmiques font bouger les flocons. Les flocons sont les pensées individuelles, les contenus que nous percevons. Notre conscience est une pierre brûlante. Les flocons pensent pouvoir se nicher quelque part, se poser, mais ils fondent dans le feu de la conscience. L'espace spirituel est si vaste et libre de toute emprise que rien ne peut se solidifier, rien ne peut rester, tout se dissout dans sa propre nature. Mais comme nous n'y sommes pas habitués, nous devrions faire de courtes séances.

**Si ton esprit est terne, apporte de l'énergie. S'il est agité, détends tes attentes. Si ton esprit est paresseux et que tu n'es pas en mesure de le rendre clair et lumineux ou qu'il semble inutilisable d'une manière ou d'une autre – juste pas opérationnel –, il est dit dans les instructions supplémentaires pour la voie intérieure – ce qui est traduit ici par ésotérisme, ce qui signifie souvent une référence à l'explication tantrique – que tu devrais faire beaucoup de prosternations et confesser ta négativité, de préférence devant des objets spéciaux – ce qui signifie : soit devant un enseignant ou des représentations du Bouddha, devant une statue du Bouddha, près d'un autel, dans un temple – et ensuite, après avoir exposé tout cela, fais de profondes prières de souhait pour que le Samādhi se produise.** Le Samādhi est à la fois le calme mental et la vision intuitive. Par Samādhi, on entend l'absorption méditative.

Cela signifie que l'auteur, comme tous ses prédécesseurs et successeurs, part du principe que si, malgré les efforts de relaxation, l'esprit n'est pas clair et que nous désespérons toujours de notre propre esprit, nous ne devrions peut-être pas trop insister pour continuer à méditer, mais donner une direction à cette énergie par des prosternations.

Dans le mouvement physique de la prosternation, la prosternation de tout le corps, nous contemplons les qualités du refuge, c'est-à-dire les qualités du Dharma, nous nous y engageons et nous laissons aller l'égoïsme qui est manifestement la raison pour laquelle la méditation ne progresse pas. Nous prenons donc une pratique extérieurement différente et nous y canalisons l'énergie pour qu'elle circule. Avec des prières de refuge, en nous centrant... Nous nous abandonnons à l'amour, à la compassion, à la joie, etc., nous dynamisons notre pratique afin de fluidifier nos énergies intérieurement.

Et nous faisons le ménage. La confession de la négativité correspond au nettoyage, à la mise à nu sans retenue de nos tendances liées au JE. Nous n'avons pas forcément besoin de faire cela avec des personnes vivantes. Nous pouvons simplement nous imaginer en train de vider notre cœur devant les bouddhas. Si nous le faisons avec le cœur, la voie s'ouvre - et ensuite nous réorientons notre esprit vers la méditation et tout devient soudain facile.

C'est pourquoi les deux premiers exercices préparatoires au Mahāmudrā sont la prosternation et le Vajrasattva. Car ce sont précisément ces deux processus qui ont lieu et les obstacles essentiels sont éliminés – à condition que nous le fassions avec le cœur.

Je vais maintenant lire le reste de ce petit chapitre, puis nous ferons la pause.

**Si nous remarquons qu'avec cette pratique sans point de référence, nous ne trouvons pas vraiment la calme mental - moins de calme mental qu'auparavant, lorsque nous pratiquions encore avec la respiration ou d'autres points de référence -, alors nous devrions en prendre conscience et travailler plutôt avec les méthodes qui utilisent un point de référence.**

Il vaut donc mieux revenir à la respiration, revenir aux visualisations, aux méditations avec des objets extérieurs, revenir au travail avec des expériences sensorielles. S'il vous plaît, ne continuez pas la méditation sans point de référence si vous constatez que vous êtes moins bien dans le calme mental qu'avant.

Certains y parviennent mieux pendant une courte période, mais se perdent ensuite. Dans ce cas, faites de courtes séances, mais ne changez rien.

Mais si vous n'arrivez pas à entrer correctement dans le calme, même lors de courtes séances, alors que vous aviez un certain calme mental auparavant, alors revenez aux méthodes avec point de référence, avec visualisations, avec mantra, avec des mouvements comme la prosternation, avec comptage du souffle, observation du souffle, visualisation de la fleur de lotus dans le cœur, point de lumière entre les sourcils... Il y a tant de méthodes qui vous ont déjà été expliquées.

**Ces façons de faire naître le calme mental avec le souffle ou sans le souffle, qui n'impliquent pas d'objet concret ayant une forme ou une couleur, comme par exemple une pierre ou un objet comme soutien pour l'esprit, seront appelés dans notre lignée de transmission « méditations sans support ».**

Bien que le souffle soit également un support pour la pratique, il n'a pas de forme ni de couleur fixes. C'est pourquoi il est mentionné parmi les pratiques de Śāmatha sans support.

**Nous les appelons 'enseignements pour stabiliser l'esprit déjà rassemblé'.**

Je résume encore une fois. Tout d'abord, nous pratiquons avec des objets de méditation plus concrets, quelque chose d'extérieur, comme par exemple un bol d'eau, sur lequel nous laissons les yeux – c'est-à-dire le regard – se rassembler et s'apaiser progressivement.

Ensuite, nous prenons peut-être un objet intérieur comme la visualisation d'un bouddha ou d'un lotus dans le cœur, puis nous entrons peut-être dans les différentes considérations de la méditation sur la respiration. Et ensuite, nous nous détachons peut-être même complètement de la méditation sur la respiration et n'avons plus besoin d'elle non plus comme soutien.

Ce serait une progression typique des exercices de méditation avec lesquels nous sommes en route. Il se peut que vous pratiquiez tantôt comme ceci, tantôt comme cela. Mais au cours d'une séance, restez avec un seul objet de méditation. Ne changez pas d'objet au cours de la session. Fixez un moment précis avec vous-mêmes : maintenant, j'ai une demi-heure, une heure, deux heures devant moi et je vais travailler avec cette méthode qui me semble la plus appropriée. Sauf si vous voyez que ça ne marche pas : dans ce cas, vous devez bien sûr changer.

### Questions<sup>9</sup>

*Participant/e : Tu viens de parler du mot bouddhité. Tu as dit que ce n'était pas un état définitif. Mais tu as aussi dit que lorsque tu t'es éveillé, c'était l'un des jours les plus heureux de ta vie. Comment cela s'accorde-t-il ? Car il doit alors y avoir un état définitif, comme le disent tous les enseignants.*

Je ne suis pas encore définitivement éveillé à la bouddhité. En fait, ce n'était pas seulement un jour heureux dans ma vie, mais depuis, elle s'est poursuivie de manière plutôt heureuse, mais avec des hauts et des bas. Parfois, mon esprit se voile, puis il se libère à nouveau. Pendant un certain temps, les fluctuations sont plus faibles ou plus courtes, surtout. Il peut aussi y avoir de forts voiles, mais ils ne durent pas longtemps.

Maintenant, parlons de la bouddhité. Tout à l'heure, je voulais que vous ne considériez pas la bouddhité comme une chose que l'on peut atteindre et que l'on a ensuite. La bouddhité est le feu de la sagesse qui brûle en permanence, dans lequel tout est perçu clairement et distinctement dans sa vraie nature, sans exception, sans distance, sans centre et sans périphérie. La bouddhité est dynamique, mais en fait, cette dynamique est stable à un moment donné. Cela signifie qu'un bouddha ne retombe pas dans une saisie, dans une expérience confuse – à la différence des bodhisattvas qui sont encore sur les étapes changeantes, donc des expériences d'ouverture et de dissimulation partielle.

*Participant/e : Méditer sans point de référence - je le fais déjà spontanément depuis un certain temps. Je pense beaucoup, de manière compulsive, et je n'ai pas réussi, au fil des années, à ne pas faire d'un objet de méditation une chose. J'ai donc commencé un jour sans. Je ne connais pas cela, c'est-à-dire que je ne peux pas faire une chose de la nature de l'esprit ou des choses auxquelles je pense ou de mes sentiments, car je ne sais pas ce que cela devrait être. Je ne le fais pas, mais en parallèle, il y a toujours des tentatives de me représenter cela comme le néant ou une sorte d'obscurité - ou parfois j'ai l'impression que c'est comme une expansion. C'est ainsi que je me l'imagine. Ces représentations ne sont pas très solides, mais je me demande ce que je fais maintenant de ces représentations ?*

Laisse tomber !

*D'accord. Et si j'essaie de temps en temps d'associer une idée quelconque : laisser simplement tomber ces tentatives ?*

Exactement. Toutes les représentations passent à côté de la réalité. Toutes. Si nous avons une idée de la vacuité, nous pouvons être sûrs qu'elle est fausse.

*Quand je suis dans ce vide et que je constate que j'en ai de moins en moins peur, il y a encore une petite incertitude : qu'est-ce que je fais maintenant ? Mais cela ne me dérange pas plus que ça. Il arrive un moment où je réalise que maintenant je cherche à nouveau...*

... puis-je t'interrompre ? Si tu es dans le vide, ta méditation est erronée. Ce n'est pas un vide, c'est une plénitude.

*...pour moi, le vide, c'est l'absence, quelque chose que je connais, des pensées ou des sentiments - quand je dis vide : c'est un court moment, ça dure moins d'une seconde, où je ne pense à rien, c'est ce que je veux dire par vide.*

---

<sup>9</sup> Fichier audio 2-3\_01

C'est juste le silence de la pensée. C'est juste une petite pause dans le processus de pensée. Pendant cette pause, si elle durait plus longtemps, tu remarquerais qu'il se passe beaucoup de choses. Ce n'est donc pas du vide. C'est aussi la plénitude. Cette pause dans la pensée est également une plénitude. Mais rien de ce que tu vas remarquer - tu le trouveras encore, cela va se révéler à toi - rien de ce que tu vas vivre n'a de substance. C'est la bonne nouvelle. Tout est processus. Même dans l'être non pensant, on ressent une plénitude de conscience vibrante. C'est la vitalité, ce n'est pas l'absence, ce n'est pas le néant. Ces termes t'induiroient en erreur. Oui, c'est bien que tu aies clarifié cela.

*Participant/e : J'ai une question sur le calme mental. Tu viens de donner un bel aperçu : objet extérieur, intérieur, fluide et sans point de référence. Pour ma part, je pratique surtout le calme mental avec la respiration. Tu as également dit qu'au cours d'une séance, il faut rester avec un objet. Je remarque aussi un grand intérêt à alterner les séances, peut-être à prendre un objet intérieur, une lumière entre les yeux ou un objet extérieur. Que dirais-tu de cela ?*

Je le déconseille. J'irais plus profondément avec la respiration, avec la méditation sur la respiration, qui est ta méditation principale ; à ce moment-là, je ne changerais pas pour le point lumineux entre les sourcils, mais j'irais si profondément avec la respiration, avec l'attention à la respiration, et tu sentiras le souffle circuler au niveau de l'énergie subtile. Je pense que tu peux le faire, je te connais un peu. Va plutôt dans des couches plus subtiles de la perception de la respiration et de l'être dynamique qui respire en général, plutôt que de changer d'objet à ce moment-là.

*... puis encore la question sur 'sans point de référence'. Je remarque alors que l'instruction du texte s'applique très bien à moi. Je constate que je suis très vite pris au piège et que je me perds dans des chaînes de pensées. Je remarque dans la pratique, lorsque je pratique la respiration pendant environ 20 minutes, qu'il y a toujours de petits moments de liberté totale - je n'ai pas la notion du temps, mais cela va assez vite, puis les pensées reviennent.*

Oui, elles en font partie. On peut même les inviter un peu. Je vous montre parfois cela : à la fin de l'expiration, avec l'inspiration qui revient, rester dans cette ouverture sans point de référence. Oui, cela arrive dans la méditation sur la respiration, que de tels moments, de telles zones sans point de référence fixe apparaissent. Cela en fait partie.

*Participant/e : Tu as dit ne pas changer pendant la séance. Je t'ai dit hier que je fais toujours du Qigong le matin, puis 15 minutes de méditation silencieuse et ensuite Tara. Mais ce n'est pas une séance ?*

Tu fais trois séances.

*Participant/e : J'ai une question sur la méditation sans points de référence. Je suis très attachée à la respiration dans ma méditation et j'essaie depuis longtemps de créer un pont pour une méditation sans point de référence. J'ai essayé différentes choses : ... et parfois une présence ouverte se crée d'elle-même dans la méditation... Mais je n'arrive pas du tout à la maintenir parce que je suis trop active...*

Puis-je te donner une recommandation ? Il y a dans l'*Océan du sens ultime* une recommandation au chapitre "Calme mental" pour méditer sur l'espace, que le 9e Karmapa nous donne là. Je pense qu'elle pourrait t'être très utile, car nous nous sevrerons progressivement des objets.

Tu commences par un espace - comme maintenant par exemple entre les deux pieds avant de ce support de microphone. Tu poses peut-être un vase de fleurs et un autre vase et tu médites sur l'espace intermédiaire. L'espace intermédiaire a encore des limites, mais ce n'est pas un objet. Tu ne médites pas sur la nappe qui se trouve derrière. Tu pourrais par exemple aussi prendre l'espace d'une vitre de fenêtre, une partie du cadre de la fenêtre qui entoure cela – méditer sur cet espace.

Cela te donne suffisamment de stabilité et de point de référence, sans avoir d'objet réel. Ensuite, tu laisses cette méditation sur l'espace s'agrandir progressivement. Au début, l'espace est aussi petit que la distance entre le dos de deux livres ou deux vases. Puis tu prends quelque chose dans la pièce, la distance entre deux cadres - et ensuite tu prends peut-être un mur entier. Ensuite, tu tournes ton regard vers l'extérieur et tu prends tout ce qui se trouve en dehors de la fenêtre - mais pas comme contenu, seulement l'espace visible à travers la fenêtre.

Nous pouvons faire cela ici dans la salle : au début, tu prends l'espace entre deux personnes, ensuite tu prends l'espace entre deux piliers en face de toi, à un moment donné tu prends tout l'espace du hall, tes yeux ne peuvent pas le voir en même temps. Tu vois une grande partie de la salle quand tu ouvres grand les yeux, mais il y a une partie de la salle derrière toi. Tu l'ajoutes à la liste. Tu commences à méditer simultanément sur l'espace visible et sur l'espace non vu, mais seulement ressenti ou imaginé.

Tu prends l'espace de toute la salle, de toute ta chambre à la maison, et aussi la partie qui se trouve derrière toi. Ensuite, tu médites sur l'espace quand tu enlèves le toit de la salle. Tu vas de plus en plus dans l'espace, les représentations t'aident à dissoudre les limitations - cela reste encore un peu limité, jusqu'à ce que tu enlèves finalement aussi l'espace en dessous de toi, l'espace en toi.

Tu t'habitues alors progressivement, par une méditation, à des espaces de plus en plus grands, jusqu'à ce qu'ils dépassent ce que tu as imaginé. Tu es alors dans l'espace mental. C'est un très bel exercice, dont j'ai tiré un grand bénéfice - et qui est probablement exactement ce dont tu as besoin en ce moment.

## LE CALME MENTAL SANS CARACTÉRISTIQUES

### LA VOIE POUR CULTIVER UN ŚĀMATHA SANS DÉFAUT

#### CONNAITRE LE POINT ESSENTIEL AU SUJET DE L'EFFORT ET DE LA DÉTENTE

Retour au livre à la page 195.

**Śāmatha sans caractéristiques** – c'est-à-dire la pratique du calme mental sans caractéristiques.

**Tout d'abord, dans la section : La manière de cultiver un Śāmatha sans défaut** – nous arrivons au **point A : Connaître le point clé important de l'effort et de la détente.**

Le sujet de ce petit chapitre est le suivant : que faisons-nous avec l'esprit lorsque nous pratiquons Śāmatha, le calme mental sans caractéristiques, sans points de référence ? Nous faisons quand même quelque chose avec l'esprit. Nous ne l'abandonnons pas à ses schémas.

Une des choses les plus importantes est de connaître la différence entre l'effort et la détente, la fluidité, le relâchement. Parfois, il faut l'un, parfois l'autre.

Dakpo Tashi Namgyal écrit :

**A ce stade de l'enseignement, les textes du Mahāmudrā enseignent la technique de la tension et du relâchement, en suivant le style des soutras expliquant comment dissoudre les défauts de la torpeur et de la sauvagerie dans l'esprit afin de trouver le Samādhi. Si nous avons développé un certain degré de calme mental en utilisant les méthodes ci-dessus pour rassembler l'esprit et que le problème de la torpeur apparaît, nous devrions dissoudre cette torpeur en resserrant, en**



énergisant, en contractant l'esprit d'une certaine manière. Et si la dissipation apparaît, nous la résolvons par la technique de la relaxation.

D'une manière générale, il existe bien sûr de nombreuses descriptions de ce qui rend l'absorption méditative, le Samādhi, obscur ou difficile. La liste comprend la dissipation, le regret, la torpeur, l'indolence, le doute, la recherche des plaisirs sensoriels, la malveillance – comme on les trouve par exemple dans le texte qui révèle l'état d'esprit des bouddhas. En fait, nous pouvons résumer tout cela en deux catégories : La torpeur et la sauvagerie. Bien que la paresse, la somnolence et la torpeur soient des sous-formes spécifiques, elles peuvent toutes être regroupées dans la torpeur de l'esprit. La torpeur et la paresse de l'esprit vont de pair et trouvent leur expression la plus forte forme alors dans la somnolence. Bien qu'il existe des remèdes, des méthodes spécifiques pour chacune de ces formes de jeu de la torpeur, de ces obscurcissements, tous les textes d'enseignement de la méditation partent du principe que si l'on dissout la torpeur, toutes les difficultés apparentées dans la méditation se dissolvent également. Il en va de même pour la sauvagerie<sup>10</sup>. Si l'on s'occupe de la sauvagerie, les autres sous-formes, par exemple l'attachement aux expériences sensorielles, le doute, etc. se dissolvent également.

En fait, nous devrions simplement savoir ce que sont la torpeur et la sauvagerie et pouvoir en identifier les causes. Il s'agit de reconnaître leurs caractéristiques et de savoir comment les chasser. Tout cela a déjà été décrit dans le chapitre général sur Śāmatha et Vipāśyanā. En bref, un Samadhi impeccable de calme mental requiert à la fois la présence d'une clarté aiguë - une clarté précise, éveillée, expression de la clarté naturelle ou de la luminosité de l'esprit - et en plus la qualité de calme, de silence, qui se manifeste lorsque nous restons unis dans la non-conceptualité, c'est-à-dire dans l'être non-conceptuel.

Retenons simplement deux choses : Nous avons besoin de la fraîcheur mentale, de cette clarté aiguë et perceptible de l'esprit, plus le facteur du calme, de l'état d'être non conceptuel. Le commentaire conceptuel est toujours une forme d'agitation. Nous n'en avons pas besoin. Ce n'est pas ce qui est demandé dans le calme mental.

Cela signifie que nous examinerions toujours notre pratique pour voir si l'esprit est frais et clair – le premier point – et calme. Clair et calme. Les deux doivent aller ensemble. Si l'esprit est clair, il n'est pas dans la torpeur. Si l'esprit est calme, il n'est pas agité. C'est ce à quoi nous veillons.

C'est aussi ce qui est dit ici dans la phrase suivante.

**Les problèmes, les difficultés à méditer qui empêchent la fraîcheur de l'esprit, la netteté claire, sont tous générés par l'assourdissement. La difficulté à être uni, à être présent de manière non conceptuelle, est causée par l'agitation de l'esprit. Ainsi, la stupidité et la sauvagerie sont les obstacles les plus importants, les obstacles primaires au maintien du Samādhi.**

Les textes de la tradition du soutra sur les étapes de la méditation – sur la méditation par étapes – expliquent que nous devrions stimuler l'esprit lorsque nous faisons l'expérience d'états d'esprit mornes, que nous devrions amener des choses joyeuses à la conscience ou nous orienter vers la luminosité, vers quelque chose qui éclaire l'esprit, et ainsi de suite.

---

<sup>10</sup> NdT : dissipation

Nous prenons par exemple un gant de toilette mouillé et nous nous lavons le visage, ou nous dirigeons notre regard vers le haut, parce qu'il y a plus de luminosité en haut et que les yeux ouverts rendent plus éveillé. Nous pouvons même nous lever et continuer à méditer debout. Nous ouvrons la fenêtre, laissons entrer l'air frais. Nous mangeons moins pour être plus légers, moins engourdis par la lourdeur de la nourriture, etc.

Ce sont les enseignements sur la stimulation de l'esprit en cas de torpeur, tels que nous les trouvons dans les instructions progressives de la voie des soutras.

**Lorsque nous faisons l'expérience d'un esprit agité, il convient de contempler l'impermanence, le changement et les inconvénients d'un esprit distrait, de s'orienter entièrement vers le calme mental, etc.**

Pour vous donner un exemple : Nous sommes préoccupés par des expériences du passé, mais elles sont déjà passées. Nous sommes préoccupés par des choses qui peuvent se produire dans le futur. Mais l'avenir sera de toute façon très différent de ce que l'on pense. Le présent est également si éphémère, si changeant, qu'au moment où nous y pensons, il n'est déjà plus ce qu'il était. Notre réflexion sur le présent est toujours en retard sur le présent.

C'est ce que l'on entend par contemplation de l'impermanence. Il ne s'agit pas seulement d'une contemplation abstraite du type 'tout passe de toute façon', mais d'un regard sur le fait que ce qui me préoccupe en ce moment est une volonté d'attraper quelque chose qui n'est déjà plus du tout ou qui n'est pas encore, ou qui vient juste d'être, mais qui n'est déjà plus. Une volonté de saisir ce qui n'est pas saisissable.

C'est là que l'agitation (sauvagerie) s'apaise, c'est là que l'être agité s'apaise. Au fond, la sauvagerie naît de notre volonté désespérée de contrôler notre vie. C'est la cause de l'agitation de l'esprit : nous voulons redresser notre vie. Soyez honnêtes avec vous-mêmes, qu'est-ce qui vous bouleverse ? C'est la tentative désespérée d'arranger la vie d'une manière ou d'une autre. Si j'y réfléchis un peu plus, cela va mieux. C'est ce que l'on croit à tort.

Parfois, c'est vrai. La contemplation constructive d'une question apporte effectivement des solutions. Mais dans notre distraction, nous sommes dans une réflexion non constructive et excessive sur tout ce qui est possible. Ce n'est pas constructif, cela ne mène pas à la résolution de problèmes - ou alors très rarement.

La contemplation de l'impermanence, de la nature changeante de tout ce qui existe, nous fait comprendre à quel point nous avons peu de contrôle, à quel point il est souvent inutile d'essayer d'exercer ce contrôle et où nous pouvons réellement exercer une influence dans ce réseau d'interdépendance. Ainsi, l'esprit agité se calme.

Nous commençons à voir clairement que nous n'avons pas besoin de nous occuper du passé. Nous ne nous préoccupons que de ce qui est encore du passé – par exemple le problème évoqué avec notre frère, notre sœur : c'est toujours là, ce n'est pas du passé. Là aussi, nous n'essayons pas de contrôler ce que l'autre pense, mais nous nous occupons de notre propre esprit : comment je suis dans mon comportement, dans mon attitude – c'est ce dont nous pouvons nous occuper dans ce processus. Tout le reste échappe à notre contrôle.

Nous sommes ainsi tout à fait constructifs. Nous ne perdons pas notre temps à penser au passé, à spéculer sur l'avenir et à analyser, évaluer, etc. ce qui est déjà en train de passer, ce qui est déjà du passé, même si cela ressemble encore au présent.

C'est là que je voudrais vous recommander d'être radicaux. Celui qui n'est pas radical ne connaîtra pas de véritable calme mental. Il s'agira d'un calme mental instable, d'un peu de détente et d'un peu d'agitation dans ses propres schémas. Là aussi, nous devons être honnêtes avec nous-mêmes. Un peu plus de radicalité, regarder vraiment : Je suis encore en train de me dire que je médite, alors que je ne fais que suivre mes impulsions, un peu détendu.

Cela ne mène pas à l'éveil. C'est agréable, je vous le concède, vous pouvez le faire – mais cela ne mène pas à l'éveil. C'est une cultivation atténuée des schémas connus depuis longtemps.

Tashi Namgyal dit dans la phrase finale :

**Il s'agit de comprendre que la méthode consiste à trouver l'équilibre en observant : Est-ce que ce niveau de tension et de détente que je pratique maintenant est exempt de torpeur ? Est-il exempt d'agitation mentale ?**

Nous observons juste ceci : comment je suis maintenant, comment je traite mon corps et mon esprit maintenant : est-ce que cela clarifie l'esprit, est-ce que cela le rend frais, est-ce que l'esprit devient calme ? Si je constatais par exemple que le fait d'être assis de manière détendue comme je le suis actuellement rend l'esprit terne, je m'assiérais droit, j'étirerais un peu mon corps, je mettrais un coussin en dessous, j'enlèverais peut-être mon pull. Je dirigerais peut-être aussi l'esprit plus consciemment vers quelque chose qui le stimule.

C'est ce dont nous avons besoin. Le 9e Karmapa appelle cela le poste de garde de l'attention. C'est comme la sagesse qui est à notre disposition pour voir : est-ce qu'il faut moins d'effort ou est-ce qu'il en faut plus ? Juste cela. Et puis nous le faisons, et puis c'est bon. Au bout d'un moment, nous regardons à nouveau.

Nous devons être conscients que la pratique du calme mental dépend de ce poste d'observation de l'attention. Le calme mental est une pratique avec une attention entraînée qui perçoit un excès d'effort et aussi un excès de détente là où elle glisse vers la torpeur.

Cultivez donc cette vigilance bénéfique concernant l'attention. Demandez-vous de temps en temps : est-ce que mon attitude correspond encore à ce qui est bénéfique ? Mon état d'esprit correspond-il à cela ou faut-il un peu plus ou un peu moins ? La direction à prendre est la suivante : un effort minimal, juste ce qu'il faut d'effort.

Vous vous souvenez peut-être, dans vos lectures, de l'exemple de l'archer. Pour qu'une flèche atteigne la cible, il faut une tension de l'esprit et du corps. Mais chaque petit peu de plus est de trop. Le corps se met alors à trembler, on est trop tendu et on ne réussit pas.

J'ai vu récemment du biathlon. Là, ils courent, font du ski de fond sur des skis, et ensuite ils doivent tirer, atteindre la cible. On voit qu'ils font tout pour ne pas faire trop d'efforts. Ils essaient de tirer en expirant, en se détendant au maximum. C'est exactement ce qu'il faut. C'est un moment de présence totale, très frais et très détendu.

Les maîtres zen ont montré l'exemple avec le tir à l'arc. Il ne s'agissait pas du tout d'atteindre la cible, mais de trouver le Samadhi. Il y avait des maîtres zen chez qui les élèves regardaient comment le maître zen pratiquait le tir à l'arc. La flèche tombait peut-être sur le sol à cinq mètres de là, mais tous les élèves étaient entrés en Samadhi. Il ne s'agit pas de la réussite d'une quelconque action extérieure.

Il s'agit de la vastitude de l'esprit. Chez un maître zen, ce n'est pas seulement le calme mental, mais : il n'y a jamais personne qui tire. C'est le Mahāmudrā. Le zen et le Mahāmudrā sont en fait la même chose. Le calme mental ainsi pratiqué mène au Mahāmudrā.

On s'entraîne encore un peu ?

### Méditation : Trouver l'équilibre entre la torpeur et l'agitation<sup>11</sup>

Vous avez certainement déjà regardé si la posture que vous avez adoptée maintenant vous semble la plus utile. Si ce n'est pas le cas, modifiez-la encore un peu. Il est toujours possible de méditer debout ou couché.

Je me demande d'abord : de quoi ai-je besoin maintenant ? Ai-je besoin de stimuler un peu l'esprit ou de le calmer ? Comment est-il maintenant, si je le laisse se débrouiller tout seul ?

Si je ferme les yeux sur un esprit déjà un peu lent et terne, je favorise la torpeur - dans la plupart des cas.

Si je sens que je suis habillé trop chaudement et que je remarque un esprit terne, il vaut mieux enlever la veste pour permettre à l'esprit de se réveiller.

Si mon esprit est plutôt agité, je peux peut-être encore relâcher la tension quelque part : dans la région des épaules, dans le ventre, dans les jambes... Je peux alors baisser un peu le regard. Sinon, je laisse toutes les portes sensorielles ouvertes – sentir le corps, entendre, voir, sentir, goûter et percevoir les processus mentaux. Ce sont les six champs sensoriels.

Comment est-ce d'être sans faire quoi que ce soit, sans rien changer ?

Toujours les petits mouvements de compensation : ramener l'esprit – ou disons qu'au moment où nous remarquons que nous avons été distraits, l'esprit revient déjà à la conscience, à la conscience non saisissante. Il est important que nous pratiquions cela de manière conséquente. Chaque fois que nous nous rendons compte que nous étions en train de voyager mentalement, nous retournons à la simple présence éveillée.

Une présence fraîche et non déviée. Nous nous en souvenons toujours. Au moment où nous nous en souvenons, nous sommes déjà de retour.

Vous remarquez probablement très clairement qu'au moment où vous revenez à la présence éveillée, vous lâchez quelque chose d'autre : être occupé par un contenu quelconque. C'est le moment du renoncement. Laisser aller et être à nouveau, tout simplement.

Vous pouvez rester debout si cela vous convient. Méditer debout va bien. Lorsque vous méditez debout, veillez à avoir une sensation d'ancrage dans le sol. Nous utilisons souvent l'image d'un arbre : les racines s'enfoncent dans le sol à travers les deux jambes. Restez détendu dans les articulations des genoux, sans les bloquer, et dans les hanches. Veillez à ne pas vous bloquer, mais à conserver une légère flexibilité. L'image d'un arbre - n'hésitez pas à prendre un jeune arbre qui a encore une plus grande mobilité - c'est déjà approprié. Un arbre est toujours intérieurement un peu en mouvement dans les vents - et nous le sommes aussi dans la posture de méditation.

---

<sup>11</sup> Fichier audio 2-2\_03

Ensuite, nous nous engageons à nouveau dans la méditation. Cela signifie maintenant : pendant vingt bonnes minutes, nous entrons à nouveau dans cette présence simple et éveillée, sans aucune tâche.

Nous nous souvenons que nous avons besoin de deux compétences : Nous souvenir de notre intention de rester présents, donc frais et non distraits, et la vigilance qui regarde de temps en temps : y a-t-il quelque chose à corriger ? Y a-t-il de la torpeur, de l'agitation ? A-t-on besoin de quelque chose ? Faut-il plus d'effort, faut-il plus de détente ? Donc : se souvenir de l'essentiel et de l'éveil, de la vigilance – en anglais, nous disons *alertness*.

Celui qui se considère comme trop distrait pendant cette période d'éveil doit utiliser l'ancre de la respiration-attention. La respiration est toujours là, comme une musique de fond, et nous pouvons utiliser les sensations provoquées par la respiration pour rester présents.

Se souvenir de l'essentiel et remarquer ce qu'il en est.

Me souvenir de ce dont il s'agit et voir ce dont j'ai besoin – puis, dans certaines circonstances, resserrer ou relâcher un peu l'attention et le corps. Nous essayons de déterminer quel est l'effort minimal nécessaire. Combien faut-il pour être éveillé et non distrait ?

Nous permettons à notre organisme de profiter de cette détente éveillée, d'en profiter vraiment. Jouir sans attachement mène à la joie particulière du Samādhi, de l'absorption méditative, de la joie d'être frais, détendu, sans distraction.

Si vous continuez ainsi, votre esprit s'habitue à l'être tranquille et un processus d'auto-amplification se met en place, où le début du calme mental libère cette joie, ce plaisir sans attachement, et conduit à préférer le calme mental à l'esprit agité et à l'esprit terne. Il se peut que certains dans la salle n'aient pas envie d'aller déjeuner, mais qu'ils aimeraient bien continuer. C'est tout à fait typique.

Nous commençons à sentir que cela fait du bien et nous lui donnons de l'espace. Je peux quand même vous recommander de manger, mais laissez de l'espace pour que cela puisse se développer. Le calme mental a besoin d'espace pour s'épanouir. Pour qu'elles puissent se manifester, ces forces d'auto-renforcement ont besoin de temps, de l'espace pour ne pas être interrompues sans cesse, mais pour remplir vraiment toute notre journée et des jours et des jours. Ensuite, on va toujours plus loin, toujours plus profond.

À un moment donné – je dois l'admettre – nous pourrions presque nous ennuyer un peu, non pas du point de vue de l'expérience – l'expérience devient de plus en plus riche, de plus en plus satisfaisante – mais du point de vue de celui qui veut être utile dans le monde, nous pensons : S'asseoir simplement dans la paix, les années peuvent passer. Qu'est-ce que j'ai fait pour le monde ? En fait, rien, si ce n'est que nous n'avons pas été un grand fardeau pour le monde.

C'est là qu'intervient la méditation de la vision intuitive. Les instructions pour la méditation de la vision intuitive arrivent dans ce calme mental. Nous profitons de la clarté, de la présence non déviée, pour voir plus profondément. Cette prise de conscience, qui nous libère ensuite, nous mène finalement si loin que nous n'avons plus besoin de méditer, nous pouvons entrer entièrement dans l'activité. C'est un long chemin.

Il ne s'agit pas de rester assis si paisiblement quelque part en permanence. Il s'agit d'un processus de connaissance qui doit aller jusqu'à ce que nous soyons totalement libres, jusqu'à ce que nous puissions être actifs dans la non-méditation pour le bien de tous.

Mais pour l'instant, profitez du calme mental. Les jours suivants, nous en dirons plus sur la méditation de la vision intuitive. Si vous en avez l'occasion, faites en sorte que cette journée soit imprégnée de calme mental.

## **RÉPÉTITION : QUATRE RECOMMANDATIONS CONTRE LA PARESSE<sup>12</sup>**

Je voudrais continuer à répéter toujours un peu.

Je vous invite maintenant à aller à la page 24. Nous sommes toujours dans la section Śāmatha, où il est dit tout en haut : huit applications éliminent cinq défauts.

Dans la liste suivante viennent des indications intéressantes que nous pouvons utiliser dans notre pratique. Parfois, nous avons l'impression – et pas seulement l'impression, mais c'est alors déjà un fait – que nous sommes paresseux. Mais qu'est-ce que la paresse ? La paresse est à cet égard l'inertie, c'est-à-dire une résistance, une incapacité à se motiver pour faire ce que nous avons déjà reconnu comme étant bénéfique. Nous sommes donc paresseux dans le domaine où nous voulons en fait nous engager. C'est l'un des grands obstacles pour arriver sur le coussin, sur le lieu de méditation. Sur la place de méditation, c'est un obstacle à l'engagement effectif dans la pratique, c'est responsable d'une partie de nos difficultés.

Il y a quatre recommandations :

Le premier mot - anglais '*faith*' - est cependant *depa* en tibétain, ce que nous traduisons par confiance – donc plutôt '*faith*' et '*trust*' en anglais. Confiance : savez-vous de quelle confiance nous manquons ? La confiance en notre propre connaissance. Au fond, nous ne faisons pas confiance à nous-mêmes. Nous pensons avoir compris que quelque chose est important, que nous voulons par exemple vraiment méditer et travailler sur le calme mental, la compassion, la compréhension, etc.

Mais la confiance n'est pas assez profonde pour libérer la force. Cela signifie qu'il faut ressentir encore plus profondément et renforcer cette confiance, que c'est vraiment ce qui est important maintenant dans ma vie : la confiance dans ma propre force de sagesse. Dans les textes du Dharma, on appelle souvent cela la confiance dans le Dharma. Mais ce n'est pas la confiance en quelqu'un qui nous raconte le Dharma, c'est une confiance en ce que nous avons compris lorsque le Dharma nous a été expliqué ou lorsque nous avons contemplé le Dharma. C'est donc une solution qui ne se trouve pas dans la méditation, mais dans la contemplation plus profonde de ce que nous avons en fait déjà compris, afin de l'ancrer plus profondément, pour que ce blocage entre ce que nous avons compris et la mise en pratique de notre compréhension se dissolve.

Lorsque nous avons compris qu'il n'y a vraiment pas d'autre solution que d'amener la voiture chez le garagiste, nous le faisons, car chaque jour supplémentaire ne fait qu'ajouter des tracas. C'est ce que nous devons faire. Nous devons avoir confiance dans le fait que c'est vraiment ce que nous voulons faire maintenant, ce qui est nécessaire.

Cela libère le deuxième facteur : la motivation. La confiance dans la connaissance de ce qui est nécessaire, dans ce que notre sagesse nous dit, fait que la motivation à faire ce qui est nécessaire monte en flèche. La paresse est un problème de motivation. Nous le savons bien. C'est aussi le cas dans le reste

---

<sup>12</sup> Fichier audio 2-4\_02

de la vie. Mais ici, nous sommes paresseux dans un domaine qui nous tient vraiment à cœur - et c'est là qu'il faut prendre le temps de regarder : où ma motivation est-elle ambiguë ?

Peut-être que j'associe par exemple la pratique à l'effort, alors que ma véritable motivation est de me reposer et de me détendre enfin. Dans ce cas, je me moque de l'éveil, je veux me reposer - et c'est pourquoi je m'assois devant la télévision. Il s'agit d'affiner la motivation et de voir que oui, il s'agit effectivement de se détendre, de s'ouvrir, de réduire le stress, de réduire dukkha, la souffrance.

Alors je me motive pour une pratique du Dharma sans stress. Cela me fait plaisir. C'est plus intéressant que de m'asseoir sur le canapé avec une bouteille de bière et d'allumer la télévision.

Cela doit me motiver plus que tout le reste. Je remarque que j'ai ces résistances qu'on appelle la paresse - qui n'est en fait qu'un grand terme pour désigner une multitude de résistances différentes. Je n'arrive pas à faire ce que j'ai décidé de faire. Il s'agit alors de faire un travail de précision pour que la pratique du Dharma corresponde à ma motivation profonde, c'est-à-dire qu'elle développe les qualités pour lesquelles je suis motivé à consacrer du temps.

Si la pratique du Dharma va dans cette direction et ma motivation dans l'autre, elle va tout juste dans la mauvaise direction. La motivation pour la pratique du Dharma et le sens de ma vie, ce qui m'inspire dans la vie, doivent être en accord.

Alors veillez à ce que votre pratique vous corresponde vraiment et que vous fassiez toujours un réglage fin de votre motivation, afin qu'elle reste flexible, afin que vous n'ayez pas eu une pratique qui vous corresponde – et alors celle-ci devient un standard, mais votre motivation se transforme un peu et va déjà un peu dans une autre direction. La pratique doit suivre ce que nous expérimentons comme étant le sens de notre vie. J'espère que vous pouvez traduire ces mots abstraits dans votre propre monde de besoins, c'est-à-dire ce dont il s'agit réellement dans votre vie.

Si votre préoccupation est par exemple l'ouverture du cœur – et que l'enseignant vient ensuite et parle toujours de calme mental, ce n'est peut-être pas tout à fait la même chose. Nous devons alors voir comment nous pouvons pratiquer afin d'expérimenter encore et encore cette ouverture du cœur. Que le calme mental en résulte, c'est merveilleux, mais notre objectif prioritaire est différent de celui qui nous a été présenté pour la première fois et nous devons l'adapter.

C'est un petit exemple. Mais il y a beaucoup d'adaptations de ce genre. Si nous rentrons à la maison le soir et que nous voulons encore faire une sadhana et réciter – cela ne correspond pas à notre besoin. La pratique du Dharma doit s'adapter à ce qui nous est encore possible le soir – déjà un peu ou assez fatigué après le travail - et à ce qui est notre véritable besoin. Le matin, la situation est différente, nous pouvons pratiquer différemment que le soir. Veillez à ce que ce pour quoi vous vous motivez corresponde à vos besoins. La motivation est alors facile à trouver, car c'est exactement ce qui nous fait du bien.

Le facteur suivant est '*exertion*' en anglais : cela signifie faire un effort, se consacrer. C'est la méthode pour le type de paresse que l'on peut le plus facilement résoudre en faisant simplement les choses. Parfois, nous n'avons même pas besoin de motivation et de confiance. C'est juste l'impulsion initiale qui manque : alors maintenant on ne fait pas de chichis, fais tes prosternations. Et quand nous sommes dedans, tout va bien. C'est ce qu'on appelle '*l'exertion*' : se lancer, sauter l'obstacle et c'est bon.

Cela peut aussi parfois aider, mais est utile pour d'autres formes de paresse et ne devrait pas non plus être utilisé ainsi tous les jours. Cela peut parfois être fait. Si tout est fondamentalement bon, on peut rapidement surmonter cet obstacle.

Ensuite, pour aider à surmonter la paresse, il y a la souplesse. La paresse est une résistance, un refus de vouloir. Il s'agit de la gérer avec souplesse, donc pas avec un pied de biche. Se déplacer dans la direction où nous voulons aller, mais sans forcer, en restant très souple, détendu. Ne pas ouvrir le texte tout de suite, peut-être ne pas faire de prosternations tout de suite, ne pas commencer à méditer tout de suite, mais dire d'abord : je rentre à la maison et maintenant, je vais passer 15 minutes à ne rien faire sur le canapé.

Ne rien faire, ne rien faire du tout, pouvoir penser à tout. C'est déjà une expression de souplesse. Quelque chose s'ouvre et notre esprit devient encore plus souple, parce qu'on lui a donné de l'espace. Ensuite, on peut éventuellement prendre le mala dans la main et commencer des mantras. Ou bien on dit : maintenant, je me sens prêt à faire un peu de méditation sur la respiration. On suit son chemin tout en douceur et en souplesse et on se dirige ainsi de manière flexible vers la pratique.

Pouvez-vous vous imaginer cela ? C'est souvent ce que vous faites. La direction est claire, toutefois la manière d'y arriver n'est pas tout à fait claire et je trouve ainsi mon chemin. Mais l'orientation est vraiment claire.

## SUITE CULTIVER UN ŚĀMATHA SANS DÉFAUT

### LES METHODES DE RAFFERMISSEMENT EN CAS DE TORPEUR

Voilà pour la répétition. Maintenant, nous continuons à la page 196.

Il s'agit maintenant, dans le point B, des méthodes pour raffermir, de tendre, d'énergétiser notre esprit. J'utilise maintenant le mot raffermir dans le sens de tendre une corde ou un tissu.

Tendre : mettre un peu de tension, un peu de crispation dans le corps et l'esprit. Ce n'est pas forcément désagréable.

**Raffermir l'esprit - ou raffermir le corps et l'esprit – est surtout utilisé pour les différents types de torpeur, mais il peut aussi être utilisé occasionnellement pour l'esprit agité.**

**La torpeur est décrite comme suit. Nous pratiquons dans un calme non conceptuel. Il peut alors arriver que la force de notre attention, qui perçoit les processus, se détend progressivement, se détend à tel point que nous finissons par perdre l'orientation de notre méditation ou que notre méditation devient confuse et que l'esprit devient léthargique, terne, stagnant.**

Vous connaissez cela. Ce qui est décrit ici, c'est : nous commençons bien, il y a de l'attention, nous nous détendons et nous nous sommes tellement détendus que nous nous retrouvons soudain dans un état d'esprit terne - et nous nous sommes presque endormis dessus. Nous avons tout fait correctement en nous détendant, mais nous sommes allés un peu loin.

**C'est ce qu'on appelle la stupeur profonde. Parfois, il arrive aussi que nous ne perdions pas notre objet de méditation - par exemple la respiration. Nous sommes toujours avec la respiration. Nous parvenons même à compter le souffle jusqu'à 1000. Mais la perception de l'objet de méditation est devenue floue, elle manque de clarté.**

Nous parvenons encore à peine à revenir au comptage, et entre-temps nous sommes en route, puis le compteur revient, puis nous sommes à nouveau en route... Ce n'est pas une méditation claire sur la respiration. C'est tout juste suffisant pour y rester.



**Ainsi, même dans la méditation non conceptuelle, nous pouvons rester dans un tel état d'esprit vague et brumeux.**

On est en quelque sorte là, on peut encore prétendre méditer, mais la clarté n'est pas là. Nous devons faire attention à cela aussi. C'est un état fréquent. Nous sommes à moitié en route, un peu prisonniers de nos schémas et un peu en train de méditer.

C'est comme lorsque nous conduisons une voiture et que nous ne savons pas vraiment comment nous sommes arrivés à destination. Nous avons conduit et tout s'est fait automatiquement. On peut aussi, par exemple, faire une pratique de Tchenrézi de A à Z, on arrive en quelque sorte à la fin, mais rien n'a eu lieu. On n'était pas vraiment là, même si on a fait toute la pratique. C'est comme cela qu'on peut gérer n'importe quoi. C'est là qu'il faut faire attention.

**C'est ce qu'on appelle une torpeur plus subtile, une torpeur ininterrompue à laquelle est attachée la tare d'un esprit qui n'est pas clair. Pour les pratiquants qui n'ont pas reçu d'enseignement, cela peut sembler être une calme mental impeccable.**

Car la subtilité de cette torpeur n'a pas de fin. On peut s'installer dans des états d'esprit non pensants d'apparence assez subtile, que l'on peut vendre à tout le monde sans être dénigré comme une super méditation – sauf à son propre professeur de méditation, parce que l'on s'est installé et que l'on n'est pas vraiment éveillé et frais. Le temps passe, les heures passent sans qu'aucune prise de conscience n'ait lieu. La stupidité n'est un problème que parce qu'elle sape la capacité de connaissance de l'esprit. Un esprit terne ne peut pas connaître. C'est pourquoi c'est un problème, sinon ce ne serait pas un problème.

**Si nous entretenons une telle torpeur subtile et ne la chassons pas, aucune clarté précise n'apparaîtra et notre attention, notre conscience, deviendra faible. Notre distraction, c'est-à-dire l'oubli des points essentiels de la méditation, augmentera, et ainsi de suite, et tous les autres inconvénients apparaîtront. Tant que nous serons dans cette situation, nous créerons de sérieux problèmes.**

En fait, ce n'est pas une question triviale. Imaginez une relation de couple dans laquelle le/la partenaire cultive de tels voiles subtils dans la méditation. La capacité de résonance diminue. L'homme se réfugie toujours dans ses soi-disant états d'esprit silencieux, les Samādhis. Aucune reconnaissance n'a lieu, aucun traitement émotionnel n'est effectué.

Ces méditations sont utilisées comme une fuite et les autres remarquent que cette personne se dérobe et n'est pas en route pour clarifier ; pas d'ouverture du cœur, toujours en route avec ce voile subtil. Le sentiment de ne pas pouvoir atteindre l'autre s'installe, etc. Ce n'est pas une question anodine. Les relations peuvent se briser à cause de cela.

Quelqu'un peut même devenir inapte au travail, s'installer dans un calme mental berçant qui ne mène nulle part, si ce n'est à devenir de plus en plus marginal. Il y a peut-être des gens qui partagent les mêmes idées, mais personne d'autre.

Ce n'est donc pas une petite affaire et cela concerne un grand nombre de personnes. Je suis aussi passé par là. Je pense que j'ai déjà pu observer chez beaucoup de gens qu'il y a des phases comme cela dans la pratique, dans lesquelles on glisse parce qu'on a appris à se détendre, et on s'arrange ensuite dans la méditation détendue pour qu'il n'y ait pas d'autres processus de prise de conscience – parce qu'ils sont

embarrassants. C'est-à-dire qu'ils sont révélateurs - et nous voulons les éviter. C'est là que nous entrerions en contact avec des peurs plus profondes, avec nos schémas, etc.

**Nous verrons plus loin comment nous pouvons résoudre ces problèmes. En ce qui concerne les points clés pour le corps, nous pratiquons au mieux dans la posture des sept points. En outre, nous pouvons lever le regard et regarder directement devant nous.**

Regarder l'espace avec les yeux ouverts est aussi déjà l'expression de l'attitude de ne rien éviter. Nous ne rentrons pas à l'intérieur, nous ne détournons pas le regard, mais nous sommes pleinement présents au monde. Cela vaut également pour les autres organes des sens : ouvrir l'ouïe, ouvrir les sensations corporelles, ouvrir le goût, l'odorat et, bien sûr, être pleinement conscient de ce qui se passe réellement dans l'esprit.

**Nous devons dissoudre cette sensation de faiblesse – ou d'étourdissement – dans le corps. Elle est née du fait que nous avons retiré l'esprit de l'expérience.**

Nous l'avons retiré des expériences sensorielles et de l'expérience émotionnelle. Nous l'avons rendu plus terne.

### **Rendre l'esprit large et vivant**

**Nous devons absolument dissoudre cette mollesse intouchable en activant l'esprit. Nous le faisons en élargissant la portée de notre esprit.**

Il est écrit ici *expand your mind vision* : nous étendons consciemment le champ de perception de l'esprit. Ce que nous faisons en réalité, c'est que nous commençons à nous intéresser à tout ce qui est là. Nous faisons entrer l'intérêt dans l'esprit. Cet esprit voilé de paresse ne s'intéressait plus à rien. Maintenant, nous stimulons l'intérêt pour l'étendue fraîche et éveillée de tous les champs de perception. C'est le remède. C'est ce que je vous recommande de pratiquer de toute façon, même si vous n'avez pas de problème avec la torpeur : en tout cas, pratiquez déjà dans cette direction.

**Rendez l'esprit large et – 'vibrant' – vivant.** Allez dans toute votre vivacité. Dans le corps, cela se traduit par le fait que nous pouvons sentir chaque cellule de notre corps vibrer, à l'intérieur comme à l'extérieur. Pas seulement la surface du corps, mais aussi l'intérieur. Dans l'esprit, chaque expérience est la bienvenue et est considérée comme unique. L'expérience actuelle d'inspiration n'a jamais existé auparavant, le son qui émerge maintenant n'a jamais existé auparavant et n'existera jamais plus tard. Tout est unique. C'est ce que signifie la fraîcheur vivante. Nous continuons ainsi jusqu'à ce que nous soyons sûrs d'avoir dissous la torpeur.

**On dit de ces remèdes qu'ils sont vraiment capables de dissiper la torpeur,**

comme il est dit dans *le résumé des paramitās* :

**Stimulez votre esprit et excitez-le lorsqu'il devient mou, terne.**

*Dans l'essence, au cœur de la Voie du Milieu*, il est dit :

**Quand ton esprit devient mou, mou, dilate-le en méditant avec un focus – champ de perception – large.**

Chacun de nous peut le constater immédiatement. Quand quelqu'un est là avec une perception large et fraîche, c'est aussi un plaisir pour le partenaire d'être avec nous. Une telle personne est réceptive, éveillée, elle perçoit plus de choses qu'on ne le pense, elle est vraiment vivante. Le calme mental devrait

nous rendre vraiment vivants. Nous ne mourons pas à moitié à cause du calme mental, nous devenons de plus en plus vivants. Si ce n'est pas le cas, nous sommes sur la mauvaise voie.

J'ai vu beaucoup de cadavres en méditation. Il y a des cercles, tu peux y aller, 80% des méditants sont dans cette catégorie. Ce n'est pas beau, cela rend triste. Le potentiel de guérison par la méditation est si grand, et nous utilisons la méditation – faute de contact avec les enseignants et faute d'instructions – pour nous retirer encore plus dans le cocon protecteur ; et la méditation devient un mécanisme de protection : on ne répond plus, bien protégé, un certain calme mental, ne pas trop percevoir.

Donc cette fraîcheur éveillée. Veillez toujours à ce qu'elle vous accompagne et que, en fin de compte, vos partenaires vous disent aussi : "Oui, je te perçois comme éveillé, frais, présent". Écoutez les autres, ils le remarquent. Écoutez vos parents, ils remarquent tout de suite si vous êtes en train de faire des bêtises. Ils s'en rendent compte, ils s'inquiètent alors et à juste titre. Ils ne sont pas simplement anti-spirituels. Ils s'aperçoivent quand leurs enfants font quelque chose d'étrange avec leur esprit, quand ils le manipulent dans quelque chose de tordu.

Alors, écoutez le feed-back. Non pas que nous devons suivre chaque feed-back, mais nous devons être éveillés. Car ceux qui nous connaissent bien remarquent comment nous changeons - et c'est là que nous devrions tendre l'oreille.

Suis-je plus présent ? Plus je suis présent, plus je perçois de nuances. Est-ce que je suis plus alerte dans la conversation ? Suis-je moins distrait pendant la conversation ? Suis-je vraiment là, disponible dans mon cœur, ai-je la capacité de laisser passer plus facilement les émotions ? Les émotions se dissipent plus facilement, je suis globalement plus détendu, etc.

Je n'ai pas besoin de tout vous dire. Il y a de nombreux signes qui montrent que notre pratique de la méditation porte de bons fruits. Nous devrions y jeter un coup d'œil de temps en temps. Ce n'est pas non plus un problème si nous nous égarons de temps en temps.

J'en ai déjà parlé à ceux qui me connaissent. Lors de ma première retraite de trois ans, il y a eu un moment, environ sept mois, où je me suis installé dans un état de Shiné confortable, un état de calme mental avec une présence subtile.

Guendune Rinpoché n'était pas content du tout. Il appelait cela le Shiné des moutons, c'est-à-dire le calme mental des moutons. C'est ce qu'il m'a dit. J'ai dû déglutir, mais heureusement, j'avais un professeur qui me l'a montré.

Ce genre d'erreur ne se trouve pas forcément chez les personnes qui ne savent pas méditer, mais peut se trouver chez des personnes qui savent déjà assez bien méditer et qui s'y installent très habilement, de sorte que ce n'est pas si facile à voir au début. Pistez cela chez vous-mêmes. Je ne vous explique pas cela pour que vous critiquiez les autres.

### **Éveiller une clarté précise et concise dans l'esprit**

**Si ces techniques - ces méthodes - qui viennent d'être expliquées dissolvent la torpeur grossière, mais pas la torpeur subtile, alors il y a d'autres indications. Éveille une clarté précise et aiguë et resserre l'esprit de sorte que tu ne sois pas distrait un seul instant.**

Nous pouvons le faire tout de suite. Nous pouvons le faire en nous disant : maintenant, c'en est fini de cet état d'esprit vague. Maintenant, je suis là à cent pour cent. Ensuite, il n'y a plus rien d'autre. Je prends par exemple la respiration comme objet de méditation, je place l'attention avec précision en un point,

par exemple au bout du nez, à l'entrée des narines, dans le haut du corps ou n'importe où. Et chaque milliseconde de l'expérience reçoit alors toute notre attention.

Aucune pensée ne s'interpose. C'est du cent pour cent. Nous entrons ainsi dans les différents domaines de la méditation. Peu importe ce qui est notre méditation reçoit une attention à cent pour cent. Cela nous est complètement égal si cela semble un peu fatigant. Nous sommes rigoureux, nous faisons vraiment le ménage – et du coup, le voile subtil de la morosité se dissipe immédiatement. Celui-ci ne peut pas rester. Nous sommes absolument présents.

Même pas un instant – c'est à prendre au pied de la lettre, ce n'est pas juste dit comme ça. Il n'y a vraiment pas une seule pensée qui s'interpose, et nous maintenons cela. C'est ainsi que nous aiguïsons notre attention. Lorsqu'elle est aiguïlée, nous pouvons à nouveau nous détendre un peu, tout en veillant à ce que cette présence vivante demeure. Et nous revenons avec cet affûtage dès que nous remarquons que cela devient nébuleux. Alors, nous réaffûtons immédiatement.

**Sans point de référence pour nos ambitions, nous restons dans un état d'esprit vif, frais, éveillé, aligné. Nous faisons cela pendant de courtes périodes, puis nous faisons directement une pause.**

De courtes périodes, c'est à vous de le savoir. En fait, le temps nécessaire pour que cette fraîcheur se fasse sentir est si court. Il peut donc s'agir d'une demi-minute, mais aussi de cinq minutes. Pour vous donner une orientation : ne faites pas cela pendant plus de 10 minutes. Ce genre de pratique est court. Il suffit de la faire pendant 10 respirations. Ensuite, l'effet est déjà là, il ne faut pas exagérer.

S'il m'arrive - c'est rare - d'avoir quelque chose qui me tient éveillé pendant la nuit, je me dis : dix respirations sans aucune distraction pour interrompre ce flux de pensées. Dix respirations suffisent. Cette énergie névrotique s'est alors un peu calmée entre-temps. Cela aide beaucoup. C'est bien d'avoir cette capacité. À tout moment.

Avant, je devais l'utiliser plus souvent, parce que je m'énervais tellement contre mon père. J'ai suivi l'entraînement Vipāśyanā avec la méditation sur la respiration, j'ai orienté mon esprit de manière absolue sur la respiration et je me suis dit : ma colère n'a plus d'importance, maintenant il n'y a plus que la respiration. Quand je faisais dix respirations - en fait, trois respirations suffisaient - la colère avait tellement diminué que je ne laissais pas sortir mes remarques acerbes. Il s'agissait de ne pas aggraver la situation.

Pouvoir utiliser cette capacité est donc quelque chose d'incroyablement utile et je vous recommande de la développer afin de l'avoir à disposition à tout moment. Pouvoir interrompre la torpeur ou l'agitation par cette sorte de focalisation claire. C'est ce que je voulais dire quand j'ai dit dans l'introduction que cette méthode est parfois aussi adaptée à l'agitation – et que cette focalisation claire est aussi utile pour l'être émotionnel et agité.

**Nous faisons cela pendant un court laps de temps, puis nous faisons une pause, nous nous resserrons à nouveau et nous laissons l'esprit s'attarder tranquillement, sans être distrait un seul instant.**

**Lorsque nous nous sommes entraînés de cette manière et que notre état d'esprit léthargique, nébuleux et calme est devenu un état d'esprit éveillé, nous remarquons que le soi-disant esprit calme du calme mental est une présence vivante, fraîche, vibrante et nue.**

Il n'y a plus rien de terne, il n'y a plus de voile. Si les gens pensent que le calme mental est un état d'esprit un peu terne, simplement calme, alors ils n'ont pas encore fait l'expérience du calme mental.

Vous connaissez le calme mental. Savez-vous ce que sont les moments de calme ? Lorsque vous voyez un cristal à la fenêtre – dans le cas de vieilles fenêtres qui forment encore des cristaux en hiver – ou une goutte de pluie qui tombe ou un flocon de neige, c'est comme si vous les voyiez pour la première fois : si uniques et si frais. Ce sont des moments de présence totale. Lorsque vous vivez votre inspiration ou votre expiration comme si vous n'aviez jamais respiré auparavant. Lorsque vous regardez quelqu'un dans les yeux et que vous découvrez cette personne comme si vous ne l'aviez jamais vue auparavant.

C'est le calme mental, c'est la présence totale : être là tout entier – sans penser : je connais déjà tout. C'est un voile.

Si nous sommes assis dans le calme mental et que nous sommes engourdis par le sentiment : tout est comme d'habitude, tout est familier, je connais tout – cela n'a rien à voir avec le calme mental qui mène à l'éveil. C'est aussi en quelque sorte un esprit calme, mais le voile d'une supposée connaissance se pose sur ce qui apparaît maintenant de manière tout à fait nouvelle. Cela nous amène à penser que notre partenaire est toujours le même qu'hier, qu'il y a un an, quand nous l'avons épousé, quel que soit le moment. Nous ne nous rendons pas compte du changement.

C'est une erreur. Nos collègues de travail ne sont pas les mêmes que ceux que nous avons vus hier. Ils ne font que ressembler à ceux que nous avons vus hier. Mais entre-temps, ils ont déjà vécu de nouvelles choses et ont changé d'attitude. Le calme mental s'en rend compte. Le calme mental est si réceptif, si éveillé, qu'il perçoit les changements subtils. Des antennes très fines pour l'être toujours frais.

### **Mettre en place une sentinelle**

**Pour résumer - écrit Dakpo Tashi Namgyal - : Placez la sentinelle d'un esprit vivant et frais, qui remarque si la torpeur ou l'agitation sont présentes ou si elles surviennent dans l'état non conceptuel.**

L'état d'être non conceptuel, c'est-à-dire sans pensées conceptuelles, n'est pas en soi un état d'être qui mène à l'éveil. Il peut s'agir d'un courant végétatif, et non conceptuel – il faut bien le dire – qui ne mène pas à l'éveil. Regardez donc. Même si aucune pensée n'apparaît, il se peut que vous ne soyez pas en Śāmatha.

C'est ce qui est dit dans *la distinction entre le centre et les extrêmes* :

**Abandonne toute torpeur, toute agitation et toute pensée conceptuelle.**

Les volumes deux et trois *des étapes de la méditation* de Kamalashila nous conseillent :

**Regarde s'il y a de la stupidité ou si le laxisme veut s'insinuer.**

Et poursuit :

**Regarde aussi s'il y a de l'agitation ou une tendance à ce que l'agitation s'installe.**

Dans les deux cas, il s'agit de *possibility of laxity* et de *possibility of agitation*.

Je crois que je n'ai pas encore parlé de cela avec vous. Nous entendons intérieurement la torpeur et l'agitation de l'esprit frapper à la porte. Nous remarquons la possibilité que cela se produise maintenant, avant que cela ne se produise. Nous remarquons même - si nous sommes bien éveillés - que la pensée va à nouveau s'installer. Nous remarquons la tendance à sombrer dans l'obscurité, à devenir agité, à penser, avant même que cela ne se produise.

Nous avons un sentiment très fin de l'état de notre système nerveux, de notre état mental. Nous le percevons avant même d'en arriver là. C'est ce que nous entendons ici par le fait que nous devrions être suffisamment éveillés pour ne pas être surpris lorsque cela se produit, mais que nous le percevons avant que cela ne se produise et que nous pouvons contribuer très, très tôt, par des changements minimes, à ce que cela ne se produise pas du tout.

Plus tôt nous le remarquons - c'est comme pour toutes les choses - moins nous devons intervenir pour maintenir l'équilibre. Donc, dans votre méditation, faites en sorte de devenir si fin que vous remarquiez déjà le désir de penser avant que cela ne se produise, que vous remarquiez la tendance à vous relâcher avant que vous ne vous relâchiez vraiment, que vous remarquiez la tendance à aller dans la distraction maintenant avant que cela ne se produise du tout. Vous en avez la capacité.

Si vous avez à cœur de cultiver la fraîcheur non distraite de l'esprit, dans laquelle une véritable reconnaissance peut avoir lieu, vous réagissez immédiatement.

Dans mon cas, par exemple, c'est une chose que je connais naturellement. Il suffit alors d'un changement minime de la position de la nuque ou du regard, ou même simplement, sans rien changer extérieurement, d'un petit éveil de l'esprit, d'une attention accrue minime, pour éviter immédiatement le début de la torpeur, avant même qu'elle n'apparaisse.

Tout comme on laisse tomber la fameuse patate chaude, on peut laisser tomber les pensées au moment où elles se forment – mais on peut aussi laisser tomber le désir de penser. On peut détendre le désir de penser de la même manière que l'on peut détendre la pensée elle-même.

Il s'agit maintenant – je l'admets – de domaines de méditation un peu plus subtils, mais je suis sûr que beaucoup dans la salle peuvent sentir et peut-être savent déjà de quoi je parle. Pour les autres, ce sont des graines qui germeront plus tard.

### **Le rapport entre détente et tonification**

J'aimerais continuer encore un peu jusqu'à ce que j'aie terminé ce sous-chapitre.

**Cette approche produira une clarté mentale tout à fait éveillée, aiguë et précise, même dans différents états d'esprit agités, mais ne considère pas comme une erreur le fait de n'entrer dans cette clarté non conceptuelle que pendant de courtes périodes. En répétant cela à plusieurs reprises lors de courtes sessions, un calme mental impeccable se manifestera en toi. Mais si tu ne parviens qu'à susciter un peu de calme, quoi que tu fasses, le plus important – et je pense que je parle aussi à beaucoup d'entre vous dont le calme est labile – c'est que tu apprennes à lâcher prise – à entrer dans l'être détaché – sans perdre la présence éveillée, la clarté précise.**

Alors, mettez l'accent sur la détente, sur le fait de laisser couler, et corrige ensuite pour y remettre de la netteté. Détendre beaucoup puis resserrer un peu, détendre beaucoup – resserrer un peu, détendre beaucoup - resserrer un peu... C'est là que ceux qui ont encore un peu de mal avec le calme mental en ce moment parviennent le plus facilement à un calme mental plus profond. Mettez l'accent sur la détente et resserrez toujours un peu pour vous éveiller.

Dans une détente plus profonde, vous remarquerez que vous pouvez tout à fait vous raffermir, c'est-à-dire vous éveiller, sans pour autant vous retrouver dans un état d'agitation. Le calme mental tolère un haut degré de fermeté, de présence. Elle est totalement compatible avec le calme mental.

Vous pouvez vous représenter cela comme un danseur ou une danseuse qui ont besoin d'un haut degré de présence, qui doivent être là à cent pour cent, surtout s'ils dansent à deux, trois ou quatre. Ils dépendent alors l'un de l'autre et aucune autre pensée ne devrait s'interposer. Si vous comparez, vous pouvez être là avec cette vigilance, vous détendre, vous relaxer – et vous n'avez pas à vous soucier du fait que, simplement parce que vous vous raffermissez un peu, que vous vous réveillez un peu, vous êtes tout de suite bouleversé.

Cela ne se produirait que si vous étiez en route avec un esprit qui évalue, c'est-à-dire si vous vous jugiez parce que vous étiez encore distrait ou que vous étiez pris par la torpeur. Vous introduisez alors une composante d'évaluation émotionnelle qui vous rend la vie difficile. Vous êtes en train de vous battre émotionnellement pour atteindre le calme mental – et cela crée des obstacles. Mais l'exploration de la manière dont je peux me détendre tout en étant clairement présent ne conduit pas à un esprit agité. C'est un intérêt émotionnellement neutre pour : Comment puis-je utiliser toute la vigilance de l'esprit tout en étant pleinement détendu ?

Il s'agit d'un projet de recherche. Comment puis-je faire mon travail avec un minimum d'effort ? Comment puis-je monter une colline à vélo avec un effort minimal ?

Nous faisons des recherches : Comment puis-je être détendu tout en étant pleinement actif, c'est-à-dire pleinement éveillé ? Je n'ai pas besoin de baisser constamment l'intensité de mon esprit, comme une lampe avec un variateur, pour qu'il soit détendu. L'esprit peut être dans sa pleine luminosité et pleinement détendu. Peut-être remarquez-vous comme nous avons eu des images intérieures du fait que le calme mental a quelque chose à voir avec la diminution de l'éveil et de la luminosité de l'esprit ?

C'est ce que je fais parfois à Beatenberg. Le matin, j'arrive dans la salle pour la méditation matinale et tout le monde est bien assis, la lumière est généralement tamisée et tout le monde est dans le calme. Alors, parfois, j'ai l'audace de mettre la lumière à fond. C'est comme une frayeur, alors qu'il s'agit simplement de l'éveil de son propre esprit. En fait, tout le monde – pas tout le monde, mais beaucoup – veut simplement s'endormir confortablement dans son calme mental pendant une heure supplémentaire, sans être trop réveillé. Entraînez-vous avec cela.

Quand on a fait le tour du sujet, il est effectivement bon de méditer sans aucune lumière. Vous pouvez alors faire l'expérience, en pleine obscurité, que l'esprit est tout, tout à fait éveillé, sans avoir besoin d'une quelconque source de lumière extérieure. Mais il n'y a pas non plus besoin d'une source de lumière tamisée.

Vous savez à quel point vous pouvez être éveillés la nuit. Comme vous pouvez parfois rester éveillé la nuit dans votre lit. Espérons pas trop souvent. L'esprit n'a pas besoin de lumière extérieure pour être éveillé. Mais il ne doit pas non plus craindre la lumière extérieure, car il est de toute façon naturellement clair, éveillé, perceptif.

J'ai été élevé dans une tradition Vipāśyanā où la pièce était obscurcie. Il y avait des rideaux de feutre devant les fenêtres, tout était sombre, insonorisé et le moins de bruits possible, le moins d'impressions visuelles possible. C'était inutile. On fait comme si le calme mental avait besoin de conditions extérieures, où l'on exclut les impressions sensorielles. Mais elle n'en a pas besoin.

Méditation : le raffermissement du corps et de l'esprit<sup>13</sup>

Dans la méditation qui va suivre, nous allons pratiquer ce raffermissement du corps et de l'esprit, cet éveil de notre attention. Maintenant, je dois bien sûr faire attention avec vous à ce que cela ne se retourne pas contre vous. On peut aussi en faire trop et se contracter. Pas seulement se tendre, mais se crispier.

Si nous sommes chez nous en train de méditer et que nous remarquons que l'esprit est dans la torpeur, le plus simple est de se lever. Nous n'avons pas besoin de faire quoi que ce soit d'autre, il suffit de se tenir debout. Le fait de devoir garder l'équilibre apporte déjà un certain éveil. Il est très rare que les gens s'endorment en position debout. Cela doit arriver, mais le risque de tomber crée un état d'éveil fondamental. Rien que cela peut être tellement utile que nous n'avons pas besoin d'une autre méthode pour être dans cette présence vivante.

Certains d'entre vous qui le souhaitent peuvent choisir cette méthode, mais ceux-là seront un peu plus réticents à utiliser les autres méthodes que j'évoque brièvement. Ils n'en ont pas besoin, car ils sont déjà debout. Nous n'avons pas besoin de nous concentrer à cent pour cent sur la respiration lorsque nous sommes debout, c'est rarement nécessaire.

Le deuxième est d'adopter une position très droite et/ou d'enlever les vêtements superflus qui vous donnent trop chaud, donc de vous rafraîchir. Il se peut même que cela suffise à vous rendre bien présent.

L'assise droite peut être si droite que vous vous mettez dans la posture des sept points. Vous n'avez alors pas besoin d'utiliser d'autres méthodes. Vous pouvez alors vous détendre complètement dans cette posture éveillée. La posture extrêmement étirée permet à notre système énergétique de recevoir l'information de l'éveil complet.

C'est une posture dans laquelle on peut tout lâcher. On peut s'y mettre comme ça, il n'y a pas d'effort musculaire à faire parce que les articulations des charnières du coude sont comprimées et permettent de s'y mettre comme ça.

Je vous montre cela parce que je vais vous montrer quelques méthodes pour rafraîchir votre esprit, en supposant que vous n'êtes pas assis dans la posture des sept points. Nous allons maintenant passer à la pratique. Pour l'exercice, je demande à ceux qui sont assis sur des chaises de ne pas s'appuyer, de se déplacer vers l'avant de la chaise, de sorte que le dos soit libre et le bassin mobile. Sur l'avant du bord de la chaise, il y a un point sur la plupart des chaises où il est encore tout juste confortable et où le bassin peut basculer sans effort d'avant en arrière et même se tourner sur le côté. Cette mobilité du bassin favorise l'éveil, sans utiliser le dossier.

S'asseoir droit sans soutien éveille. S'asseoir avec un soutien détend encore plus et peut conduire à la somnolence. Maintenant, nous allons faire les choses qui favorisent l'éveil, je vais vous montrer quelque chose sur la position des mains.

Il y a dans quelques groupes zen des traditions dans lesquelles les mains sont jointes de telle sorte que les pouces se touchent, et les mains ne sont pas du tout posées sur les genoux. Juste au-dessus du point où nous les poserions, elles sont un peu tenues, de sorte qu'il n'y a pas de relâchement complet des bras. C'est un peu comme si nous étions debout.

---

<sup>13</sup>Fichier audio 2-4\_03



Les yeux sont alors ouverts et nous dirigeons le regard vers l'espace, droit devant nous. Les yeux sont complètement ouverts, de sorte que nous percevons l'ensemble du champ visuel. Maintenant, nous travaillons encore avec une représentation, comme si nous étions un samouraï assis et nous préparant à une éventuelle attaque : tout à fait éveillé, avec le courage, l'intrépidité et une présence éveillée qui ressent 360 degrés, tout ce qui se trouve devant, derrière et sur les côtés.

Et maintenant, nous nous détendons à nouveau, sans que cela ne devienne trop lourd. Maintenant, profitez de la détente. Dans la détente, il reste encore un peu de vigilance.

Chez certains d'entre nous, la détente se rapproche si vite d'un état de somnolence sourde que vous aimeriez vous souvenir d'être comme un guerrier éveillé en entrant sur le champ de bataille. Se souvenir seulement, ne rien faire. D'autres continuent à se détendre et à profiter des effets résiduels de tout à l'heure.

Nos sens sont si éveillés qu'aucun mouvement inhabituel n'échapperait à notre vue. Aucun bruit inhabituel n'échappe à notre ouïe. Notre corps est totalement souple et prêt à agir. Vous pouvez faire un mouvement à tout moment. À tout moment. C'est l'image du samouraï : totalement détendu, mais totalement prêt à agir. Ressentez cela jusque dans chaque cellule. Et l'esprit est aussi vaste que le ciel, aussi calme qu'un océan immobile.

Nous passons maintenant à la deuxième phase. Dans cet état d'éveil, nous introduisons maintenant la détente. Nous détendons consciemment la nuque, les épaules, la région lombaire, nous baissions le regard. En respirant, nous mettons l'accent sur l'expiration, le relâchement. Nous signalons à notre organisme : Danger passé, tout va bien, tout est sûr.

Passez par tout le corps, détendez les mains, les bras, le bassin.

Maintenant, la plupart d'entre nous passent par un état intermédiaire où nous nous sentons nettement détendus et en même temps tout à fait éveillés.

Notez ce que vous ressentez. Pour l'instant, tout est encore frais, les voiles ne se sont probablement pas encore refermés sur nous. Une fraîcheur détendue.

Maintenant, chacun d'entre nous a besoin du poste de garde, c'est-à-dire de l'attention qui veille à ce que nous ne tombions pas maintenant dans une détente excessive. Mais nous pouvons veiller à continuer à nous détendre et à ne maintenir que la tension absolument nécessaire.

C'est comme si nous nous encourageons intérieurement : Laisse-toi aller, mais reste éveillé.

Lorsque vous remarquez que les premiers enchaînements de pensées apparaissent, qu'un peu de rêverie s'installe, il s'agit alors de se resserrer un peu.

C'est ce que nous faisons pour ceux qui veulent suivre, en étant absolument non distraits pendant quelques respirations lors de l'expérience de la respiration. Qu'en est-il exactement au début de l'inspiration, au milieu, à la fin ? Retournement, début de l'expiration - milieu de l'expiration - fin - retournement... ?

C'est la seule chose au monde qui intéresse : Qu'est-ce que ça fait de respirer ?

Ensuite, nous relâchons cela aussi, nous ne restons que légèrement connectés aux sensations de la respiration. - -

## LES METHODES POUR SE DETENDRE<sup>14</sup>

Je vais maintenant faire avec vous un grand passage sur les explications concernant la détente. Nous sommes à la page 198, chapitre C.

**Il y a de nombreuses variations dans la relaxation, mais ici, dans notre contexte, il s'agit de dissoudre l'erreur d'un esprit agité. Souvent, l'esprit agité est décrit comme expression du désir pour quelque chose qui nous semble attirant, mais lorsque nous parlons ici d'esprit agité, il s'agit de toutes les pensées excessives lorsque l'esprit ne reste pas en paix. Cela inclut les regrets, les doutes, la malveillance - donc la colère et les états d'esprit agités de ce genre. Tous ces états de l'esprit doivent être apaisés.**

### Aversion contre l'absorption méditative

**Il est dit que l'attention pacifie - ou dissout - tous les défauts et imperfections, y compris les distractions générales et nos attachements particuliers.**

Ainsi, il est dit dans *la parure des sutras Mahayana* :

**Lorsque nous voyons – reconnaissons – les défauts – c'est-à-dire les inconvénients – des distractions, notre aversion pour l'absorption méditative se dissout. Si l'attachement, les sentiments malheureux et autres apparaissent, calmez-les de cette manière.**

Ce qui peut vous sembler nouveau ici, c'est que l'on constate en nous une aversion pour l'absorption méditative. C'est effectivement le cas, sinon nous y serions déjà depuis longtemps. En fait, nous l'évitons. Nous n'en faisons pas l'expérience parce que beaucoup de choses en nous veulent justement l'éviter. Nous ne sommes pas enclins à entrer dans le calme mental, et encore moins dans le calme mental profond.

Pour l'exprimer autrement : Nous préférons de loin les distractions, les esprits agités. Nous devons tout d'abord l'admettre honnêtement : je ne fais pas l'expérience du calme mental parce que je ne le veux pas vraiment. Toutes mes aspirations, ma volonté, vont toujours dans le sens de l'occupation. Je veux qu'il se passe quelque chose, je veux vivre quelque chose.

Non, je veux le contact, je veux l'échange, je veux l'information, je veux la discussion. Je me sens vivant lorsque j'ai suffisamment d'émotions. Calmer les émotions ? Non. Qui suis-je sans mes discussions, mes émotions, mes opinions et autres ? Je ne sais même plus qui je suis. C'est ce qu'on appelle l'aversion pour le Samādhi : en fait, nous préférons de loin être pleinement engagés dans l'activité mentale, peu importe si elle est stupide.

La distraction stupide est préférable au calme mental. Regardons les choses en face : sinon, nous en aurions déjà fait l'expérience. Cela signifie que nous devons d'abord regarder, examiner et reconnaître profondément à quel point c'est stupide, quelle prison c'est, quelles névroses sont actives et ce que nous y nourrissons, quel jeu de dupes se déroule, quelle tentation le Saṃsāra émet pour nous.

---

<sup>14</sup> Fichier audio 2-4\_04

Nous sommes comme les oiseaux en cage qui ne veulent pas sortir quand on ouvre la porte. Le chemin de la liberté est là, mais nous ne le prenons pas. Nous sommes dépendants. Notre désir de nous distraire nous a rendus dépendants. Notre désir de penser nous a rendus dépendants de la pensée, nous sommes toujours en route de manière conceptuelle, toujours moi : ce que j'en pense, comment je l'évalue, comment je le planifie, comment je l'évalue rétrospectivement, etc. Nous sommes tout le temps en chemin de cette manière. C'est ce que nous devons examiner.

Nous verrons ainsi combien il est important et salutaire de s'en libérer. Notre motivation sera alors si forte que nous serons prêts à supporter un état d'être sans distraction : à supporter combien la vie peut être simple. Nous préférons de loin la complexité. C'est dans la complexité des choses que nous nous reconnaissons. Mais la simplicité des choses – qui sommes-nous à ce moment ?

Prenez cela à cœur.

### **S'ouvrir dans un esprit vaste, vivant**

*Le cœur de la Voie du Milieu* dit :

**Quand tu es distrait, vois les problèmes inhérents à la distraction et retire ton esprit – de la distraction.**

**"L'esprit agité est apaisé en ne pensant pas aux objets de notre pensée dissipée et en demeurant dans une ouverture mentale où tout blocage et tout également toute culture des phénomènes mentaux sont détendus.**

Comme le dit *le résumé des paramitās* :

**Si ton esprit est agité, renverse-le par le calme mental.**

**Prends les points clés de la posture comme auparavant et baisse un peu ton regard. Sans te préoccuper de quoi que ce soit, de méditer sur ceci ou cela, de jouir du calme ou d'être agité par un esprit agité, lâche prise et détends-toi dans un esprit large et vivant.**

Ces derniers temps, j'utilise toujours le mot "ouverture" au lieu du mot "détente" :

**Ne te manipule pas en essayant d'éviter quelque chose ou de créer quelque chose d'autre avec des actions limitatives. Reste calme et détaché dans un état d'esprit naturellement détendu, quel qu'il soit. Éveille une vaste attention vivante – ou conscience – en décidant : "Je ne me laisserai distraire nulle part". Vois cela, maintiens-le.**

**Tu ne laisses l'esprit vagabonder nulle part. Lorsqu'une pensée grossière - les pensées grossières sont des pensées conceptuelles, les pensées subtiles sont des pensées non conceptuelles qui ne s'expriment pas par des mots : la pensée pré-conceptuelle avec ses impulsions, ses sentiments, sa reconnaissance, etc. surgit soudain comme une évidence, ne te laisse pas distraire en la laissant insouciant et en la poursuivant – et en la laissant se développer – et ne crée pas non plus un esprit rigide avec lequel tu bloquerais l'apparition de toutes les impulsions mentales.**

Le calme mental est toujours ouvert et flexible. Rien n'est bloqué, tout peut se manifester, mais personne ne s'intéresse à ce qui apparaît. Personne ne court après cela.

### **Demeurer dans l'état d'être non dissipé**

**Développez votre conscience et nourrissez-la pour qu'elle devienne un courant d'être non dirigé.**

**Ne t'inquiète pas non plus si des pensées subtiles, des mouvements de l'esprit apparaissent alors que tu es si attentif, si conscient. Ne les bloque pas, ne les cultive pas** – tous ces petits poissons, laisse-les s'exprimer sans les suivre. Perçois-les sans les nourrir davantage. **Reste frais dans une conscience détendue qui ne se perd jamais, qui ne s'arrête jamais. Et puis fais une pause** – si Elizabeth a écrit *interrupt* en anglais, cela signifie 'fais une pause' en tibétain. Nous n'interrompons pas l'attention détendue, la conscience détendue, mais nous faisons une pause dans l'effort subtil de la maintenir. – **dans ce calme vivant. Puis recommence ta pratique comme avant.**

**Avant, quand tu tendais ton esprit et qu'il semblait que tout mouvement mental grossier et subtil s'arrêtait, tu te sentais un peu mal à l'aise parce qu'il semblait que tu devais forcer ton esprit à être aligné dans cette attention vibrante et fraîche.**

Vous l'avez peut-être remarqué quand je vous ai encouragés à prendre cette posture de samouraï. Il y avait là quelque chose de manipulateur, peut-être comme si vous forciez l'esprit à être ainsi maintenant. C'est le signe que l'on n'est pas encore très entraîné à resserrer l'esprit sans le manipuler. Il en résulte alors une aversion pour cette manière de raffermir l'esprit. Personnellement, je n'ai pas ressenti cela, je suis simplement entré dans la conscience éveillée, et je n'y ai pas perdu la détente, mais j'ai seulement cultivé un maximum d'éveil.

Mais ce n'était pas le cas auparavant. Il était difficile d'être éveillé sans tomber dans la tension, il était difficile d'aspirer à l'éveil sans manipuler l'esprit. Vous allez découvrir comment faire : avec un minimum d'efforts, c'est le chemin. Juste ce qu'il faut vraiment.

**Maintenant, quand tu te détends, il suffit simplement de laisser l'esprit être ce qu'il est, ce qu'il ressent bien en ce moment. L'esprit se repose dans son propre être, frais, non distrait. Lorsque des pensées grossières ou subtiles surgissent, c'est que notre attention a une certaine résistance, une résilience, une capacité de charge.**

Notre attention non distraite est tellement en forme, tellement présente, que des pensées peuvent surgir sans que nous ayons le contrôle de l'esprit. Et que peuvent-elles faire alors ?

**Tôt ou tard, elles se dissolvent et l'attention mène directement au calme mental sans effort.** Donc plus tôt, pas plus tard. Si personne ne s'intéresse à une pensée, elle se dissout immédiatement. Elle n'a pas la force de rester. Elle n'a pas le contrôle de l'esprit.

Il n'est tout simplement pas vrai que nos pensées nous contrôlent, mais nous les retenons. Si rien ni personne ne s'intéresse à un mouvement de l'esprit dans ce flux mental, elle disparaît déjà dans le même mouvement. Nous utilisons cette loi fondamentale de l'esprit dans le calme mental. En état d'éveil complet, nous retirons la saisie.

Nous ne laissons pas la saisie se produire, mais nous percevons seulement : voilà la porte, tu peux déjà repartir. Bienvenue - ciao, bienvenue - ciao, bienvenue - ciao. Nous percevons, ne retenons rien et ne cultivons rien non plus. La porte est ouverte. Si personne n'entre, nous n'avons pas besoin de dire "bienvenue". Être simple, éveillé. Quelque chose peut surgir, mais pas forcément, et ce qui surgit peut aussi repartir aussitôt sans que nous le repoussions.

Nous verrons alors à quelle vitesse les mouvements de l'esprit se dissolvent et nous trouverons alors très facilement le calme mental. Nous n'avons pas besoin de faire quoi que ce soit. Nous laissons les mouvements mentaux se dissoudre d'eux-mêmes et l'esprit devient calme. Aucun effort n'est nécessaire. Zéro effort pour le calme mental. Simplement parce que nous sommes tellement ouverts et perméables qu'il n'y a pas de prise.

Si je me rappelle comment c'était quand j'étais étudiant, je pratiquais une heure et demie ou deux heures par jour. J'ai constaté qu'il fallait environ dix minutes, un quart d'heure, pour que mon esprit atteigne le calme mental. C'était le temps de transition à partir de la saisie, ce qui est tout à fait normal pendant la journée avec toutes les expériences. Il fallait dix ou quinze minutes pour s'asseoir, détendre et relâcher les schémas de saisie jusqu'à ce qu'il y ait une véritable présence.

C'est aussi ce que j'ai appris en donnant des cours de méditation. La plupart des gens ont besoin d'à peu près ce temps pour bénéficier du calme mental. Si vous méditez avec moi et que je vous aide avec des mots, cela va plus vite, vous y êtes parfois très rapidement.

Mais ne soyez pas surpris si vous avez besoin de ce temps. Prenez le temps d'y rester encore plus longtemps. Vous n'avez pas besoin d'effort, mais seulement de cette conscience éveillée, de voir comment tout se résout de toute façon.

**Vous n'avez pas besoin d'ambition – d'intention – si ce n'est le seul désir – la seule motivation – d'être conscient, et votre esprit deviendra de plus en plus vaste, plus vaste que jamais.**

Si vous connaissez ce point clé, comment laisser tomber les intentions - toute cette volonté de manipuler – et permettre simplement à l'esprit d'être ouvert, d'être relâché sans restriction : c'est ce qu'on appelle cultiver la détente – l'être détaché – comme le dit Saraha :

**Quand l'esprit qui est ainsi noué – empêtré – se détend, il est libre. Il n'y a pas de doute.**

Dès que vous détendez cet esprit empêtré, il se libère sans aucun doute.

Saraha poursuit :

**Ce qui est retenu essaie de s'enfuir dans les dix directions. Quand nous lâchons l'esprit, il reste immobile, sans bouger. Comprends que ton esprit a exactement ces caractéristiques de chameau".**

Apparemment, les chameaux en étaient un exemple : si vous essayez de les retenir, ils se cabrent contre vous, et si vous les laissez faire, ils restent immobiles. Ailleurs, on appelle cela l'esprit-singe *monkey mind*. Quand tu enfermes quelqu'un : imagine que nous t'enfermons maintenant. À peine entend-on la clé tourner dans la serrure que nous n'avons qu'une idée en tête : nous échapper. Nous allons secouer la porte, nous allons essayer de voir si la fenêtre s'ouvre, nous allons tout faire pour sortir de la pièce. Mais si les portes sont grandes ouvertes, personne n'aura l'idée de vouloir sortir de cette pièce confortable.

Ainsi, il est également important pour la méditation de ne pas s'y enfermer, de ne pas provoquer de réaction de l'esprit qui voudrait en fait être libre ; mais de lui donner la liberté : Tu es libre, esprit. Tu peux penser ce que tu veux, mais personne ne s'y intéresse. Et ensuite, que fait-il ? Pas une seule pensée. Si nous ne voulons rien penser : seulement des pensées, les unes après les autres.

Utilisez ce mécanisme en donnant vraiment à votre esprit la liberté détendue où tout peut se manifester. Et des choses vont encore se manifester, beaucoup de choses vont se manifester, mais elles vont aussi se dissoudre d'elles-mêmes. Nous n'avons rien à faire.

C'est le Mahāmudrā. Vous ne trouverez pas beaucoup d'instructions de ce genre dans d'autres traditions. C'est une approche spéciale du calme mental, où nous utilisons la nature de l'esprit pour entrer dans le calme mental. Il ne s'agit pas de contrôle, il s'agit de liberté : donner un espace libre, devenir vaste, se détendre vraiment, libre de toute saisie, et alors l'esprit se calme de lui-même. C'est sa nature, c'est sa nature de chameau.

## JOUR 3

### REPETITION : SOUPLESSE DE L'ESPRIT<sup>15</sup>

Une petite répétition : je continue sur la page où nous étions déjà : Page 24/25.

Là, Lama Tashi Namgyal parle de la souplesse de l'esprit, *suppleness* en anglais. Dans l'étude des différents textes de méditation, des commentaires, également sur les fruits de la pratique, il apparaît toujours que la souplesse de l'esprit est le grand critère de réussite de la pratique du Dharma. C'est pourquoi il est peut-être important de répéter et d'expliquer ce que l'on entend par souplesse.

La souplesse est ce qui se produit lorsque nous ne sommes plus dans la saisie. Au moment où nous saisissons et nous accrochons à quelque chose, il y a un blocage dans l'esprit, car nous sommes dans la fixation. Saisir, fixer signifie que tant que nous nous accrochons à quelque chose, nous ne sommes plus ouverts à la nouveauté qui se présente en ce moment et qui se déroule autour de nous et en nous.

Nous sommes occupés par quelque chose qui attire tellement notre attention qu'il réduit temporairement la capacité de perception des autres sens, pour ainsi dire. Nous ne remarquons même pas ce que l'on nous dit, bien que nous soyons apparemment présents dans la conversation. Mais nous sommes occupés par autre chose. La souplesse est la capacité naturelle de l'esprit à être conscient de manière fluide, à couler d'une perception à l'autre sans rester en arrière, sans rester accroché.

J'ai eu l'occasion, la grande chance, d'observer des maîtres éveillés couler d'une situation à l'autre. C'est incroyablement beau : pleine présence, pleine conscience, toujours avec ce qui est là – et quand la prochaine arrive, même si c'est une tout autre personne, un tout autre défi, quelque chose s'interpose : être aussi éveillé, aussi présent. Et même si c'était quelque chose de violent, de très intense – situation suivante : être tout aussi éveillé et ouvert, sans effort.

L'exemple du miroir est ici très approprié. Si nous changeons l'angle d'un miroir, si nous le tournons dans différentes directions, il montre toujours exactement ce qui se présente devant lui, sans omission et sans décalage temporel. Un miroir n'a donc pas besoin de temps pour lâcher ce qui se montre de ce côté dans le miroir, pour pouvoir ensuite montrer ce qui se trouve de l'autre côté.

Cette qualité de l'esprit qui ressemble à un miroir, cette qualité de fluidité que l'on associe aussi à l'élément eau, cette conscience éveillée qui coule naturellement d'une situation à l'autre sans rester collée nulle part : c'est ce qu'on appelle la souplesse. C'est le signe le plus important de la pratique.

C'est exactement le pendant de la saisie, de la fixation que nous décrivons toujours comme la caractéristique de l'égoïsme. La souplesse n'est possible que lorsqu'il n'y a pas d'attachement au moi.

Mais il ne s'agit pas de la spontanéité d'un esprit émotionnel. Nous ne parlons pas d'une spontanéité telle qu'elle était peut-être courante à mon époque dans la génération hippie ou telle que la conçoivent peut-être les jeunes : vivre maintenant, la spontanéité, suivre ses impulsions. Ce n'est pas de la souplesse. Ils ne peuvent en effet pas se débarrasser de ces impulsions. Cela signifie que les impulsions sont compulsives, ce sont des impulsions émotionnelles. Un jour on pense à ceci, un autre jour à cela – et on

---

<sup>15</sup> Fichier audio 3-2\_02

suit toujours le mouvement. On se sent très souple quand on laisse tomber un rendez-vous et qu'on fait autre chose.

Ce n'est pas de la souplesse. C'est une fixation de plus en plus poussée sur ce qui se révèle émotionnellement particulièrement attrayant. Un esprit souple peut par exemple très bien honorer des rendez-vous, car rien ne peut déclencher une fixation et conduire émotionnellement à ne plus être en mesure d'honorer une promesse. Sauf s'il faut vraiment notre présence, c'est différent.

Mais les raisons émotionnelles qui nous poussent à ne pas respecter une structure n'existent plus, car nous sommes libres. Quand on est libre, on peut aussi se conformer aux structures. C'est de cette souplesse que nous parlons, où nous sommes libres de toute fixation égocentrée.

La souplesse de l'esprit éveillé et fluide se manifeste également dans le corps. Le corps aussi devient plus souple. Le couplage psychosomatique du corps se fait par le biais des énergies subtiles, par ce que nous appelons le prana. Les énergies subtiles signalent au corps, à chaque mouvement de l'esprit, à chaque émotion, ce qui se passe mentalement : la colère tend, le désir tend, la peur tend, la jalousie tend, l'orgueil tend également, et ainsi de suite. Ces émotions enchevêtrées déclenchent une tension. Cette tension est plus forte dans différentes parties du corps en fonction de l'émotion. Cette tension, ce stress, est plus fort dans certains circuits énergétiques de notre organisme, dans les circuits hormonaux, dans les boucles de rétroaction hormonales...

La stimulation énergétique par l'émotion provoque un stress temporaire. Si l'information émotionnellement stressante se répète, il y a à la longue un déplacement des équilibres hormonaux, neuronaux dans l'organisme, voire des modifications structurelles. Ce sont des blocages dans le système énergétique subtil qui entraînent également des changements structurels.

Lorsque l'esprit s'assouplit, l'information transmise à notre organisme est la suivante : tout va bien, tout est détendu. Là où il y avait de la tension, les tensions peuvent se relâcher. Elles disparaissent aussi dans la méditation. Vous avez parfois des phénomènes très étranges : pendant la méditation, des états de tension inexplicables apparaissent, qui vous rappellent le passé, mais qui n'ont rien à voir avec le présent. Ils apparaissent, ils se libèrent.

Le Bouddha a appelé cela la maturation du karma dans les sensations physiques. Ce sont des impressions d'avant, de quelque chose qui a été fait avant, donc de karma, de quelque chose que nous avons provoqué par notre pensée fixe, par notre comportement de saisie. La tension que nous avons générée a laissé des traces qui peuvent se libérer lorsque l'esprit devient plus ouvert.

Avec le temps, notre corps devient plus perméable, plus fluide. La souplesse de l'esprit se manifeste aussi dans le corps. Certains d'entre vous ont déjà remarqué, en s'asseyant, que des douleurs se manifestaient dans le corps, et vous ne pouviez pas vous les expliquer. Elles n'avaient en fait rien à voir avec la posture. Vous avez continué à pratiquer en vous détendant, à un moment donné elles étaient passées et vous vous êtes retrouvés dans un bien-être total, vous pouviez continuer à vous asseoir sans avoir rien changé à votre posture.

Ce sont des phénomènes de passage. Nous en avons plusieurs. Il y a tout à coup des douleurs aiguës qui s'insinuent quelque part, un tiraillement inexplicable, quelque part. Cela se libère. Il faut passer par là. C'est la libération de ces tensions et cela peut aussi devenir très violent. Cela peut conduire parfois que nous nous sentions malade par moment.



Si nous continuons à rester souples, c'est-à-dire à ne pas fixer, à ne pas objectiver, mais à rester fluides, ce processus nous laisse plus souples dans le corps qu'avant – ce qui ne veut pas dire que l'âge n'a pas son mot à dire.

Quelqu'un comme Guendune Rinpoché était extrêmement souple physiquement jusqu'à un âge avancé, bien que son corps soit vieux. Il était un vieil homme, exceptionnel, pas ordinaire.

Il s'agissait d'une souplesse qui n'était pas simplement une adaptation aux souhaits des autres. Ce serait à nouveau une fixation émotionnelle : parce que j'ai peur que les autres me critiquent, je m'adapte avec souplesse. Ce n'est pas la souplesse dont nous parlons.

La souplesse dont je parle a même quelque chose d'imperturbable. Elle est imperturbable parce qu'elle ne se laisse pas du tout effrayer. Elle ne se fixe pas sur les contenus qui font normalement peur. Elle reste souple, même lorsqu'il y a de la douleur ; elle reste souple, même lorsqu'on est violemment critiqué. C'est une ouverture.

Il s'agit de comprendre en profondeur la notion de souplesse. Ce n'est ni l'adaptation ni l'impulsivité de ce que l'on appelle le comportement spontané, mais une ouverture fluide qui, parce qu'elle est si ouverte et non fixante, est capable de maintenir une direction imperturbable. Cela ne nous sort pas du calme.

Qu'est-ce qui pourrait nous faire perdre notre calme ? Seulement si quelque chose parvient à manifester une saisie chez nous : c'est ce qui nous fait perdre notre calme. Si nous fixons, quelque chose peut nous faire dévier du chemin.

Mais il ne s'agit pas d'une imperturbabilité rigide. C'est comme l'eau. L'eau s'écoule en pente. Puis il y a un rocher. L'eau suit toujours la gravité. Elle trouvera son chemin, contournera le rocher et continuera à s'écouler ou passera par-dessus. Elle trouvera son chemin. Dans ce sens, l'eau a quelque chose d'imperturbable, quelque chose de continu, qui coule toujours dans une direction.

Ainsi, notre Bodhicitta, l'orientation vers l'éveil, vers un être totalement naturel et libre, a quelque chose d'imperturbable. Elle s'écoule toujours dans cette direction. La Bodhicitta continue à s'écouler imperturbablement pour le bien de tous les êtres vivants. Parce qu'il n'y a pas de saisie.

Cela vous explique un peu pourquoi les maîtres réalisés – qui ont dû fuir le Tibet et ont perdu des millions de leurs concitoyens – continuent à couler imperturbablement dans la Bodhicitta, continuent à couler imperturbablement dans le Dharma, bien que la jeune génération ne coule plus avec eux depuis longtemps. Ils ont déjà changé de voie depuis longtemps. Mais ceux qui sont ancrés dans la Bodhicitta et qui ont cette souplesse d'esprit ne se laissent pas déstabiliser par de telles catastrophes, ils ne perdent pas leur direction. Le courant de la Bodhicitta continue.

Observez cette qualité de conscience souple dans votre pratique. Observez si la pratique quotidienne vous rend plus souple, plus ouvert, plus fluide. C'est le véritable critère pour une pratique réussie.

Avec chaque étape, avec chaque phase décrite ici – le développement du calme mental, la compréhension du Mahāmudrā, les étapes du Bodhisattva – l'esprit devient de plus en plus souple. Si ce n'est pas le cas, nous devons y regarder de plus près. Nous sommes alors quelque part en train de cultiver ou de maintenir des fixations subtiles ou très évidentes.

Nous devons alors les traquer – par exemple l'idée que je suis spécial en tant que pratiquant du Dharma. C'est une fixation subtile qui me fait parfois paraître un peu arrogant ou peu compréhensif. Nous devons regarder où quelque chose s'installe. Ou par exemple l'inflexibilité criant vers le ciel lorsque les membres

d'une lignée bouddhiste se considèrent comme meilleurs que ceux d'une autre lignée. C'est une fixation qui n'a rien à voir avec la souplesse.

Ou lorsque des pratiquants du Dharma se considèrent comme meilleurs que d'autres personnes, c'est une fixation. On n'est plus souple. Soudain, nous rencontrons nos amis chrétiens ou des personnes qui cheminent différemment – et le cœur se serre. Oui, comment cela se fait-il ? Pourquoi le cœur se serre-t-il ? Simplement parce que quelqu'un a une autre forme de pratique ?

Alors, soyez toujours attentifs : si le cœur se serre, c'est qu'une fixation est en jeu. Nous ne sommes alors plus souples. C'est là que va notre pratique.

C'était la répétition.

### **Suite : Demeurer dans l'état d'être non distrait**

Nous sommes maintenant à la page 200. Maitripa, l'un des deux grands maîtres de Marpa, nous donne un conseil important :

**Quand la pensée apparaît dans l'esprit, les yogis et les yoginis restent aussi naturels que le coton.**

Vous connaissez le coton. On peut le comprimer et il se déploie à nouveau, tout en souplesse. La pensée surgit - devons-nous pour autant sursauter ? Ce n'est qu'un mouvement de l'esprit. L'esprit reste si souple qu'il laisse la pensée s'installer sans problème. Elle se dissout comme un peu de vapeur qui s'échappe dans le ciel et disparaît.

Nous n'avons rien à faire, nous pouvons rester parfaitement détendus. Penser n'est pas un sujet en soi, n'est pas un problème. Cela ne déclenche pas de fixation. C'est pourquoi les pensées individuelles peuvent se manifester autant qu'elles le souhaitent. Elles s'évanouissent simplement.

**Certains se demandent à ce stade ce que signifie la célèbre citation de la ligne de pratique "les plus détendus ont la meilleure méditation". Et ils pensent qu'elle se réfère à ce contexte ici. Ils critiquent cela et disent que lorsque l'attention et l'éveil, la vigilance, se relâchent, alors la torpeur apparaît - et on pourrait penser que c'est l'émergence de la méditation. Mais les gens qui affirment cela ne font que montrer leur désir de critiquer quelque chose parce qu'ils n'en comprennent pas vraiment la signification. La citation "Les plus détendus ont la meilleure méditation" est exactement ce que Saraha a dit plus haut et que les deux citations suivantes développent.**

**Tilopa dit :**

**Sois détendu dans l'être naturel, sans artifice, l'être inhérent. Détache tous les liens, toutes les intrications, et il n'y a aucun doute que tu seras libéré.**

**Saraha dit :**

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

La relaxation n'est donc pas le fait de passer d'une perception éveillée à un état d'esprit endormi, qui s'assoupit et qui manque de conscience. Ici, la détente désigne le relâchement de la tension superflue de la saisie. La saisie se relâche et l'esprit s'ouvre. C'est pourquoi je traduis souvent 'se détendre' par 's'ouvrir'. Nous nous ouvrons toujours à l'expérience présente. Nous ne nous détendons pas loin de l'expérience.

Nous avons par exemple une peur. Nous ne nous détendons pas loin de la peur, mais nous nous ouvrons à l'expérience de la peur pour y découvrir qu'elle n'a pas de substance. Toujours se détendre dans la peur, pas la fuir. Se détendre dans ce qui est présent.

Ce malentendu existait déjà il y a près de 500 ans, lorsque la relaxation était comprise à tort comme une détente dans des espaces mentaux protégés et insensibles.

**Dans le contexte de la pratique principale de la méditation – le calme mental et la vision intuitive – ces citations décrivent la méthode permettant de couper – de dissoudre – la fixation sur les expériences. Le Mahāsiddha Zhang – un célèbre maître de Mahāmudrā de l'époque post-Gampopa - explique :**

**Lorsque notre esprit lâche prise et se détend, une expérience de clarté non conceptuelle apparaît comme le centre de l'espace ouvert clair. C'est le Dharmakaya, la clarté éclairante inhérente de l'esprit – la claire lumière.**

Dans cela se trouve tout ce que nous pratiquerons. Regardons-le donc encore une fois brièvement. Lorsque l'esprit fait ce mouvement : s'ouvrir, lâcher prise, laisser couler, s'assouplir... C'était d'ailleurs le mouvement constant de Guendune Rinpoché lorsqu'il enseignait – il était toujours en train de faire ce mouvement de la main. C'est l'essence même du Mahāmudrā : laisser venir, laisser couler, laisser venir, laisser couler, laisser venir, laisser couler. Quand on laisse faire cela, l'esprit devient clair. L'esprit s'ouvre. Les concepts ne sont plus là. Il n'y a pas besoin de concepts, nous sommes dans la clarté non conceptuelle.

Cette clarté non conceptuelle n'a pas besoin de nous. Un JE se détend aussi. Le sentiment du JE est une tension. Si nous poursuivons ce processus de laisser-aller, ce sentiment d'un prétendu centre se détend également.

Et l'être non-dual se manifeste alors comme le centre du ciel. En effet, il n'y a pas de centre du ciel. De même, nous cherchons désespérément le centre du monde où nous pensons être. Le centre du monde ne peut pas être trouvé, pas plus que le centre du ciel. Il n'y a pas de centre du ciel.

C'est donc une ouverture sans centre, sans limites qui se révèle. C'est ce qu'on appelle le Dharmakaya. C'est l'expérience de l'éveil, aussi appelée clarté éclairante, claire lumière, *luminosity*. Luminosité, clarté éclairante, est le terme qui se répand maintenant pour mieux traduire la conscience naturelle, claire, cognitive, inhérente à l'esprit.

### **Demeurer dans la stagnation - Pensée non conceptuelle**

**Lorsque nous ne savons pas comment détendre notre esprit et que notre conscience, notre vigilance se relâchent, un état d'esprit confus se manifeste avec une épaisse torpeur – comme une épaisse couche de torpeur. C'est ce qu'on appelle la "stagnation", qui est une erreur de pratique – une fausse piste – et qui pourrait croire que cette stagnation est la signification de l'expression "les plus détendus ont la meilleure méditation" ? On ne devrait pas évoquer de telles indications erronées – ni les répéter.**

**Il peut arriver, si nous ne comprenons pas vraiment ce dont il s'agit dans la relaxation, que nous soyons absorbés par des processus de pensée subliminaux, de sorte que nous ne nous rendons pas compte que nous sommes distraits. Il s'agit d'une pensée subliminale, où nous ne remarquons même pas si nous pensons ou non. Nous pouvons avoir l'impression de plonger dans un état d'esprit vide, sans nous rendre compte que nous sommes occupés de manière subliminale.**

Certains méditants, y compris parmi ceux qui viennent me voir, me racontent qu'ils ont l'impression de plonger dans le néant pendant leur méditation, dans une ouverture vide, sans que cela leur semble particulièrement rafraîchissant. Puis le temps passe sans qu'ils ne remarquent rien. Je dois toujours vérifier, et je vous demande de le faire aussi, si l'esprit est inconsciemment occupé par des pensées non conceptuelles.

Toute pensée conceptuelle est précédée d'une pensée non conceptuelle. Par exemple, lorsque naît le désir de manger quelque chose : appétit, faim – et notre regard se pose sur un bol de noix et de fruits secs. Ce regard et le désir qui naît peut-être d'en avoir ne durent tout au plus qu'une milliseconde.

La pensée : j'aimerais bien avoir une noix de cajou, des amandes... ne vient qu'après. Elles sont déjà identifiées depuis longtemps comme des noix et des fruits secs. Il y a longtemps que l'on a senti que j'aimerais en avoir. Tout cela a déjà eu lieu. Ces processus s'appellent la pensée non conceptuelle.

Il y a eu des mouvements de l'esprit qui ont vu quelque chose, qui ont identifié ce qu'ils ont vu, qui ont mis en relation ce qu'ils ont vu avec une sensation corporelle, peut-être aussi une sensation d'être rassasié et de ne rien vouloir de tout cela maintenant —cela a lieu tout aussi rapidement dans l'évaluation de la situation. Ce n'est qu'alors que l'ensemble est élevé au rang de concept. Il se peut même que je dise alors : "Tu peux m'en donner un peu " ?

Lorsque cela est verbalisé, c'est le point final d'une longue histoire. Avant cela, il y a eu ces pensées rapides.

Lorsque nous arrivons dans la salle et que nous nous orientons – par où nous passons maintenant pour arriver à notre place, car il y a tant de gens – et que nous remarquons qui est assis là et comment je trouve mon chemin, peut-être que je souris à quelqu'un que je reconnais – tout cela se passe de manière non conceptuelle. Nous n'aurions pas le temps de penser à tout en termes conceptuels. L'orientation doit aller plus vite que la pensée conceptuelle, qui est lente.

C'est comme un tracteur lourd comparé aux petits bolides de la pensée non conceptuelle. Ils s'orientent très vite, en un clin d'œil. Des situations très complexes sont reconnues en un clin d'œil. Se décrire tout cela avec des concepts, y réfléchir, nécessite beaucoup de temps et ne pourrait jamais être aussi rapide.

Les méditants se perdent dans cette pensée non conceptuelle, dans ces mouvements d'esprit non conceptuels, sans même s'en rendre compte.

Si vous vivez déjà des états où il y a une pause entre les pensées conceptuelles, il s'agit alors de ressentir plus finement tout ce qui se passe dans l'esprit pendant cette pause.

J'ai guidé régulièrement des exercices à ce propos. Certains parmi vous les connaissent certainement. Nous allons le faire maintenant, pour que vous sachiez tout de suite de quoi je parle. Il ne dure qu'une minute.

L'exercice se déroule ainsi :

Nous expirons - et en expirant, nous laissons aller toute pensée conceptuelle. L'inspiration vient d'elle-même, nous n'avons pas besoin de nous en préoccuper. Soyez conscients, tendez simplement l'antenne : que se passe-t-il pendant ce temps où il n'y a pas de pensée conceptuelle ?

Inspirons, et à un moment donné, nous en sommes arrivés à dire : expirez, laissez tout aller. Vous avez peut-être perçu certaines choses à la fin de l'expiration, sans pensée conceptuelle. Faisons-le encore une fois : Inspirer, expirer, lâcher complètement.

Et encore une troisième fois....

Percevez-vous par exemple l'activité subtile de l'observation ? Je vous ai demandé de regarder ce qui se passe.

Encore une fois. Remarquez qu'il y a une activité d'observation qui accompagne les autres mouvements mentaux de l'esprit, qui sont également perceptibles. Essayez encore une fois :

Remarquez la complexité de votre expérience ?

Il y a l'expiration, il y a la conscience que nous expirons ; il y a ensuite la conscience de quelque chose de semblable à l'espace, mais dans lequel, par exemple, si vous avez les yeux ouverts, des impressions visuelles continuent à se manifester...

Il y a comme des antennes tactiles qui accompagnent la perception actuelle et veulent savoir ce qui se passe. Nous avons donc des perceptions sensorielles et l'observation qui les accompagne et qui veut savoir ce qui se passe. Nous n'avons pas besoin de conceptualiser tout cela sous forme de phrases. Cela se produit simplement.

Cela signifie que nous pouvons être là en tant que méditants, nous considérant comme non pensants, ouvertement conscients, mais toujours un peu occupés. Les impulsions émotionnelles peuvent également jouer un rôle.

Et il existe un exercice intéressant à ce sujet. Lorsque nous regardons les visages ou les silhouettes des gens, ils déclenchent beaucoup de choses en nous. Faites l'expérience avec moi pendant que je parle :

Regardez autour de vous dans la salle, regardez une personne après l'autre. Laissez votre esprit s'écouler, de sorte que vous ne déstabilisiez personne par votre regard – et remarquez comment la vue de chaque personne déclenche beaucoup de choses en nous. Nous ressentons des humeurs sans pouvoir les nommer. Nous ne percevons pas seulement les couleurs et les formes, nous percevons aussi beaucoup de choses sur les personnes que nous regardons. Quelque chose se connecte, quelque chose résonne en nous. C'est incroyable. Et avec quelle vitesse nous pouvons passer d'une personne à l'autre et entrer pleinement en résonance.

Ce que vous observez en ce moment, c'est la pensée non conceptuelle : percevoir et déjà interpréter. Nous ne nous contentons pas de regarder ces visages, nous les interprétons déjà avec notre expérience de vie pendant que nous les voyons. Nous pourrions nommer cela. Certains ont l'air très heureux, d'autres ont l'air d'être absorbés par la méditation, d'autres encore ont l'air pensif, et ainsi de suite. Mais nous voyons tout cela, nous percevons tout cela avant de le nommer. Nous ressentons peut-être de l'attraction, de la distance, de la parenté, nous sommes peut-être vraiment attirés, quelque chose nous frappe... Tout cela se passe de manière non conceptuelle.

La pensée dite conceptuelle n'est vraiment que la partie émergée de l'iceberg. En dessous, tout ce qui se trouve sous la surface de l'eau, c'est le reste de l'iceberg. Six septièmes de l'iceberg sont sous l'eau, un septième est au-dessus. Pour la pensée, c'est encore plus fort, il y a encore beaucoup moins au-dessus de la barrière normale de la conscience.

Un méditant entraîné perçoit de plus en plus. De plus en plus de ces processus arrivent à la conscience. Je ne sais pas s'il est possible de tout percevoir consciemment, mais il est incroyable de constater que l'on peut percevoir consciemment bien plus de choses que ce que l'on percevait auparavant.

Ce qui nous permet de comprendre les schémas d'habitudes qui étaient auparavant inconscients.

Nous prenons conscience des schémas habituels inconscients. Des schémas, des flux de pulsions, des empreintes que nous détectons par exemple aussi dans la psychanalyse. Nous percevons les petits poissons qui passent, les petites interprétations qui nous permettent d'interpréter un visage. Il s'agit simplement d'une affirmation que l'esprit fait : une personne qui a l'air de ceci doit se sentir comme cela.

Cette affirmation, qui n'est normalement pas remise en question, est démasquée comme un petit poisson qui passe, une hypothèse sur l'être. C'est ainsi que nous pouvons prendre connaissance de nombreuses hypothèses qui, autrement, resteraient inconscientes. C'est le fruit du calme mental. Le calme mental signifie devenir si ouvert que de plus en plus de pensées non conceptuelles parviennent à la conscience et peuvent se dissoudre avant de produire un effet. Si les hypothèses restent inconscientes, elles déploient leurs effets, nous entrons alors en réaction.

C'est ainsi que fonctionne la publicité. Elle fonctionne bien lorsqu'elle déclenche des processus inconscients que le client potentiel ne peut pas freiner consciemment. On ne s'en rend généralement pas compte. On crée une situation de besoin qui est en quelque sorte soudaine. On ne sait pas du tout d'où il vient. Dans ce cas, la publicité fonctionne.

Mais maintenant, c'est le monde entier qui fonctionne ainsi. Chacun de nous est un poster publicitaire ambulant : aime-moi - reste loin de moi, selon les cas. Nous avons appris à lire ces affiches publicitaires. Mais nous nous sommes retrouvés dans des mécanismes, des modèles, où notre lecture se fait de manière programmée, étudiée, répétée. Nous ne sommes plus libres de le faire. Nous avons du mal à corriger quand une expression mentale que nous interprétons ainsi ne signifie pas du tout cela, mais autre chose. Nous avons du mal à porter un deuxième regard, à garder une ouverture pour permettre les autres possibilités.

Le calme mental met fin à tout cela.

C'est un point important.

### **Conseils finaux pour la détente de l'esprit**

**Lorsque nous nous trouvons dans un état d'esprit vide en méditation, où nous ne percevons rien, cela signifie que notre attention et notre conscience, notre vigilance, sont devenues faibles. Si, dans ce processus de méditation en pleine conscience, les pensées se bousculent et créent des turbulences, c'est que notre capacité à nous détendre n'a pas encore mûri en conséquence et que nos attachements – traduits ici par ambitions – sont trop fortement fixateurs. Si de tels phénomènes se produisent, rappelez-vous qu'il est temps de les compenser par un raffermissement ou un relâchement de l'esprit.**

**En bref, si la pratique antérieure de la conscience et de la vigilance libère l'énergie qui nous permet d'être continuellement conscients, éveillés et attentifs, alors, même en tant que débutants, nous pouvons simplement rester détendus, y rester sans contrainte et nous rappeler de temps en temps de rester conscients. Cependant, si nous remarquons que la conscience et la vigilance diminuent, nous devrions resserrer un peu l'esprit jusqu'à ce que ces qualités se manifestent à nouveau. De cette manière, nous nous familiarisons avec la capacité de cultiver la méditation de telle sorte que tous ces défauts soient éliminés.**

**Lorsque nous pratiquons de cette manière et que nous restons dans une conscience vive et claire, dans laquelle les impressions visuelles, les sons et toutes les autres expériences sensorielles peuvent**

**se produire sans entrave, sans restriction, nus, simplement tels qu'ils sont, et que l'esprit reste lumineux, clair, large, adaptable et souple, c'est Śāmatha, le calme mental.**

C'est la définition de Śāmatha – qui est définie dans cette section. C'est une définition importante :

Le calme mental est une qualité de l'esprit déjà bien développée et souple, où l'esprit reste stable, quelles que soient les impressions sensorielles. L'esprit est vivant, vif, éveillé, d'une clarté éclatante, perceptible avec tout son potentiel – et il perçoit beaucoup plus qu'auparavant.

J'ai ajouté ce dernier point. Cela est dû au fait qu'il ne perçoit pas seulement la pensée conceptuelle, c'est-à-dire la grande partie inférieure de l'iceberg, mais aussi toutes les petites impulsions, les nombreuses nuances dans la perception sensorielle. C'est pourquoi le fait que la promenade familière avec les arbres que nous avons toujours vus nous semble soudain nouvelle, parce que nous percevons tant de nuances que nous n'avions pas perçues auparavant, est un signe de tranquillité d'esprit. Un morceau de musique que nous avons entendu tant de fois nous semble soudain nouveau, comme si nous ne l'avions jamais entendu auparavant, car nous sommes maintenant plus fraîchement présents. Nous redécouvrons nos partenaires, frais, parce que nous percevons davantage, parce que nous percevons les nuances, les évolutions, la différence.

C'est pourquoi le calme mental va de pair avec les expériences de méditation typiques, qui consistent à redécouvrir le monde comme s'il était nouveau. La routine ne joue aucun rôle. Pas de grisaille. Nous ne prenons pas tous les jours le même chemin pour aller travailler. Cela n'existe pas. Nous ne sommes pas tous les jours avec les mêmes personnes. Nous ne récitons pas tous les jours la même sadhana. Il n'y a pas la possibilité de faire la même pratique de Tchenrézi tous les jours. Cela n'existe pas, elle est différente chaque jour.

Que celui qui perçoit ce voile gris, ce voile de routine dans la pratique s'arrête et se tourne pleinement vers ce qui est à ce moment-là, qu'il s'y engage totalement – que ce soit un texte, une sadhana, un texte de puja, que ce soit une personne, que ce soit la respiration... Ce qui est mérite toute notre attention.

## IDENTIFIER LE SAMADHI AUTHENTIQUE

Poursuivez le texte à la page 201.

Il s'agit maintenant de vraiment percevoir, d'identifier, de pouvoir percevoir clairement quand le Samādhi de la tranquillité de l'esprit apparaît réellement.

**Lorsque, sur la base des méthodes – démarches – expliquées jusqu'ici, un tel Samādhi authentique, véritable, apparaît, les qualités de calme – silence – sont nécessairement là, et de cette clarté aiguë, cette fine clarté précise. Le calme signifie que l'esprit n'est plus agité et ne se laisse pas entraîner dans une pensée conceptuelle par les expériences sensorielles qui surgissent.** – Les mouvements mentaux non conceptuels apparaissent et ne sont plus renforcés. **La conscience et la vigilance restent intactes tout au long du processus et sont accompagnées d'un sentiment de certitude, de sécurité et de confiance.**

Expérimenter le Samādhi est indéniable, une qualité indéniable. L'esprit se fond dans sa propre clarté, même s'il n'est pas encore non-duel, parce que l'activité d'observation est toujours là. Nous sommes toujours dans le calme mental. Le calme mental signifie que les activités subtiles, non conceptuelles et d'observation de l'esprit n'ont pas encore cessé.

Après l'expérience d'un Samādhi du calme mental, il est tout à fait possible d'évoquer cette expérience et de la décrire. C'est la caractéristique commune à tous les Samādhis de calme mental.

Mais cette observation n'est plus depuis longtemps un critique qui évalue. C'est une perception tout à fait détendue de ce qui est, la distance entre le sujet et l'objet, entre les activités perceptives et ce qu'elles perçoivent, étant si fine qu'il en résulte parfois des sentiments d'unité. Lorsque la pensée conceptuelle tente de décrire ces expériences, on a l'impression d'être dans une expérience profonde d'unité avec tout.

Mais cette description, ce sentiment d'unité avec tout ce que l'on décrit, indique justement qu'il s'agissait d'un sentiment dualiste. Dans l'esprit non-duel, il n'y a pas d'interprétation selon laquelle le JE est un avec tout. C'est typiquement dualiste. Mais ce n'est pas grave. Au niveau du sentiment, nous nous rapprochons de la connexion naturelle avec tout. Nous sommes de plus en plus proches, de plus en plus détendus, de plus en plus détachés, de moins en moins jugeant, de moins en moins réactifs. Ainsi se montre progressivement le calme mental.

### **ERREURS PENDANT LE CALME MENTAL**

**Par contre, si notre esprit ne peut pas rester détaché de l'objet de la contemplation et qu'il s'implique dans différentes façons de penser, ou s'il n'est pas impliqué dans la pensée mais qu'il stagne dans ce calme sourd, pas vraiment conscient, ou si l'esprit n'est tout simplement pas conscient et sans aucune clarté – et qu'il a comme un black-out, une présence inconsciente –, alors tout cela n'est pas un Samādhi. Tout cela, ce sont des erreurs de calme mental**

**La torpeur existe quand la clarté précise n'est pas là, et quand l'esprit ne peut pas rester uni sans être distrait, il est agité.**

Pour être tout à fait clair, imaginez que je prenne cet objet comme mon objet visuel extérieur. Maintenant, je laisse mon regard se poser dessus. Mais l'esprit n'est pas occupé par l'objet, il n'essaie pas de le décrire, il utilise plutôt la stabilité du regard pour se détendre lui-même.

Si maintenant la pensée surgit en moi : "Et qu'est-ce que je vais dire maintenant ?", c'était un moment de détachement. Avant, il y avait un repos orienté - et puis une pensée qui vient d'ailleurs surgit. Si je suis cela, je m'empêtré dans une pensée sur le passé, le présent, le futur.

Il est important de savoir que la distraction n'est que momentanée. Avant et après, l'esprit peut être non distrait. Mais au moment où il fait un petit film, une petite chaîne de pensées à partir de quelque chose, à ce moment-là, sans que nous l'ayons décidé consciemment, il se laisse simplement entraîner quelque part. Au moment où nous en prenons conscience, la chaîne de pensées est déjà interrompue. Nous sommes de retour. Tout va bien.

Ce qui est important, c'est cette observation fine et différenciée. Nous ne sommes pas constamment distraits, nous sommes seulement parfois distraits. Il s'agit maintenant de savoir jusqu'à quel point nous pouvons détendre cette tendance à être toujours attiré par les objets de la perception. Un bruit arrive et soudain, nous en faisons une petite histoire. Une impulsion arrive et cela devient une petite histoire.

**Il est important de le savoir : le même esprit est tantôt en train de se poser tranquillement et tantôt en train de raconter n'importe quoi. Tout cela a déjà été expliqué et sera à nouveau discuté. Mais en résumé, lorsque notre esprit est dans la torpeur, nous devrions intensifier, resserrer et renforcer l'attention, la vigilance, cette clarté précise. Lorsque nous nous sentons agités, nous relâchons notre désir de garder l'esprit non distrait.**



Le souhait de garder l'esprit non-distrain est le facteur le plus important des expériences agitées. Plus nous voulons que l'esprit reste calme, plus il se rebelle. Je n'obtiens pas le calme de l'esprit en faisant plus d'efforts pour l'obtenir.

La voie est différente. Je fais confiance à l'esprit pour qu'il se calme de lui-même si je le détends, si je le laisse faire, car dans cet esprit que je laisse tel qu'il est, tout se résout de soi-même. En fait, je ne fais que détendre l'intérêt pour toutes sortes d'autres choses. Cela je peux le détendre.

Le reste se fait tout seul, l'esprit se rassemble de lui-même. C'est sa nature. Ce n'est pas la nature de l'esprit d'être agité. L'esprit suit notre intérêt. Notre attention va donc toujours là où va notre intérêt. Si tout nous intéresse, si tout nous concerne, si nous devons nous occuper de tout, alors l'esprit est agité.

Lorsque nous méditons, nous sommes dans des conditions stables. Normalement, nous sommes assis quelque part à la maison sur un canapé ou sur notre coussin de méditation. Pour les dix minutes, pour la demi-heure, nous n'avons pas besoin de nous occuper de tout. Ce message doit arriver à l'intérieur. Esprit, écoute : maintenant, tu as une pause. C'est ta pause ! Tu n'as pas besoin de tout interpréter, tu n'as pas besoin de prêter la même attention aux expériences sensorielles que lorsque tu es sur la route. Tu n'as pas non plus à t'occuper d'un enfant. Il n'y a pas non plus de risque que quelqu'un fasse irruption dans ton appartement. Tu peux être simplement.

Nous devons d'abord faire passer ce message à l'intérieur de nous pour qu'il soit ressenti et entendu. Nous devons dire à ce mécanisme de survie en nous, qui nous rend d'habitude si surveillés : "Maintenant, pendant cinq minutes, tu n'as plus besoin de t'occuper de quoi que ce soit !" – "Vraiment ?", demande-t-il alors de l'intérieur. "Oui, vraiment, vraiment, pendant cinq minutes" ! Nous faisons d'abord cela avec des périodes courtes, c'est important.

C'est ainsi que l'on peut fixer le cadre pour que le Samādhi puisse naître. Le cadre doit être clair et limité. Cela n'a pas de sens d'affirmer à l'esprit : tu n'as plus besoin de faire attention à tout, parce qu'il doit s'y remettre rapidement et être actif à nouveau.

Mais maintenant, pour une durée précise, il peut se détendre complètement. Comme le soir, lorsque nous nous endormons. S'endormir le soir est possible parce que nous nous sentons suffisamment en sécurité. Tu peux te sentir aussi en sécurité que lorsque tu t'endors le soir pendant que tu médites. Les personnes qui ne se sentent pas en sécurité ne peuvent pas s'endormir. Ils doivent faire attention, il y a des raisons à cela. Mais maintenant, je peux me détendre...

Faites en sorte qu'une période de pratique du calme mental s'accompagne d'un accord clair avec vous-même sur la durée pendant laquelle vous pouvez libérer votre esprit de l'occupation de toutes sortes de choses. Quelle est la durée réaliste ? Choisissez plutôt un laps de temps court que trop long.

Si, après une courte période, vous réalisez : "Oh, ça a marché et j'ai encore le temps", prenez une deuxième courte période. C'est mieux que d'en choisir directement une longue, à la limite de la protestation intérieure. Si quelque chose dit intérieurement : "Si tu penses vraiment pouvoir rester assis ici jusqu'à 7h15, ce sera vraiment juste pour finir la journée", ce n'est pas bon. Dans ce cas, il vaut mieux ne travailler que jusqu'à 7 heures ou 6h45, de manière à ce que la situation soit ensuite détendue.

Il faut ensuite suffisamment de temps pour consulter l'agenda, passer les appels, rassembler les affaires pour la journée. Avant ou après, il y a notre pratique du calme mental. Celle-ci s'étend ensuite aux activités que nous faisons également avec vigilance et présence, mais en pensant. Nous devons penser pour pouvoir mener à bien nos activités. C'est là que la pensée a sa place. Penser n'est pas un ennemi, penser est fantastique. Le fait que nous puissions penser est la meilleure chose qui puisse nous arriver.

Nous ne serions pas humains si nous ne pouvions pas penser. Je dois penser pour enseigner et pour communiquer. Mais chaque chose en son temps, pas tout le temps. La pensée est un outil qui nous aide à communiquer, à résoudre des problèmes, tout comme les muscles de mes bras m'aident à soulever la tasse, je ne pourrais pas le faire autrement. Mais si je continue à faire cela avec mon bras parce que c'est si utile pour soulever la tasse, cela n'a aucun sens.

Mais c'est ce que nous faisons avec notre esprit. Nous continuons à penser tout le temps, même si cela n'a plus aucun sens.

Se détendre signifie laisser tomber ce qui n'a pas de sens. Il y a des pensées qui ont du sens et d'autres qui n'en ont pas. Nous détendons le non-sens et cultivons le sens. Pour la pensée sensée, nous prenons vraiment le temps. Cela signifie que j'ai un problème à résoudre dans ma vie : j'y consacre du temps afin qu'il ne s'immisce pas toujours dans ma pratique de la méditation comme un problème non résolu. Si je ne m'y consacre qu'à moitié, rien de bon n'en sortira. Se consacrer entièrement au sujet et ensuite se détendre.

**Le Samādhi se produira comme nous le souhaitons, grâce à cet équilibre entre tension et détente. Lorsque le Samadhi, le calme profond de l'esprit, s'installe, ne l'examine pas constamment de manière critique – est-il suffisamment bon, est-il suffisamment calme – mais détends-toi, reste simplement dans l'être naturel et veille seulement à maintenir le fil de la conscience éveillée et calme.**

C'est également ce que décrit Nagarjuna dans *L'exposé sur les quatre autorisations* :

**Si tu te sens morne ou lourd, stimule-toi, active les énergies. Si tu te sens confus et déconcentré, détends-toi dans l'être naturel.**

## ATTENTION ET VIGILANCE

**Parmi les deux qualités d'attention et de vigilance, c'est l'attention – le fait de se souvenir de l'essentiel – qui empêche l'esprit de s'éloigner de l'objet de la méditation.**

L'attention, *mindfulness*, Sati, est le fait de se souvenir de l'essentiel. Par exemple, j'ai décidé de méditer sur les sensations du souffle. C'est maintenant l'objet de ma méditation. Je m'en souviens - je m'en souviens - je continue à m'en souvenir. Tout le temps, Sati est active. Sati est ce qui nous maintient dans la tâche. Sati accompagne par exemple chaque phrase que nous formulons du début à la fin. Peu importe sa longueur et ce qui nous vient à l'esprit entre-temps, nous continuons toujours à tisser le fil.

Sati, c'est la capacité de s'y tenir jusqu'à ce que la tâche soit terminée. Rappelez-vous l'exemple de la fille que nous envoyons chez le boulanger pour chercher du pain. Elle a besoin de Sati, non seulement pour aller jusqu'à la boulangerie, mais aussi pour revenir avec les petits pains de la boulangerie. Sati peut se perdre si elle rencontre en chemin une amie qui l'invite à faire autre chose. Si elle a Sati à ce moment-là, elle dit : "Non, je dois d'abord ramener les petits pains à la maison". C'est cela Sati.

**La vigilance permet de découvrir si l'esprit est distrait, s'il est terne ou agité.**

C'est-à-dire que la vigilance ne consiste plus à se souvenir de l'essentiel, mais à voir comment je suis en chemin, si je suis toujours sur la bonne voie. C'est une capacité supplémentaire. Non seulement je suis dans la respiration, mais il y a une vision. L'esprit s'assombrit-il ou s'agite-t-il ? De quoi a-t-il besoin en

ce moment ? S'il n'a besoin de rien ; du repos, ne rien faire. Quand il a besoin de quelque chose, il faut le corriger légèrement.

Quand vous avez des tâches à accomplir au travail, demandez-vous : "Est-ce que je suis encore dans les temps ou est-ce que je suis déjà en retard ?"

Ici, nous ne regardons pas les paramètres extérieurs, mais plutôt : quel est le degré de présence ? Quel est le degré de détente ? Quel est le degré de clarté de l'esprit ? C'est de cette vigilance qu'il s'agit, tandis que nous ramenons sans cesse l'esprit à la méditation par le biais de Sati, de l'attention.

Par exemple, Sati peut avoir pour objet de contempler l'impermanence, le changement. Ce serait le contenu de notre pratique de méditation. Nous contemplerions toujours la nature processuelle de l'être dans tout ce qui apparaît. Sati nous rappellerait cela.

Maintenant, par exemple, pendant que nous écoutons, il faudrait contempler la qualité insaisissable des sons, du langage, la qualité éphémère de la compréhension. Là, la compréhension naît d'un mot, Alors nous comprenons le mot suivant, le précédent s'est déjà dissous. La compréhension se poursuit, se développe, c'est un processus. Nous contemplons tout le temps l'éphémère.

*She shin*, la vigilance, examine si nous sommes détendus, tendus, distraits ou assourdis dans ce processus de méditation de l'impermanence. Elle regarde comment nous nous déplaçons. Sati, la vigilance, nous ramène à l'objet, nous rappelle la tâche. Et *she shin* regarde comment nous sommes pendant ce temps.

**Si tu découvres une distraction, intensifie ta décision en pensant : "Je ne me laisserai pas distraire de l'objet de ma méditation, pas un seul instant". Continue le flux d'être vigilant sans interruption et veille à ce que ta résolution d'être vigilant sans oublier le sujet de la méditation soit vraiment ressentie de l'intérieur.** *Heartfelt* signifie qu'elle est correctement ancrée dans le cœur.

Ce qui est le conseil suivant. S'il vous plaît, ne méditez pas sur quelque chose qui ne vous intéresse pas. Vous ne pourrez jamais développer un véritable calme mental si vous ressentez déjà un certain rejet de l'objet de la méditation. Nous ne pouvons développer un intérêt continu qui mène au calme mental que pour quelque chose dont nous ressentons profondément le sens : c'est cela que je veux développer.

Donc, la pratique ne doit pas seulement être logique pour nous, mais elle doit aussi nous inspirer. Nous pouvons alors libérer la force, la décision de rester non-distracts. Je ne vais pas rester centré sur quelque chose qui ne m'intéresse pas du tout, simplement parce que l'enseignant l'a dit.

Faites en sorte de choisir toujours une méditation qui est inspirante. Elle deviendra bien assez tôt ennuyeuse – simplement parce qu'elle est toujours la même. Mais fondamentalement, elle devrait être inspirante. Et ensuite nous nous entraînons avec cela.

C'est exactement comme nos partenariats : d'abord totalement inspirés, puis – oui, nous devons travailler avec – mais fondamentalement inspirés. Ensuite, nous nous ouvrons avec fraîcheur à cette pratique qui doit permettre certains processus de connaissance.

**Dans ce courant vigilant de la pratique, dans lequel tu perçois la distraction ou tu perçois aussi que tu n'es pas distrait, où tu vois si tu es dans la torpeur ou agité, tu ne laisses faire que la sentinelle qui observe ce qui se passe, sans que tu te perdes dans des pensées critiques.**

La sentinelle est notre amie. Soyons clairs : ce ne sont pas nos parents qui ont mis en place une sentinelle. Ce n'est pas notre surmoi qui a placé une sentinelle pour surveiller si nous faisons quelque chose de mal

ou si nous faisons quelque chose de bien – et si nous faisons quelque chose de mal, nous nous faisons taper dessus.

Au contraire, cette sentinelle est notre meilleure amie, elle regarde que nous ne méditons pas sans succès, elle regarde que notre méditation porte ses fruits, elle regarde que nous arrivons vraiment à la détente, que notre esprit s'ouvre vraiment et elle identifie les difficultés. Elle identifie où nous sommes nous-mêmes un obstacle sur notre chemin et où nous n'arrivons pas à réaliser notre souhait.

Cette vigilance n'est pas une forme de jeu de Mister Controletti qui est toujours sur la ligne de départ. Il ne s'agit pas d'une vigilance critique, de jugement, mais d'une vigilance bienveillante, de soutien, qui nous aide très tôt à ne pas déraiper et nous rappelle, nous aide à retrouver l'essentiel. C'est une faculté merveilleuse de notre esprit que de percevoir très tôt lorsque nous nous écartons de notre trajectoire.

Et nous avons un peu de mal à utiliser cette faculté de manière saine. C'est pourquoi de nombreux Occidentaux qui pratiquent la méditation glissent vers une détente totale lorsqu'ils arrivent au point d'oser le faire.

Le raffermissement, le retour de l'esprit dans la pratique est malheureusement chargé de tant de projections de surmoi. Pourtant, c'est tellement utile. Il n'y a rien de plus beau que de revenir à ce qui est essentiel. Mais parce que cela a été si souvent exécuté par des instances extérieures, par les parents et les enseignants, et que nous avons derrière nous de si longues périodes d'école où nous étions constamment appelés à nous concentrer – nous en avons assez. Et c'est bien dommage.

En raison de cela, nous n'avons pas un accès aussi facile à la capacité tout à fait naturelle que nous utilisons immédiatement lorsque nous sommes en montagne par exemple. En montagne, nous veillons à ne pas nous égarer, à trouver notre chemin. Nous sommes très vigilants. Nous faisons un pas après l'autre pour ne pas perdre l'équilibre, et nous veillons à ce que nos pas aillent dans la bonne direction. Ces capacités vont tout simplement de pair, ce sont des capacités naturelles. Et nous sommes heureux de les posséder, car elles nous permettent d'atteindre notre but en toute sécurité et de profiter de la vie.

Ces qualités simples sont également nécessaires dans la nature pour trouver son chemin. Nous devons nous orienter et suivre le chemin jusqu'à ce que nous arrivions à destination. Nous avons besoin de ces compétences. Utilisons-les donc, sans nous préoccuper de nos parents, de nos problèmes de surmoi, etc.

**Dans les enseignements des soutras, il y a de nombreuses explications qui différencient encore ces deux qualités d'attention et de vigilance, mais dans les instructions tantriques - les instructions essentielles - de la lignée de pratique, ces deux capacités sont souvent simplement résumées à la pleine conscience : conscience et attention.**

Je voudrais que vous me compreniez aussi dans ce sens. J'ai déjà donné de nombreux cours "culture de la pleine conscience". Quand je parle de conscience, je veux dire la combinaison de ces capacités à se souvenir de l'essentiel, à ne pas être distrait – une présence fraîche – et à pouvoir reconnaître, c'est-à-dire à savoir ce qu'il en est vraiment.

La combinaison de toutes ces compétences peut être appelée conscience. Nous n'avons pas besoin d'un nouveau mot à chaque fois. En tibétain, il existe le mot *rigpa*. Il a de nombreuses nuances de sens. *Rigpa* veut dire conscience, présence

Guendune Rinpoché nous a toujours expliqué la voie de cette manière : "En méditant, soit vous êtes dans *rigpa* – conscient, soit vous êtes dans *marigpa* – non conscient, ignorance. Il n'y a pas d'entre-

deux. *Rigpa* est, au sens profond, la conscience non-duelle. Ou bien tu es en route en saisissant, *marigpa*, non conscient.

Nous pouvons simplifier les choses ainsi. Vous n'avez pas besoin de sortir de la salle en pensant que vous devez maintenant pouvoir différencier la vigilance de l'attention. Il est seulement important que vous saisissiez le spectre de ce que nous appelons la pratique de la pleine conscience : Fraîcheur, détente, calme, ouverture, découverte, esprit ouvert et éveillé, non pas stagnant, mais vivant – que vous ressentiez ce spectre en vous. Vous pouvez dans ce cas, dans votre pratique, noter que la somme des qualités est présente.

**Nous nous demandons peut-être comment il est possible de résumer tout cela en un seul mot, mais ce n'est pas une erreur.**

**Même Shantideva l'explique ainsi dans *l'Entrée dans la Voie des Bodhisattvas* :**

**Si l'attention s'assied à la porte de l'esprit pour la maintenir, la vigilance apparaîtra.**

En d'autres termes, si nous avons le désir d'être conscients, tous les autres facteurs deviennent actifs dans notre esprit parce que le désir d'être éveillé est là. C'est aussi simple que cela. Emportez cela chez vous. Cultivez le désir d'être éveillé, ouvert et souple. L'esprit s'occupera de tout le reste.

**Puisque l'attention et la vigilance sont également différenciées en termes d'étendue et de précision, d'orientation spécifique, de qualité fondamentale et de qualité raffinée, nous pouvons simplement dire que la vigilance est contenue dans une conscience claire et forte, dans une attention claire et forte.**

**Ainsi, le commentaire supplémentaire sur la distinction du milieu et des extrêmes dit :**

**Ceux qui sont attentivement conscients possèdent la vigilance.**

#### Méditation : Barlung<sup>16</sup>

Nous allons maintenant pratiquer ce qui vient d'être expliqué et évoqué. Pour cela, je dois choisir un objet de méditation pour nous tous.

Je pense que je vais prendre la respiration, mais la respiration dans le type de pratique que nous appelons la méditation Barlung, est une méditation sur la respiration qui s'effectue depuis l'abdomen. Pour cela, il est bon de défaire les ceintures, de faire un peu de place pour que tout l'espace abdominal puisse se déployer.

Vous pouvez aussi faire n'importe quel autre type de méditation. Il s'agit en fait de revenir sans cesse à cet endroit et de regarder : Comment est-ce que je me place ? Ai-je besoin d'un certain resserrement, d'une stimulation de ma conscience ? Est-ce que je peux me détendre encore plus ou est-ce que je dois me détendre pour sortir de l'agitation ? Nous faisons tout cela à l'aide de cette respiration abdominale. Installez-vous confortablement.

Tout d'abord, nous cherchons les sensations dans l'abdomen qui accompagnent l'inspiration et l'expiration. Les sensations les plus faciles à percevoir sont celles de la paroi abdominale, qui sont dues au fait que les vêtements se déplacent légèrement lorsque nous inspirons et expirons. Nous ressentons également un changement dans l'état de tension de la paroi abdominale.

-

---

<sup>16</sup> Fichier audio 3-2\_03

Ensuite, nous continuons à descendre avec notre attention jusqu'au plancher pelvien, nous percevons là aussi les effets de la respiration - nous nous déplaçons vers la zone des hanches, de l'aîne - vers l'arrière, jusqu'aux os du bassin, le coccyx, le bas du dos.

Entre-temps, nous pouvons tranquillement respirer un peu plus intensément vers le bas, afin de bien sentir les sensations qui y sont déclenchées.

Ensuite, nous remontons le dos des deux côtés, et nous sentons que le dos se déploie, s'étire et se contracte à nouveau, qu'il devient plus petit, en inspirant et en expirant.

La partie supérieure de cette zone se trouve à l'endroit où se trouve notre diaphragme, à peu près à la hauteur de la zone de nos côtes inférieures. Entre le plancher pelvien et le diaphragme, il y a maintenant quelque chose comme un tonneau qui respire, une balle, un ballon.

Naturellement, ce sont les poumons qui respirent. Mais l'attention est maintenant consciente dans cette zone en forme de ballon que nous appelons le ventre, délimitée par le bassin, le dos, la paroi abdominale et le diaphragme.

Maintenant, je laisse le centre de mon attention s'enfoncer dans cette zone ronde, environ quatre doigts en dessous du nombril, au centre de l'abdomen, comme si j'avais installé des capteurs à cet endroit, comme si je percevais le monde depuis le centre de l'abdomen.

Il y a les sensations changeantes de tout l'abdomen, toujours avec l'encouragement que tout cela se détend encore plus, comme le ventre d'un nourrisson repu. -

La tâche de la méditation est de retrouver sans cesse la conscience détendue. Nous nous souviendrons toujours de retrouver cette conscience du ventre. Nous veillerons à ce que cela soit aussi détendu et agréable que possible - c'est la vigilance.

Et nous continuerons à veiller à ce que nous restions continuellement conscients de cette zone.

Une conscience abdominale détendue et éveillée, où nous percevons aussi les changements subtils, restons frais. Cette expérience, ces sensations se développent, se transforment.

La largeur de l'abdomen nous relie à la largeur de la conscience - large, détendue et calme, et dans ce calme, il y a du mouvement.

Dans ce calme, il y a du mouvement.

Nous percevons les nuances subtiles de cette dynamique. Peut-être que des sensations à l'intérieur de l'abdomen s'y ajoutent.

Il est certain qu'avec le temps, la façon dont nous sommes présents change.

Si vous dérivez, vous devrez peut-être vous raffermir un peu si cela devient sourd. - Si l'esprit est agité, il faut encore plus de détente. Et si le calme et la fraîcheur sont perceptibles, un esprit vivant, clair, détendu, alors il n'y a rien à faire, si ce n'est continuer à pratiquer ainsi.

Celui qui veut raffermir son esprit peut se souvenir de l'image du samouraï. Il s'agit maintenant d'un samouraï entièrement ancré dans son hara avec un bon contact. Présence éveillée avec toute la force de l'abdomen. - Ressentez cette force, cette force détendue.

Et à nouveau, nous veillons à être si présents que cela nous fait du bien, que nous le vivons comme bénéfique.

Et nous veillons aussi à rester souples, à ne pas fixer l'expérience présente, mais à la laisser s'écouler. Resserrer ou détendre - qu'est-ce qu'il faut maintenant pour que cela devienne le plus bénéfique possible

C'est comme pour la voile : parfois nous resserrons les voiles, parfois nous les relâchons un peu et les détendons. Des ajustements fins pour que nous gardions toujours le cap.

Clair, éveillé, vivant, détendu, calme, sur le cap.

Tout comme un aigle qui navigue s'adapte très finement aux airs, effectue de fins ajustements dans la position des ailes, dans l'ouverture des ailes, nous aussi nous effectuons de fins ajustements.

L'abdomen est cette plénitude qui respire, cette largeur qui respire - - -

Cette pratique de *barlung* nous accompagne partout. Nous pouvons ressentir ici, dans l'espace abdominal, cette présence détendue, même en voiture, à vélo, en mangeant, en faisant la sieste ou en travaillant sur un chantier. La force pour lever un bras peut être liée à cette présence dans le ventre. Nous pouvons parler avec cette présence dans le ventre. Nous pouvons marcher avec elle. Cela nous permet de sortir d'une trop grande focalisation sur le 'ici, en haut, dans la tête'.

Pour ceux qui sentent que cela leur fait du bien, expérimentez cette pratique dans toutes les situations, quelles qu'elles soient. Il n'y a aucune exception dans laquelle nous ne pouvons pas la pratiquer.

### **Remarque sur l'écoute détendue<sup>17</sup>**

Je vous invite à nouveau à écouter de manière détendue, sans inquiétude, avec le souhait que tout ce que nous comprenons profite à tous : la *Bodhicitta* en apprenant, en écoutant, en étudiant le Dharma..., et avec le souhait qu'en écoutant, vous développiez la confiance de pouvoir comprendre. Pouvoir comprendre la nature de bouddha en nous, derrière les mots. Même si les mots sont parfois difficiles, nous développons la confiance de pouvoir peut-être comprendre ce qui se cache derrière les mots.

Car le Dharma, quel qu'il soit, ne parle jamais de quelque chose que nous ne connaissons pas. Nous parlons de notre propre esprit. Nous parlons d'expériences sur la façon dont naît la souffrance, nous parlons d'expériences sur la façon dont naît le bonheur, sur la façon dont naît l'expérience de la liberté - tout cela dans notre propre esprit. Nous le savons. Du moins, nous en avons l'intuition et pouvons sentir dans quelle direction cela va.

Le Dharma est un enseignement universel de la sagesse. C'est la connaissance et l'expérience accumulées, transmises de génération en génération depuis des millénaires sur le chemin de l'éveil. En fait, ce n'est pas si difficile.

Je suis parfois désolé de dire autant de mots, et d'autres en disent autant. C'est presque comme si la simplicité était voilée par les nombreux mots.

---

<sup>17</sup> Fichier audio 3-4\_02

Alors : allez toujours dans la compréhension simple quand vous écoutez. Ne vous compliquez pas la vie. Le compliqué ne peut pas vraiment être le vrai. Il est possible que la simplicité soit difficile à comprendre. Mais la façon dont les choses sont, la façon dont l'esprit est, ce n'est pas compliqué. C'est très simple. Il se peut que le simple prenne du temps pour que nous le comprenions de l'intérieur. Mais ce n'est pas vraiment compliqué.

En fait, l'esprit est souple par nature, en fait, dans l'esprit, tout se dissout de lui-même, rien ne reste. Par nature, les pensées ne sont pas solides, et c'est pourquoi elles ne posent pas de problème par nature.

Mais en fait, nous ne sommes pas séparés – nous ne sommes pas séparés en sujet et objet, moi et le monde. Le monde se forme en nous. C'est très simple. Nous sommes la nature, nous sommes le monde. Nous sommes l'expérience – pas moi et mon expérience. Tout est simple.

Les enseignements du Dharma nous ouvrent la voie vers cette simplicité. Ils abordent les nombreux mécanismes compliqués qui nous empêchent d'accéder à la simplicité. Comme ils abordent tant de schémas différents, cela peut parfois paraître confus, un peu trop. En fait, c'est tout à fait simple.

### **VERIFIER LA MEDITATION**

**Il se peut que des personnes plutôt intelligentes se demandent maintenant : "Mais qu'est-ce que je dois faire ? C'est en bas de la page 202.**

**Si je laisse l'esprit se rassembler dans une méditation quelconque avec attention et vigilance et que je favorise ainsi des processus de pensée subtils qui examinent si je suis vraiment dans le sujet ou si je suis en train de m'endormir ou de m'agiter, alors je perturbe ma méditation.**

Vous êtes-vous déjà posé cette question ? Cette légère vérification de la méditation, pourrait-on penser, perturbe la méditation. Il est tout à fait logique de se poser cette question.

**Mais sans ce regard, cette vérification, nous ne remarquerons pas si la torpeur, l'agitation et ainsi de suite s'installent. Si l'on ne se pose cette question que superficiellement, on pense peut-être que cette pensée d'examen, ces mouvements mentaux d'observation sont une faute. Mais c'est une erreur, car ce regard est si bref.**

C'est un regard éveillé rapide qui reconnaît immédiatement s'il y a quelque chose à faire ou non. C'est comme quand on vole ou quand on court. Lorsque vous marchez sur une surface inégale, nous trouvons automatiquement l'équilibre. C'est également ainsi que nous nous équilibrons en permanence dans la méditation. C'est automatique. Au début, il faut une impulsion pour que nous fassions l'effort et que nous remarquions quand nous sommes en déséquilibre. Mais si nous sommes un peu entraînés, cela devient automatique. Nous le remarquons tout de suite quand nous entrons dans la torpeur. Personne n'a besoin de nous le dire.

**Nous faisons déjà la petite clarification de l'esprit.**

Nous remarquons quand nous sommes agités, quand l'esprit est en train de tourner en rond. Nous devons alors nous détendre, c'est évident. Cela ne perturbe pas la méditation, cela l'aide et n'est nécessaire que dans la mesure où elle a besoin de ces corrections. Bientôt, nous serons tellement habitués à cela que cela ira tout seul.

Le fait de regarder comment est notre état d'esprit à ce moment-là nous permet de faire de nombreuses découvertes. Si nous ne regardions pas, nous ne pourrions pas remarquer les conséquences de notre attitude.



Si je me penche en arrière et commence à méditer, il se peut qu'une ouverture se produise d'abord grâce à la détente. Je la remarque. Ensuite, je remarque que l'esprit s'assombrit. Je peux mettre cela en relation avec la position du corps trop détendue pour le moment. J'apprends donc quelque chose. Si je ne regardais pas, je n'apprendrais rien. Je ne remarquerais pas qu'au moment où je m'assieds un peu plus droit, l'esprit devient immédiatement clair – mais je le remarque.

Il s'agit seulement de remarquer ce qui se passe et d'en tirer certaines conclusions sur ce qui a bien pu conduire à cela et sur la manière de faire autrement. Cela signifie que ce que l'on appelle vérifier, regarder, est quelque chose de tout à fait naturel, que nous utilisons aussi par ailleurs, et que nous sommes maintenant encouragés à utiliser également dans la méditation – et non pas simplement à traîner dans la méditation : quoi qu'il arrive, tout va bien, je traîne.

**Nous voulons apprendre quelque chose - et pour apprendre, nous avons besoin de cette vigilance qui regarde ce qui conduit à quels effets et comment nous pouvons trouver un bon équilibre - une ouverture d'esprit détendue.** – Je suis maintenant en haut de la page 203 – **dans le deuxième volume des *Etapes de la méditation* de Kamalashila :**

**Une fois que vous avez focalisé votre esprit sur le contenu de la méditation que vous avez choisi, vous devez laisser votre esprit, votre attention, s'y attarder de manière répétée et continue. Pendant que tu fais cela, examine ton esprit. Examine-le en regardant : est-il vraiment bien présent au contenu de la méditation ou est-il plutôt dans la torpeur ? Ou est-il déjà distrait parce qu'il s'occupe d'autre chose, par exemple d'objets extérieurs ?**

**Nous ne regardons pas attentivement après avoir déjà relâché cette attention continue, mais le regard a lieu pendant le calme mental. Alors que nous sommes encore dans le calme, nous avons cette vigilance pour remarquer si des signes d'un esprit agité ou d'un esprit dans la torpeur apparaissent déjà dans le calme.**

Encore une fois l'exemple de l'aigle qui glisse. Quand commence-t-il à faire ses petites corrections ? Quand il est déjà en train de tomber ? Non, avant. Dès que le moindre déséquilibre apparaît, une petite correction est apportée. S'il y a un coup de vent, on corrige un peu ; pas seulement lorsqu'il commence à vaciller. Il en va de même dans la méditation.

**La conscience permanente de ce qu'il faut maintenant pour rester dans cette ouverture claire et vivante nous accompagne tout le temps.** Habituez-vous à cela. C'est une compétence importante dans la méditation que d'en prendre conscience et de la corriger un peu. Parfois, il faut ouvrir les yeux pour rester plus éveillé, parfois il est bon de les fermer pour pouvoir se détendre un peu plus.

J'ai eu une conversation pendant la pause de midi au sujet de l'ouverture des yeux en cas de somnolence. Vous connaissez peut-être cela aussi, vous êtes parfois si engourdis, si endormis que vos paupières vous semblent lourdes comme du plomb et qu'il n'y a rien à faire pour les arrêter. C'est arrivé d'un coup - il y a un instant, j'étais encore assez éveillé, mais maintenant... Elles s'ouvrent un instant et puis elles se referment.

J'ai découvert quelque chose qui m'aide énormément. Les paupières ne sont pas plus lourdes qu'avant, elles sont toujours aussi légères, elles n'ont quasiment pas de poids. Cela ne peut pas être dû à cela. J'ai ainsi remarqué que lorsque je suis somnolent, dans la torpeur, je ne veux pas de luminosité. Je ne veux rien voir. J'ai une aversion pour l'éveil et pour la lumière. Cela signifie que si je suis sérieux dans ma tentative d'être éveillé, je dois accueillir la luminosité. Je dois me réjouir de voir la lumière entrer dans

mon œil et avoir un intérêt à être éveillé. Cela aide beaucoup. Et tout d'un coup, c'est très facile, parce que je me réjouis de l'expérience sensorielle qui m'éveille.

Si le motivateur me dit : "Ouvre les yeux, ce serait bien pour toi", mais qu'intérieurement tout se révolte contre la luminosité, alors les yeux deviennent si lourds. C'est impossible.

Mais si je rassemble tout mon être et que je dis : "Je veux être éveillé", alors je peux même regarder dans la nuit noire. Il n'y a de lumière nulle part, je suis assis dans l'obscurité et le simple fait d'ouvrir les yeux, de dire : "Que toute la lumière, la clarté intérieure, se manifeste", éveille. Il n'y a pas besoin de lumière extérieure. Ce qui compte, c'est la disposition à voir pleinement, à être éveillé. Examinez cela pour voir si cela fonctionne pour vous aussi.

**Si nous produisons cette vigilance, cette façon de penser, ces mouvements de l'esprit, de manière très forcée, nous créons une pensée problématique** – une pensée en termes de problèmes : est-ce que c'est trop dans la torpeur maintenant, est-ce que c'est trop agité maintenant ? –, **dans laquelle notre attention se perd. Ne laissons donc pas la force des moments de certitude précédents s'évaporer, ainsi les moments suivants seront également éveillés, vigilants.**

Ce que l'auteur veut dire par là, c'est que ce regard pour savoir si l'esprit est dans la torpeur ou agité, etc. doit être très facile. Ce n'est pas une pensée réelle, ni conceptuelle. L'esprit est-il ainsi maintenant ? Ou même le condamner. Mais un petit regard suffit déjà. Nous n'avons pas besoin de grand-chose pour cela ; très léger,

*Light handed* dit-on en anglais. Il s'agit d'un regard décontracté, de sorte que nous ne nous perdons pas dans une quelconque chaîne de pensées.

**En tant que méditants expérimentés, nous savons que les corrections précoces, le retour précoce à l'équilibre, sont beaucoup plus faciles à réaliser que si nous attendons longtemps.**

Un méditant motivé et expérimenté s'assoira plus droit dès qu'il se rendra compte que cela lui ferait du bien de s'asseoir un peu plus droit. Si cela lui fait du bien d'étendre ses quatre pattes et d'amener son esprit à une détente totale, il le fera immédiatement. Il n'attendra pas plus longtemps. Car plus tôt on apporte la correction, plus vite elle produit ses effets et moins loin se développe cet état d'esprit que l'on est en train d'équilibrer un peu.

Vous affinerez toujours plus l'observation subtile, par exemple, du lien entre l'état d'esprit et la posture du corps. Je peux percevoir très précisément la différence d'effet sur mon esprit selon que je joins les mains sur mes genoux, que je les pose sur les genoux, qu'une main reste sur les genoux, qu'une jambe soit tendue, que les deux jambes soient tendues, qu'elles soient jointes... Tout a un effet différent sur l'esprit. Devenez familier avec cela. Un petit changement dans la direction du regard, un petit changement dans la flexion de la nuque, un petit changement dans la présence du haut du corps, tout a un impact. Travaillez avec cela. C'est tellement facile. Nous pouvons bien nous équilibrer par des changements minimes.

Tashi Namgyal écrit : **C'est un point important de cette approche que de cultiver l'équilibre méditatif.**

## **SAMĀDHI**

**Pour résumer : le Samādhi décrit un état d'esprit dans lequel il y a une conscience continue qui revient toujours à l'essentiel, – c'est-à-dire à son contenu.**

Il est toujours appelé objet ici, mais c'est en fait ce vers quoi nous orientons l'esprit. L'objet peut aussi être l'impermanence, par exemple. Il peut aussi être la compassion. L'objet ne signifie pas ici qu'il s'agit d'une chose. C'est le contenu de notre pratique. L'objet de la méditation peut aussi être, par exemple, l'étendue mentale, exactement le contraire d'un objet classique.

**Le Samadhi se définit en outre comme une existence sans torpeur ni agitation de l'esprit, dans laquelle on ressent une joie de voir l'esprit se rassembler naturellement.**

Je voudrais dire quelques mots de plus à ce sujet. En fait, il n'y a pas de Samadhi sans cette joie. Il y a des Samādhis avancés où l'on ne ressent plus activement cette joie, – mais chaque entrée en Samadhi est liée au fait que nous ressentons un bien-être dans le corps et l'esprit, – à quel point l'être est maintenant simple. L'être est vécu comme totalement simple et sans complication, et l'esprit se rassemble naturellement. C'est sans effort.

Ce que nous appelons Samādhi, la contemplation méditative, est toujours sans effort. Sans effort en comparaison avec tout ce que nous avons vécu jusqu'alors.

La seule chose qui soit encore plus facile que ces Samādhis de calme mental, ce sont les Samādhis du Mahāmudrā, les Samādhis non-duels. Ils sont totalement sans effort. Mais le yogi, le pratiquant dans le calme mental, n'est pas conscient qu'il fait encore un quelconque effort. C'est la raison de la joie. La joie est un plaisir, un sentiment de bien-être de la simplicité de l'être.

Et c'est précisément cette joie qui stabilise l'état d'esprit en approfondissant le Samadhi. La joie en tant qu'objet d'attachement est également relâchée, devient de plus en plus subtile, une évidence.

Un Samādhi n'est donc pas caractérisé par la saisie de la joie. Cela se dissout et devient une évidence. C'est ce que l'on entend ici par *certainity* : la certitude, l'évidence des moments précédents de l'être simple. Cette évidence se poursuit et s'approfondit. Il devient de plus en plus évident que l'esprit est ainsi. Il n'y a pas de surprise.

Nous sommes certains qu'à chaque fois que nous nous ouvrons ainsi, l'esprit trouve son calme et son ouverture naturels. Cette certitude s'installe. Nous savons alors aussi ce que cela signifie : que les méditants les plus détendus ont la meilleure méditation. Cela signifie que le mieux que je puisse faire est toujours de continuer à trouver le chemin vers l'être détaché et détendu. C'est là que se trouvent les Samādhis, pas dans la concentration, pas dans l'effort.

**Ici – lorsque nous entrons dans les Samādhis – l'objet de la méditation se transforme. L'objet – le contenu – de la méditation – n'est plus quelque chose d'autre, mais – ce repos inconcevable, la claire conscience elle-même devient l'objet de la méditation.**

C'est le cas pour tous les Samādhis. Les Samādhis ne se concentrent sur la respiration que pour commencer. Le Samādhi naît avec la respiration. Lorsque le Samadhi s'approfondit avec le souffle, le souffle finit par être relâché. Il devient même si fin qu'il n'est plus perceptible. Il ne peut alors plus servir d'objet de méditation. Il n'est même plus perceptible, tant il devient fin. Ce dans quoi nous nous reposons, c'est la clarté non conceptuelle de l'esprit lui-même, qui se recueille dans sa propre clarté non conceptuelle.

**Les facteurs de l'attention et de la vigilance y sont continuellement présents.**

**Ainsi, dans le texte *Srāvakabhūmi*, Les degrés d'écoute, il est dit :**

**Qu'est-ce que l'esprit uni ? C'est un courant d'esprit qui est toujours attentif - en tibétain, on dit : qui retrouve toujours l'essentiel –, qui s'attarde continuellement et avec persévérance sur un contenu similaire, exempt de défauts et accompagné de joie. C'est ce qu'on appelle le Samādhi. On l'appelle aussi "l'esprit bénéfique unifié".**

Bénéfique, salulaire, dans le sens de vraiment profondément guérisseur.

Le Samādhi est guérisseur. Les Samādhis du calme mental guérissent les maladies. En cela, l'esprit est tellement détendu que les énergies corporelles circulent également de manière si harmonieuse que cela a des effets profonds sur chaque organe du corps. C'est donc guérisseur dans tous les domaines.

**Lorsqu'il est écrit que l'esprit est constamment attentif (*repeatedly mindful*), cela signifie que nous retrouvons immédiatement l'équilibre méditatif à partir de distractions occasionnelles, comme par exemple des pensées sur le Dharma et nous pouvons revenir immédiatement dans l'équilibre méditatif.**

Lorsque nous décrivons le développement du calme mental, vous connaissez les trois exemples de l'eau. Au début, le calme mental, c'est comme si nous regardions une chute d'eau. Nous ne sommes pas impliqués, c'est le bruit de l'eau. C'est toute l'activité mentale qui se déroule en nous, mais nous faisons l'expérience d'un calme intérieur et nous ne sommes pas impliqués dans cette activité mentale ; mais il se passe beaucoup de choses. C'est la première étape.

Puis le calme mental devient un courant, un large fleuve comme le Gange par exemple, un vrai grand fleuve qui coule. L'activité mentale est devenue plus régulière, moins agitée, mais toujours un courant de perception - et nous sommes tout à fait détendus.

La troisième étape est appelée : comme un océan sans vent, un océan non agité par le vent. Ici, l'esprit est totalement calme. Nous pourrions aussi penser à un étang calme, sauf que l'étang a des limites. Et dans cette tranquillité d'esprit, nous avons le sentiment que l'esprit n'a pas de limites. Des pensées isolées apparaissent, aussi clairement que si un poisson jaillissait soudain d'un lac, il retomberait aussitôt dans l'eau et disparaîtrait. Une pensée est aussi clairement perceptible.

Une pensée peut ainsi apparaître brièvement, par exemple : "Ah, ce doit être l'entrée dans le Samādhi". Une telle pensée peut venir. C'est quelque chose qui vient spécialement en entrant, en passant à l'étape suivante. Lorsque nous faisons l'expérience de quelque chose de nouveau, une telle pensée peut parfois survenir. Mais ce n'est pas un problème. Le calme mental se poursuit immédiatement.

Et il y a aussi le sentiment que cette pensée était tout à fait superflue. Mais nos schémas l'ont produite, nous ne réagissons plus et la pratique se poursuit. Dans les Samādhis ultérieurs, il n'y a plus du tout de telles pensées de Dharma. Elles n'apparaissent que dans les premières étapes, où, comme dans la troisième étape du calme mental, c'est comme un océan. Là, de telles pensées apparaissent encore de temps en temps.

## **PORTES D'ENTREE DU SAMĀDHI**

**Srāvakabhūmi poursuit :**

**Sur quoi porte donc cette attention répétée ? Nous prenons comme contenu de notre médiation les qualités de quelqu'un au niveau de l'état d'équilibre et nous pouvons appliquer tout le Dharma dont nous nous souvenons, que nous avons entendu, pour lequel nous avons reçu des instructions, des enseignements de nos maîtres. C'est sur**

**ce contenu que nous nous concentrons et que nous nous rassemblons dans cette contemplation, dans ce thème, avec une attention continue.**

Prenons quelques exemples. Nous avons déjà parlé de l'impermanence. C'est un Dharma classique. Nous pouvons prendre l'impermanence comme contenu de notre pratique et trouver ainsi le calme mental. Nous avons peut-être reçu des instructions sur le mantra OM MANI PADME HUNG. Puis nous pratiquons avec OM MANI PADME HUNG et les instructions d'élargir l'esprit avec OM MANI PADME HUNG dans l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité – l'un après l'autre, ou simultanément.

Ou bien nous faisons la même chose sans mantra et pratiquons les instructions du bouddhisme Theravada, ce qu'on appelle la méta-méditation, que le Bouddha lui-même a enseignée : rayonner l'amour, puis la compassion, etc. dans toutes les directions de l'univers.

Nous nous engageons totalement – prenons maintenant simplement la compassion – dans cette compassion rayonnante que nous laissons rayonner à l'infini jusqu'à ce que même le centre se dissolve, et cela mène à un Samādhi dont la porte d'entrée était la compassion.

Si nous faisons la même chose avec l'impermanence, nous méditons sur la nature processuelle, intangible de toutes les expériences, jusqu'à ce que la qualité intangible de tout ce qui se produit dans l'esprit soit si présente qu'il n'y ait vraiment plus de saisie. Nous entrons ainsi dans un Samādhi de l'impermanence, de la nature processuelle de tous les phénomènes, et il y a de nombreuses portes d'entrée pour le Samadhi.

On appelle cela des portes pour les Samadhis, des portes de Samādhi.

Voulez-vous un autre exemple ? Avez-vous des exemples avec lesquels vous pratiquez et dont vous voulez que je parle ? Est-ce que quelqu'un a envie d'avoir une petite explication sur sa pratique ?

*Participant/e : Tonglen ?*

On vient de parler un peu de Tonglen. Si j'entre dans le processus avec Tonglen, l'acceptation et le don, au début d'une méditation avec Tonglen, il n'y aura pas vraiment de Samādhi, parce que je serai peut-être encore occupé avec quelqu'un. Soit Tonglen avec moi-même, soit avec une personne aimée, soit avec une personne difficile. Je dois dire cela en toute honnêteté, car nous sommes très occupés. Nous sommes incités à comprendre ce qui se passe chez l'autre, à nous ouvrir à lui, à lui offrir notre soutien. C'est certes un esprit calme et aligné, mais ce n'est pas encore Samādhi.

Mais si Tonglen va si loin que chaque inspiration devient une ouverture à tout ce qui se présente dans l'univers dans mon esprit, à toutes les impressions sensorielles, pensées et émotions qui peuvent surgir. Je m'ouvre à tout cela. Et en expirant, je laisse tout s'écouler sans retenue, toutes les qualités. Puis j'entre progressivement dans un Samadhi de réceptivité totale à l'inspiration et de générosité totale à l'expiration - compassion, amour - jusqu'à ce que les deux se mélangent : L'inspiration et l'expiration finissent par ne plus être différenciées. Et c'est là, dans les qualités d'ouverture totale à ce qui est, et dans la fluidité totale de ce qui semble être à moi, que l'on arrive à un véritable Samādhi. C'est un Samadhi dont la porte d'entrée était Tonglen,

*Participant/e : Dévotion. Mot-clé : Gourou Yoga.*

La porte d'entrée est l'idée qu'un bouddha, un guru, féminin ou masculin, est présent dans notre espace mental. Cela peut être devant nous, sur notre tête, dans notre cœur, à côté de nous - peu importe l'endroit.

Quelque part, le principe du guru est présent, le plus souvent sous la forme d'une figure de lumière, masculine ou féminine. Souvent, nous avons même un nom pour cela : c'est Milarépa, c'est Tara... Donc différentes formes de gourou.

Nous commençons à prier et nous nous ouvrons dans la dévotion. Nous nous ouvrons profondément, nous déployons tout, nous ne retenons plus rien. Cette ouverture nous permet de recevoir des bénédictions. C'est un peu comme le tonglen, mais cette fois-ci pas avec la compassion et l'amour, mais avec la dévotion et la bénédiction.

Nous nous ouvrons dans le guru yoga et entrons de plus en plus dans la Bodhicitta, dans l'esprit d'éveil qui est le centre du guru. L'essence, l'essence absolue du cœur de chaque bouddha est l'esprit d'éveil, la Bodhicitta. Nous nous ouvrons à la Bodhicitta et nous faisons l'expérience de la bénédiction, qui renforce encore l'ouverture du cœur : dévotion - bénédiction - dévotion - bénédiction ... jusqu'à ce que l'unité se fasse là aussi. Le guru et l'élève se mélangent, ce qui est encore renforcé par le fait que le guru se dissout dans la lumière et se confond avec nous.

Nous sommes alors totalement en Samādhi. La différence entre le gourou et le disciple s'est complètement dissoute et nous demeurons dans l'unité du Samādhi de dévotion et de bénédiction dans une ouverture totale, dans le Mahāmudrā. Ce serait un Samadhi qui est né par la porte d'entrée de la dévotion.

Maintenant il y a des formes d'absorption méditative qui peuvent même naître dans le mouvement. On peut vivre le Samadhi de dévotion en faisant des prosternations. Si nous faisons des prosternations en continu et que nous nous abandonnons vraiment pour le bien de tous les êtres vivants et que nous recevons la bénédiction du refuge par la forte dévotion, il peut arriver que notre système énergétique s'ouvre de telle sorte que nous sommes portés dans ce mouvement de prosternation et que nous ne ressentons plus aucun effort. Cela continue simplement, sans effort, pendant des heures. Cela aussi, on peut l'appeler une absorption méditative, un Samādhi. Quand on en sort, on est surpris que le corps en soit capable.

*Participant/e : incompréhensible*

Lorsque l'on pratique une sadhana un peu plus complexe, différents Samādhis peuvent apparaître à différents moments de la sadhana. Une sadhana aussi détaillée que la sadhana d'Hévajra a tellement de points où nous pouvons entrer dans des Samādhis — par exemple en répétant des prières, en pratiquant le tonglen, en s'absorbant dans le mantra ou en passant par la phase de fusion. Mais nous devons nous donner le temps pour que cela puisse se produire. Nous devons avoir la paix intérieure pour le permettre.

*Participant/e : Je suis une débutante. Pourrais-je utiliser le Samādhi comme objet de méditation pour entrer dans le Samādhi ?*

Non. Vous ne pouvez pas utiliser quelque chose qui n'existe pas comme contenu de votre méditation. Ce n'est pas possible. Cela conduirait à l'erreur d'imaginer ce que pourrait être le Samadhi et d'orienter ensuite les forces intérieures de manière à produire cette idée. Les gens font malheureusement cela. Ne le fais pas. Ce n'est pas un Samadhi naturel. C'est une fixation.

Il y a différentes portes d'entrée. Il y a des gens qui ont trouvé le Samadhi dans la nature. La porte d'entrée est alors une expérience dans la nature. Cela existe aussi. Il y a beaucoup de portes d'entrée de ce genre, en fait on parle d'innombrables.

*Participant/e : Incompréhensible*

Précisément : C'est la différence avec ceux qui pratiquent la méditation. Ils deviennent si familiers avec la méditation que ce n'est plus un hasard. Pour les autres, cela reste un hasard. Ils ne comprennent pas tout à fait pourquoi cela s'est produit.

## LA MANIÈRE DONT NOUS POUVONS MAINTENIR LE CALME MENTAL

### LES QUATRE APPLICATIONS

#### 5) La manière dont nous pouvons maintenir le calme mental (p.204)

**Les points suivants sont importants dans chaque séance où nous souhaitons cultiver un profond calme mental. Nous commençons par nous rappeler les qualités extraordinaires du Samādhi – du calme mental stable – afin de susciter la confiance dans cette voie de pratique de la méditation : la motivation de l'effort pour s'y aligner, la persévérance joyeuse et la souplesse de l'esprit. C'est ce qu'on appelle les quatre applications, les quatre qualités nécessaires pour entrer en Samadhi. Si nous ne faisons pas naître en nous ces quatre applications, nous manquerons d'enthousiasme pour la méditation – calme mental profond de l'esprit – et nous serons victimes de paresse.**

Je vous ai expliqué ces quatre en les répétant.

**Si nous les avons fait naître, si nous les avons stimulés, alors nous nous appuyons sur une attention résolue et puissante, une conscience puissante qui ne s'égare nulle part et qui n'oublie pas ce qu'est un calme mental sans trouble – c'est-à-dire sans torpeur ni agitation. Si cette attention – cette conscience, ce retour à l'essentiel – est faible, alors nous commençons à oublier de quoi il s'agit et nous ne pourrions plus nous concentrer sur le contenu de notre méditation.**

Soulignez peut-être *vigorous mindfulness*. Il s'agit d'une attention déterminée, d'une conscience vigoureuse. Nous n'abordons pas la méditation avec faiblesse. Nous l'abordons avec détermination. Nous définissons au préalable ce dont il s'agit, et même si ce n'est que pour dix minutes, nous sommes déterminés pendant ces dix minutes. Et si c'est quelque chose d'apparemment aussi simple que de méditer sur la respiration, alors nous sommes déterminés pendant dix minutes.

Vous verrez : dix minutes déterminées donnent beaucoup plus de fruits que soixante minutes à moitié motivées, beaucoup plus. Cinq minutes déterminées donnent déjà plus. Les fruits d'une pratique déterminée sont bien plus importants que ceux d'une pratique semi-déterminée, dans laquelle notre motivation n'est pas claire. Alors, avec une orientation claire – comme nous disons en allemand – allons droit au but. Faisons face à la tâche !

Nous disons parfois : nous nous donnons, d'une bonne manière, comme nous nous lançons parfois avec détermination dans le sport – ou par exemple dans le jardin, lorsque la saison recommence. Il y a des moments où l'on se lance vraiment, sans se laisser distraire. Il n'y a rien d'autre.

C'est ce que nous faisons aussi avec la pratique : brièvement et intensivement. C'est beaucoup mieux. Intensément veut dire : malgré tout détendu, mais pleinement centré, sans avoir un esprit divisé.

**Dans le cadre de cette pratique de la pleine conscience, nous cultivons l'éveil agile, qui détecte rapidement la torpeur et l'agitation, et nous veillons à ce que ces difficultés n'apparaissent pas dans la méditation ou soient rapidement compensées lorsqu'elles apparaissent. Si nous n'éveillons**

**pas clairement en nous le désir de découvrir les déviations d'un état équilibré, ouvert, vivant, nous ne les découvrirons pas non plus.**

Et nous dériverons. Et ce n'est qu'une fois le cours terminé que nous nous rendrons compte que nous avons encore une fois fait une heure. On se lève parfois en pensant : j'aurais pu nettoyer la cuisine. J'aurais pu aussi faire ma déclaration d'impôts. Cela n'a pas beaucoup de sens. Pour que cela ait un sens, il faut une clarté de ce que nous faisons et la mise en pratique de cette clarté.

**S'il devait y avoir une torpeur et un esprit agité, nous ferions un peu plus d'efforts avec les quatre applications déjà mentionnées pour dissoudre ces erreurs. Si nous ne mettons pas assez d'énergie à aligner la méditation, l'influence de la torpeur et de l'agitation se fera naturellement sentir.**

Regardez, très honnêtement. Beaucoup de gens viennent me voir pour me dire à quel point leur esprit est agité ou à quel point leur esprit est dans la torpeur et combien de fois cela arrive. Quand je leur demande : "Quand ton esprit est engourdi, est-ce que tu ouvres la fenêtre, est-ce que tu continues ta méditation debout, est-ce que tu ouvres les yeux ? On me répond toujours : non. Je lutte contre cela, mais....

La réponse est : cela ne sert à rien de lutter ainsi. Fais donc ce qui est sûr d'aider. Chez Fred von Allmen à Beatenberg, on trouve la remarque suivante : "Tu as l'esprit terne ? Alors mets simplement tes mains au-dessus de ta tête. Simplement cela, sans les poser. Tu peux aussi les poser, mais simplement en mettant les mains au-dessus de la tête. Fais-le simplement une fois, et la torpeur se dissipera rapidement. Mais se lever est encore plus facile. Ce faisant, vous pouvez tout de suite continuer à méditer. Faites de la méditation en marchant. Faites quelque chose.

L'esprit est agité : "Mon esprit est agité, il me fait ça !" L'esprit n'est pas agité, mon intérêt principal est dans les distractions. C'est le message. Si l'esprit est distrait, cela signifie que tout le reste est plus important pour moi que la méditation. Je dois en être conscient. On peut faire quelque chose. On peut se créer un cadre et dire : "Maintenant, tous mes soucis attendent cinq minutes. Ou bien : je m'occupe maintenant de mes soucis et ensuite je médite.

Quand les soucis ont vraiment de l'espace : Ma mère va mal – et je peux vraiment y réfléchir ... mais il ne se passe rien parce que j'ai déjà fait tout ce que je pouvais faire.

Si nous donnons vraiment de l'espace à nos soucis, il se peut que certaines choses aboutissent effectivement à une solution constructive, mais la plupart du temps, nous ne savons même pas ce que nous devons penser, parce que cette occupation avec nos soucis n'est que de nature névrotique. Cela n'a rien de constructif.

Si nous leur laissons de l'espace : Maintenant, tu peux vraiment te faire du souci - ce n'est pas demandé, ce n'est pas souhaité. Nous préférons être à moitié inquiets et à moitié en méditation - un peu identifiés à notre souffrance et un peu en méditation. D'une certaine manière, cela nous plaît bien, mais il n'y a pas du tout de besoin d'agir.

C'est pourquoi regardez s'il y a un besoin d'agir pour les thèmes qui vous préoccupent dans la méditation. Ensuite, accordez-lui votre attention jusqu'à ce que vous ayez résolu la question de savoir comment agir. Lorsque tout est réglé et que les questions d'action sont clarifiées, attendez que de nouvelles informations arrivent. Si de nouvelles informations arrivent, il se peut qu'il y ait quelque chose de nouveau à considérer. En attendant, ne vous inquiétez pas. C'est tout à fait inutile. Tout était clair déjà.



En fait, j'aimerais vous dire : ne venez pas voir votre professeur de méditation avec vos problèmes de torpeur et d'agitation mais agissez. Soyez clairs sur ce que vous voulez. Si vous voulez méditer, faites en sorte que cela soit possible. Créez des espaces clairs - dans lesquels vos questions, vos préoccupations mondaines –, c'est-à-dire ce que vous avez à faire en famille, au travail et ainsi de suite, comme je l'ai fait par exemple avec l'entretien des bâtiments dans le Grüner Baum – seront clarifiées, mais n'appellez pas cela méditation.

Ensuite, occupez-vous de cela. Qu'est-ce qu'il faut ? Prenez un papier et écrivez ce dont vous avez besoin, et vous le faites. Ensuite, vous méditez à nouveau. S'il y a un esprit dans la torpeur, vous vous levez, vous vous habillez un peu plus légèrement, vous vous faites un petit massage du visage et l'esprit est à nouveau éveillé. Où est le problème ?

Le problème, c'est notre hésitation, notre manque de cœur. La méditation à cœur ouvert produit ses effets. La méditation à cœur mi ouvert est toujours une sorte de 'bricolage'. On médite alors année après année et on a l'impression de ne pas vraiment progresser.

Les séances courtes et complètes sont bien meilleures que les séances longues et détaillées au cours desquelles on se perd un peu dans ses sentiments, dans ses schémas. C'est le message du livre. Je l'ai simplement traduit une fois de plus.

### **DEMEURER DANS L'EQUANIMITE**

**Si, ensuite, il n'y a plus aucune trace de morosité et d'agitation dans ta pratique de la méditation – elles sont pacifiées, dissoutes –, alors abandonne tout effort mental, n'utilise plus de méthodes Mahāmudrā et demeure dans l'équanimité de l'être naturel. Si tu n'as pas la confiance de rester simplement dans cette équanimité, mais que tu continues à utiliser des méthodes, tu perturbes le Samadhi.**

Le Samadhi n'a pas besoin d'autres méthodes. Nous y sommes déjà. Les méthodes servent à nous faire entrer dans cette vastitude spirituelle. Si nous sommes dedans, il n'y a pas besoin d'autres méthodes. Donc, nous arrêtons.

Les Samādhis sont des états d'esprit naturels. Les Samādhis du calme mental sont encore un peu dualistes, ce n'est pas encore totalement naturel. Mais nous ne pouvons pas nous en débarrasser par des efforts, mais seulement en continuant à lâcher prise, en lâchant encore plus la volonté.

Ce que nous pratiquons déjà lorsque nous entrons dans les Samādhis : nous lâchons le vouloir, nous lâchons les méthodes, nous nous en remettons à l'être naturel. L'être naturel se développe tout naturellement. Il prend alors le relais. Comme le dit une célèbre citation : "L'esprit est comme un serpent qui se dénoue de lui-même". Il suffit de le laisser glisser. Jamais un serpent ne s'est étouffé lui-même avec son nœud. Il a simplement continué à glisser et le nœud s'est défait.

Il en va de même pour l'esprit : il suffit de le laisser faire et l'esprit se développe de lui-même. S'emmêler, s'enchevêtrer, c'est ce que nous faisons, nous en sommes les spécialistes. Si nous laissons l'esprit évoluer, il se développe de lui-même et se détache de l'enchevêtrement à partir d'un certain point, à partir duquel ces mécanismes d'enchevêtrement ne sont plus actifs.

**C'est aussi ce dont il est question dans le texte *Distinction du milieu et des extrêmes* :**

**Il y a la base et ce qui repose sur elle, les causes et les effets, ne pas oublier l'objet, reconnaître la torpeur et l'agitation, appliquer activement les méthodes pour les**

**dissoudre, et enfin demeurer naturellement une fois que la paix profonde s'est installée.**

**Certains d'entre nous ne génèrent pas de confiance, de motivation, etc. en ce qui concerne la paix profonde de l'esprit. Ils sautent cela au début et le font simplement à leur manière.**

C'est-à-dire qu'ils s'assoient pour méditer, il y a maintenant du temps pour méditer, ils prennent soit leur mala, soit leur texte, ils s'alignent sur la respiration par routine, si c'est leur méditation.

**Mais notre alignement est faible, les distractions vont dominer notre esprit. L'éveil n'a pas été suffisamment stimulé et n'est pas assez incisif – pas assez clair. Et c'est ainsi que nous ne remarquons pas suffisamment les défauts de la torpeur et de l'agitation. Même si nous les remarquons, nous considérons la pensée qui remarque que je suis maintenant dans la torpeur ou agité comme une perturbation.**

La pensée dérange, nous l'avons remarquée et nous la laissons partir. Mais l'agitation et la torpeur que cette pensée, ce mouvement de l'esprit, a remarquées, nous les laissons passer.

Certains d'entre vous semblent connaître le mécanisme, moi aussi. On appelle cela de l'inertie. Il y avait une pensée claire dans tout ce fatras : en fait, tu es un peu trop engourdi ou trop agité en chemin. Tu pourrais faire quelque chose. Non, il vaut mieux se détendre. La réponse est bonne : mieux vaut se détendre, mais détendre ce qui est juste, ce qui conduit à la souffrance, à l'enchevêtrement et au manque de clarté.

**Ce qui se passe ici : nous avons un mépris pour la clarté aiguë de notre propre conscience.**

Pour le dire autrement : nous ne suivons pas notre voix de sagesse. Notre voix de sagesse se manifeste et dit : "Hé, en fait, tu pourrais tonifier un peu ton esprit maintenant, en fait, tu ne devrais plus t'occuper des sujets du jour – il y a un autre moment pour cela - mais tu devrais entrer dans un lâcher-prise plus profond".

Voilà ce que dit la voix de sagesse. Si nous ne la suivons pas, elle s'affaiblit de plus en plus. C'est le problème. Nous devons suivre cette voix de sagesse, elle devient alors forte, claire et sans équivoque, et nous découvrons notre gourou intérieur. C'est une chose tellement belle. Le gourou intérieur sait exactement ce qu'il faut faire. Mais nous devons le renforcer.

Cela signifie que ces petites voix qui nous éveillent ont besoin de toute notre attention. Si nous leur accordons notre attention, elles deviennent de plus en plus fiables. Au début, elles nous paraissent encore un peu émotionnelles, nous avons encore du mal à distinguer une voix de sagesse, une clarté, une perception claire d'une perception émotionnelle. Mais avec le temps, cela devient très clair, de plus en plus facile, mais seulement si nous faisons cela, si nous essayons résolument ce que nous dit la voix de sagesse. Si cela ne fonctionne pas, nous nous rendons peut-être compte qu'il s'agissait d'une voix émotionnelle.

Et c'est ainsi que nous apprenons. Nous devons essayer, simplement faire. Sinon, tout cela passera inaperçu. Tout le Dharma que nous entendons, nous l'emportons chez nous. Cette compréhension se manifeste dans la pratique. Si nous ne la suivons pas : Zut. Alors nous avons suivi les enseignements du Dharma pour rien, parce que nous ne les avons pas suivis. Les enseignements du Dharma n'aident que dans la mesure où nous donnons à cette compréhension intérieure qui s'est développée l'espace pour nous guider dans la vie quotidienne.

Si nous ne nous laissons pas guider, nous sommes incurablement malades. Personne ne peut rien faire pour nous. Nous pouvons avoir autant d'interviews que nous voulons avec le Lama, cela ne sert à rien.

**Nous n'avons pas la capacité de reconnaître ce qu'est un calme mental sans faille. Nous supposons que ce que nous sommes en train d'expérimenter est déjà du calme mental.**

Ce qui est loin d'être le cas, car nous avons ce mélange d'esprit dans la torpeur et d'esprit agité.

**Parfois, nous avons même quelque chose comme un calme mental sans faille, mais parce que nous ne nous contentons pas d'y rester naturellement, mais que nous continuons avec les méthodes, nous retrouvons un esprit dispersé et agité. Cela signifie que nous ne sommes pas encore devenus vraiment habiles dans l'application des méthodes pour le calme mental.**

**Pour le dire encore une fois : les débutants devraient développer une attention puissante. Il se peut que les personnes de nature plus active aient le problème d'être constamment agitées pendant la méditation.**

Le problème n'est pas d'être constamment agité, mais que les personnes agitées pensent qu'il ne peut en être autrement : je suis comme ça. Il y en a quelques-uns dans cette salle qui pensent que je suis un esprit actif par nature. Je ne peux pas faire comme les autres. Ce n'est pas ma nature...

A quel point pensez-vous que mon esprit est actif ? Je suis vraiment d'une nature assez active. Donc, en tant que jeune homme actif, ce n'était jamais calme là-haut. C'était un esprit assez agité. Je sais vraiment de quoi je parle. Ça n'a jamais cessé de penser là-haut. Je suis toujours d'une nature active, et pourtant le calme mental est possible, bien sûr.

Le calme mental est aussi une qualité naturelle de l'esprit, tout comme l'esprit a une dynamique naturelle. Si vous vous considérez comme des esprits actifs, vous avez tout simplement cultivé cette activité de l'esprit de manière énorme, jusqu'à la compulsion. C'est ce qui s'est passé pour moi. Je me suis senti compulsif. Pour me guérir, j'ai dû prendre des contre-mesures. J'ai cherché des moyens pour qu'il y ait une pause. C'était ma guérison personnelle. C'est possible.

L'esprit ne perd rien de son dynamisme. Vous ne devez pas penser que vous ne vous reconnaîtrez plus après. Vous avez toujours le même potentiel qu'avant, même plus clairement, parce qu'il y a beaucoup moins de distractions. Vous pouvez penser de manière encore plus constructive. Vous pouvez penser de manière constructive pendant des heures sans être distrait, sans que cela soit fatigant, parce que vous pouvez penser de manière détendue. Nous apprenons cela uniquement parce que nous pouvons aussi ne pas penser de manière détendue. Cela dépend l'un de l'autre.

Je voudrais seulement encourager les esprits actifs parmi vous, qui semblent être nombreux ici, à choisir la pratique du calme mental comme compagne dans la vie quotidienne. Cela permet d'aiguiser nos capacités mentales. Nous devenons encore plus réceptifs, encore plus constructifs, encore plus clairs dans l'analyse des situations, dans l'expression, dans la communication, etc. Toutes ces capacités augmentent parce qu'elles sont maintenant accompagnées de calme mental.

Il n'y a pas de type qui ne pourrait pas développer le calme mental. Il n'y a que le type qui ne veut pas développer le calme mental. Il y en a beaucoup. Tous ceux qui le veulent peuvent le faire. C'est une affirmation forte. C'est donné à tout le monde, mais nous devons faire le ménage dans nos attachements : tout ce que nous considérons comme encore plus important que d'être détendu maintenant.

Tout ce que nous considérons comme encore plus important que d'être détendu et ouvert maintenant, se manifestera comme une distraction. C'est une loi. Il n'en sera pas autrement. Cela signifie que si vous considérez que vos enfants sont plus importants - et avec les enfants, il y a généralement un problème - nous, en tant que mère méditante, nous pouvons toujours trouver une raison de penser aux enfants. C'est comme ça avec les parents, c'est comme ça avec les collègues de travail... Nous avons toujours une raison. Ce sont des excuses.

### **UNE VIGILANCE PUISSANTE**

**Si nous dissolvons les troubles du calme mental avec l'éveil, il se peut que le fait d'être grossièrement empêtré, agité, se dissolve, mais ces petites pensées nébuleuses provoquent toujours un esprit distrait, agité. Ne considère pas cela comme un problème alarmant. Dans ce cas, continue en relaxant un peu le désir d'avoir l'esprit calme. Laisse ces mouvements subtils de l'esprit se produire et ces pensées subtiles se dissiperont d'elles-mêmes.**

Ne les considère donc pas comme des ennemis. Si tu es déjà arrivé au point où tu découvres cet être subtil et agité, il est important de continuer ainsi, de ne pas le considérer comme un ennemi. Les mouvements de l'esprit ne sont pas des ennemis. Laisse-les s'exprimer, mais ne les suis pas, et tout se résoudra de lui-même. Leur donner de l'espace sans les suivre, c'est les laisser se dissoudre d'eux-mêmes.

### **ASSOUPISSEMENT, TORPEUR**

**Si elles se dissolvent d'elles-mêmes, tu n'as plus qu'une chose à faire. Maintenant, en raison de la détente croissante, il y aura une torpeur subtile ou grossière, parce que tu es maintenant détendu. Il te suffit alors de rester un peu vigilant et de veiller à ce que tu ne te détendes pas trop dans le sens de la somnolence.**

Ce sont des processus classiques. Nous sortons d'un esprit agité, nous parvenons à le calmer, par exemple en comptant nos respirations. Mais il y a encore ces petites impulsions subtiles et excitantes. Ensuite, nous allons dans l'espace, nous donnons de l'espace. Dans l'espace, tout se résout. Nous passons par une phase où l'esprit est calme et peu après nous nous retrouvons dans la somnolence.

Pour ce passage, il faut cette vigilance, rester suffisamment attentif pour que le vaste calme mental détendu, où plus rien n'est notre ennemi, puisse demeurer.

**Ainsi, nous n'arrivons finalement là où ni la torpeur ni l'agitation ne posent de problème et un calme mental sans trouble se manifestera.**

**Ensuite, il y a des gens qui pensent avoir un esprit dans la torpeur – qui s'estiment incapables de méditer parce qu'ils sont toujours fatigués –. Ceux-ci doivent se préoccuper de dissoudre cette torpeur grossière et subtile.**

En fait, contrairement à ceux qui se considèrent comme actifs, qui sont plus forts pour saisir, qui sont toujours occupés par quelque chose – c'est une attitude de convoitise, d'attachement –, ces gens-là sont plus dans la défensive. Ils ne veulent pas trop s'impliquer, ils préfèrent aller dans des états d'esprit dans la torpeur. La torpeur, la somnolence protège, c'est un manteau protecteur pour être moins sensible, moins de ressentir moins.

Ces personnes doivent s'encourager à laisser la clarté s'installer, à profiter de la fraîcheur, à profiter de l'éveil, à ne plus s'enfuir, à ne pas préférer la somnolence à l'éveil. Pour cela, il ne suffit pas d'affirmer la perception éveillée et sensible, il faut aussi être capable de laisser couler, de laisser passer ce qui est alors perçu, de ne pas s'identifier.

La torpeur protège des perceptions. Mais nous n'avons pas besoin de nous protéger des perceptions s'il est clair qu'elles n'ont pas de substance et ne peuvent pas nous faire de mal. Les mouvements mentaux ne peuvent pas nous faire de mal. Ils viennent et se dissolvent, comme la vapeur se dissout dans le ciel.

Personne n'est jamais mort de ses propres pensées. Les pensées, en les saisissant, ont conduit à des actions, et de cela on peut mourir. Mais les mouvements de l'esprit peuvent être violents, une force de haine peut jaillir à travers notre esprit et être immensément puissante ; ou une immense douleur de solitude et d'abandon ; il peut aussi y avoir des énergies traumatiques qui traversent notre esprit, presque sans images. Nous avons le sentiment qu'elles peuvent nous tuer. Mais elles ne nous tuent pas.

C'est la saisie qui accompagne, qui suit, qui conduit à une accumulation de cette énergie. Cela a effectivement des conséquences catastrophiques. La recherche constante de ce que nous désirons a des conséquences catastrophiques – nous pouvons voir la destruction de l'environnement. La recherche de ce que nous ne voulons pas a des conséquences catastrophiques – il suffit de voir les guerres. Cela a déjà des conséquences catastrophiques, mais en soi, en tant que vague qui déferle dans l'esprit – même si c'est un tsunami – nous n'avons qu'à nous ouvrir, rester ouverts. Dans ce cas, il n'y aura aucun dommage.

Je voudrais vous donner un peu de confiance. Je sais très bien que c'est comme ça. Je sais aussi combien il est difficile d'être ouvert au point de laisser passer des impulsions de l'esprit aussi fortes. Car nous n'y sommes pas habitués. Nous y réagissons et cela devient alors difficile.

Mais c'est possible : nous apprenons avec les nombreuses petites pensées que nous laissons passer, et peu à peu, il est possible que des émotions plus fortes soient présentes un instant, mais qu'elles ne soient plus alimentées. Nous devenons alors plus sûrs de nous. Cela nous devient plus familier et cela se produira toujours – même si nous n'y pensons pas du tout – lorsque nous serons tellement habitués à l'attitude que cela passera à travers, que cela se produira comme par enchantement.

**Celui qui a trouvé la sortie de la torpeur doit cependant faire attention à ne pas glisser dans l'agitation. Nous y veillons en cultivant la perméabilité.**

Lorsque nous sommes sortis de la torpeur, nous percevons beaucoup plus de choses, nous sommes très fortement stimulés énergétiquement, ce que nous voulions auparavant éviter. C'est pour cela que nous devons créer de l'espace, que nous devons aller dans la vastitude.

**Et le calme mental sans faille s'installe aussi chez ceux qui sont plus du côté de la torpeur. Là aussi, nous veillons à ne pas faire trop d'efforts, à ne pas trop utiliser de méthodes qui pourraient devenir de grands obstacles, afin de rester naturellement dans le calme mental. Nous nous reposons alors dans l'équanimité, dans l'équilibre intérieur, en ne nous laissant tout simplement pas détourner.**

### Méditation<sup>18</sup>

Maintenant, vous pouvez simplement vous détendre.

Certains ont encore un peu de force - j'en vois par exemple qui se tiennent debout, c'est super. Vous avez la détermination, la motivation de prendre le temps de la présence totale.

Oui, méditer debout, c'est bien. Cela aide en tout cas à être clair maintenant. Sinon, les yeux ouverts, car pour la plupart d'entre nous, si nous lâchons vraiment prise, la torpeur devrait être plus proche que l'agitation.

---

<sup>18</sup> Fichier audio 3-4\_03

Nous nous occupons de l'esprit agité en nous disant : tu n'as plus besoin de réfléchir maintenant. Tu as terminé ta tâche, tu n'as plus besoin de contempler.

Vous pouvez volontiers aller directement dans la fraîcheur naturelle de l'esprit, accueillir la fraîcheur naturelle de l'esprit. -

Vaste et vivant. Profitez de la lumière, de la clarté, comme symbole de la clarté éclairante inhérente à votre propre esprit. -

Vivant dans le corps, dans la perception des sensations corporelles, ouvert sur tous les canaux sensoriels, fin dans le ressenti de son propre état.

Rappelez-vous de rester souple dans cet être éveillé et ouvert.

Osez : une pensée consciente, pour voir comment une telle pensée, un mouvement de l'esprit naît et disparaît aussitôt.

Oseriez-vous penser maintenant à votre plus grand souci, très brièvement ? Et de laisser cela se dissoudre à nouveau.

Y a-t-il encore des tensions inutiles quelque part ? Sentez votre visage : le front, les yeux, les lèvres, les joues.

## JOUR 4

### ATTENTION<sup>19</sup>

Nous continuons à suivre les enseignements du livre. Nous sommes à la page 205 ci-dessous.

Dakpo Tashi Namgyal résume à nouveau les concepts centraux. Tout d'abord vient Sati, que nous traduisons par conscience ou attention, mais qui signifie en fait : se souvenir de l'essentiel.

**Attention** – conscience. **Si nous provoquons une attention énergétique avec une forte motivation, nous remarquerons que tant que nous maintenons cette énergie, notre esprit n'est pas distrait de l'essentiel** – c'est-à-dire du contenu de la méditation sur lequel nous nous concentrons maintenant. – **S'il y a ne serait-ce qu'une petite distraction, cela indique que notre énergie d'alignement s'est un peu affaiblie. Et s'il y a effectivement une distraction, il y a manifestement eu une interruption dans notre attention énergétique** – dans notre attention pleinement alignée –.

Ce que nous pouvons utiliser pour dire à l'inverse : s'il y a une distraction pendant mes cinq ou dix minutes de pratique pleinement consciente, c'est que je n'étais pas suffisamment motivé. En fait, cela fonctionne. On peut le dire de cette manière.

On peut dire que nous entrons dans ces phases de pleine conscience avec la même énergie que celle que nous mettrions, par exemple, à franchir un passage risqué en montagne, à faire de la randonnée, de l'escalade ou à pratiquer un sport. Ou encore : avec la même attention que nous dévalons une montagne à vélo. Exactement comme ça. Nous ne regardons pas à droite ni à gauche, nous restons concentré.

C'est une capacité que nous avons. Nous l'utilisons maintenant dans une situation non dangereuse, où il ne s'agit pas d'ambition. Il ne s'agit pas, comme dans le sport, de gagner ou d'éviter la défaite. Il n'y a ni victoire ni défaite.

Nous sommes dans une situation totalement prévisible et sûre. Nous utilisons la capacité de notre esprit à rester sur quelque chose que nous voulons pratiquer. Nous avons décidé nous-mêmes de ce que nous voulons pratiquer. Et nous y accordons maintenant toute notre attention, tout comme nous accordons toute notre attention à notre interlocuteur dans une conversation. Mais maintenant, nous le faisons avec nous-mêmes. Nous nous entraînons à être attentif sans partage et de la manière la plus détendue possible.

Si nous dérapons, ce n'est pas si tragique, nous reviendrons. Ce n'est pas comme dans les montagnes, où nous ne voulons pas glisser. Ce n'est pas comme dans les situations à risque. Il n'y a pas de risque, il n'y a que la pratique. Plus tard, lorsque nous nous engageons dans la vie quotidienne avec cet exercice, nous pouvons glisser et là, il y a des conséquences, mais pas dans l'exercice. Dans la vie quotidienne, nous avons besoin de la capacité développée que nous avons entraînée dans la méditation.

**Le conseil est donc le suivant : ne laissez pas l'énergie des moments de pleine conscience précédents s'affaiblir ou même s'arrêter - et renforcez toujours la force et le pouvoir de votre pleine conscience.**

---

<sup>19</sup> Fichier audio 4-2\_03

Méditation<sup>20</sup>

Je voudrais vous montrer cela, vous pouvez aussi le faire pendant que je parle. Il nous est possible d'inspirer maintenant en pleine conscience.

Puis nous arrivons au point de retournement et nous nous disons : je vais expirer maintenant avec la même attention.

Lorsque nous arrivons au point de retournement inférieur, nous nous disons : je vais inspirer maintenant avec la même attention.

C'est ce que nous entendons par : prendre l'énergie des moments de pleine conscience précédents et la transmettre à la phase suivante. Nous pouvons nous orienter sur ce qui a été suffisant pour être attentif sans être distrait.

Répétons-le encore une fois. Nous reprenons l'inspiration avec toute notre attention et, à l'expiration, nous veillons déjà à être un peu plus détendus, mais tout aussi attentifs, sans partage. Donc une attention non partagée encore plus détendue.

Lorsque vous êtes si attentifs et détendus, vous pouvez peut-être remarquer que vous arrivez à la limite de quelque chose où votre esprit devient légèrement flasque, un peu enclin à inviter la prochaine pensée. Vous devriez pouvoir percevoir ce sentiment de flottement, cette disposition à aller tout de suite ailleurs. Cela signifie que vous êtes arrivé, avec votre détente, dans la zone où il y aura bientôt une pensée sur autre chose.

Exerçons-nous à cela pendant quelques respirations. Inspirez toujours avec une attention complète, expirez avec une attention aussi détendue que possible. Vous pouvez ainsi vous exercer à déterminer le degré de détente qui vous convient. Quand la première pensée sur autre chose apparaît-elle ? Chacun à son propre rythme. -

Combien de pensées avez-vous eues ? Une pensée ici et là ? Ou aucune ?

*Participant/e : beaucoup, beaucoup de mouvement. C'est comme si j'avais de jeunes chiens en laisse.*

Ok, si quelqu'un a l'impression d'avoir de jeunes chiens en laisse – tu veux dire tous les mouvements de l'esprit, pas seulement la pensée conceptuelle – c'est une bonne observation.

Maintenant, ce qui nous intéresse, c'est de savoir, je vous le demande encore plus précisément : combien de pensées conceptuelles avez-vous eu ? C'est-à-dire des pensées qui ressemblaient à des phrases à l'intérieur ? Par respiration. Tu en as eu deux en tout ? Trois, quatre...

Ce ne sont que celles que vous avez remarquées. Je pense que tu as remarqué nettement plus de mouvements mentaux, parce que tu as aussi ajouté les mouvements mentaux non conceptuels. La pleine conscience, c'est-à-dire l'attention portée à l'inspiration et à l'expiration, est une série de mouvements mentaux innombrables.

Les sensations qui apparaissent au début, au milieu et à la fin de l'inspiration, au point d'inversion, au début, au milieu et à la fin de l'expiration, au point d'inversion – ce sont des sensations innombrables. Ce sont des mouvements de l'esprit, de percevoir cela. En même temps, il y a l'écoute, d'autres sensations

---

<sup>20</sup> Fichier audio 4-3\_03



corporelles et par exemple les mouvements mentaux d'observation pour savoir si je suis encore attentif. Rien que ça, c'est déjà une belle meute de chiens. Il se passe quelque chose.

Mais ce sont les mouvements mentaux sur lesquels nous nous concentrons en ce moment qui doivent être calmes. Nous ne suivons pas le fait d'être occupé par autre chose. Nous restons avec les mouvements de l'esprit qui sont au centre. Regardez encore une fois. Encore quelques respirations. -

Merci à vous. Pendant ces respirations de pleine attention, y a-t-il eu une écoute ? Avez-vous entendu des bruits ? OK, c'est normal. L'écoute est toujours active. Elle peut s'arrêter dans le Samādhi, dans la méditation, mais il est normal que nous entendions maintenant lorsque nous faisons un court exercice.

Les choses entendues ont-elles été commentées ? – Ça n'a pas été nécessairement commenté. Est-ce que certains d'entre vous ont remarqué que vous avez commenté ? - Oui, c'est vrai. Vous avez peut-être remarqué que vous avez appelé un bruit 'toux' ou un autre bruit 'hommes au loin'.

En cas de grande attention et de détente, il n'y a pas de désignation de ce type. Si cela se produit, c'est bien si nous en restons là, si nous ne poursuivons pas : à ce moment-là, j'étais manifestement distrait et j'ai ramené l'esprit directement à la perception de la respiration. C'est Sati.

Le fait de ramener l'esprit est Sati, c'est cette mindfulness, cette attention. L'éveil qui a remarqué qu'il y avait un nom, c'est la deuxième capacité que nous appelons l'éveil, la vigilance. J'oublie toujours le terme pali, en tibétain c'est *sheshin*. Ces deux composantes sont actives simultanément.

Maintenant, vous avez une idée de ce que signifie le fait que les moments d'attention précédents nous donnent une idée, une mesure, de la quantité d'énergie nécessaire pour les moments d'attention suivants, ceux qui ont lieu maintenant. S'il y a eu un lapsus, si nous sommes tombés, il faut une augmentation de l'attention. Si nous étions bien à l'intérieur, nous pouvons expérimenter une attention un peu plus détendue. C'est ce que Dakpo Tashi Namgyal veut nous transmettre.

## VIGILANCE

Continuons, il décrit maintenant la :

**Vigilance – alertness. La vigilance fait partie de l'attention énergique.** – C'est simplement cette fonction d'avoir un poste de garde –. **Cela signifie que nous regardons de temps en temps ce qui se passe, si nous remarquons les premiers signes de morosité ou d'agitation. Mais cette vigilance ne doit pas nous conduire à un examen analytique. Ce serait une chaîne de pensées supplémentaires. Il suffit de regarder brièvement.**

Examiner de manière analytique pourquoi j'étais distrait et ce qui m'a distrait, ce qui a attiré l'attention. Il s'agirait là d'un enchaînement de pensées distrayantes. Ce n'est pas de cela qu'il s'agit. Nous revenons immédiatement à la pratique principale : être là, sans être distrait, avec ce que nous avons décidé de faire.

Si les mêmes types de distractions se répètent, si par exemple je suis toujours distrait par des images mentales qui se répètent, alors je regarde : quel est le besoin, la peur, quels sont les modèles reconnaissables qui font que les mêmes types de chaînes de pensées, d'images, de fantaisies se répètent toujours ? Alors j'examinerais, seulement dans ce cas. Mais pas s'il s'agit des petites choses normales du

quotidien : des bruits apparaissent, des pensées quelconques surgissent, des pensées concernant mon travail aussi... Je n'ai pas besoin d'enquêter à chaque fois, je reviens immédiatement en arrière.

## EFFORT

A présent, regardons de plus près ce que l'on entend par effort. En français, on peut l'appeler ainsi : se consacrer de tout son cœur à quelque chose, se consacrer vraiment à une tâche. C'est ce que l'on entend ici par 'application'. C'est cette capacité que nous voulons développer, celle de pouvoir nous consacrer de tout notre cœur à une tâche, sans être distrait.

Répétons-le encore une fois :

*Effort ou application.* **Lorsque la torpeur ou l'agitation apparaissent, nous devrions nous occuper activement des méthodes qui les résolvent. Mais si la torpeur ou l'agitation ont disparu ou ne sont même pas présentes, il n'est pas utile de pratiquer une telle application énergique des méthodes – nous laissons simplement l'esprit tel qu'il est –. L'application de méthodes et l'esprit naturel s'excluent mutuellement.**

On ne peut pas à la fois demeurer totalement naturel et appliquer des méthodes. Ce n'est pas possible. Les méthodes ont toujours quelque chose d'artificiel. Elles sont des supports, elles sont introduites dans la situation pour rendre quelque chose possible. Lorsque nous constatons que nous pouvons marcher sans béquilles, nous marchons naturellement, sans béquilles. Quand nous réalisons que nous pouvons voir sans lunettes, nous regardons sans lunettes.

**Kamalashila dans *Les étapes de la méditation* :**

**Quand nous faisons des efforts, quand l'esprit est déjà en équilibre, nous nous distrayons, nous sommes distraits.**

Dans un esprit équilibré, appliquer une méthode, faire des efforts, c'est alors la distraction. Nous compliquons les choses, nous les rendons plus compliquées que nécessaire. C'est important pour tous ceux d'entre nous qui aiment utiliser des méthodes ou qui en utilisent régulièrement. Un jour ou l'autre, ça devrait être fini.

Il serait bon qu'à chaque séance de méditation où vous utilisez des méthodes, il y ait une phase sans méthode. Pour prendre l'exemple des prosternations : là, la méthode est le mouvement avec la prière. Mais à un moment donné, nous devrions nous asseoir derrière notre planche de prosternation : juste ouvert, sans rien faire. C'est demeurer sans méthode.

Ceux qui aiment pratiquer l'Anapanasati, l'attention à la respiration – tout cela est bien beau. C'est une super méthode, peut-être la meilleure qui soit. Mais à un moment donné, nous devons nous détacher de la respiration et être simplement comme ça. Nous ne revenons à la respiration que lorsque nous remarquons que notre esprit commence à nouveau à s'égarer : cela ne fait pas de bien, je reviens à la méthode.

C'est la même chose pour la pratique des mantras . OM MANI PADME HOUNG, OM MANI PADME HOUNG : le mantra stabilise l'esprit, aligne, ouvre le cœur. A un moment donné, il n'y a plus rien à faire, l'ouverture du cœur, la largeur d'esprit, le calme mental sont là. Alors laisse-toi aller, sois simplement sans mantra, sans mouvement, sans visualisation, juste comme ça.

Cette phase est invitée dans le Vajrayana par la fusion. C'est ainsi que l'on s'entraîne. Nous laissons par exemple Tchenrézi, le Bouddha de la compassion, fusionner avec nous. Il devient lumière, cette lumière

se fond en nous, nous aussi, nous nous fondons complètement dans la lumière – et alors il n'y a plus d'activité ciblée.

On appelle cela : rester dans l'être naturel. Mais nous n'avons pas besoin d'attendre, pour demeurer naturellement, que la phase de dissolution arrive dans le texte. Nous pouvons le faire à tout moment, peu importe quand elle se présente.

Nous le remarquons exactement : maintenant, c'est le moment, maintenant je peux simplement lâcher prise. L'esprit a trouvé une stabilité en lui-même, la conscience repose en soi – et maintenant je n'utilise plus d'autres méthodes. C'est ainsi que nous nous habituons à être naturels.

Toujours à nouveau : méthode, méthode, méthode – être naturel. Quand cela devient à nouveau agité et que nous nous empêtrons à nouveau : Méthode, méthode, méthode – être naturel. Jusqu'à ce que l'être naturel nous devienne de plus en plus familier et que nous ayons même besoin de phases plus courtes de méthode. Ou bien nous pouvons fusionner l'application de la méthode avec l'être naturel.

Car ce n'est pas que l'action exclut l'être naturel. Elle devient une action naturelle. Alors nous n'utilisons plus le mantra pour aller quelque part, ce n'est plus une méthode pour obtenir quelque chose, mais le mantra devient l'expression de l'être éveillé. De la même manière que nous pouvons parler à quelqu'un en tant qu'expression de l'être éveillé et être naturellement ouverts.

La méditation en marchant, qui est une méthode, devient une marche naturelle, nous allons finalement quelque part. Mais nous ne faisons plus de méditation de marche, nous sommes arrivés à la marche éveillée. Il y a une petite différence. Ce n'est plus une méthode, mais une expression de l'être. Nous ne faisons plus de méditation assise, mais nous sommes assis. Nous ne faisons plus de méditation sur la respiration, mais nous respirons. Nous ne faisons plus d'exercices de visualisation, de contemplation, mais nous pensons : pour le bien de tous les êtres. Cela se passe simplement.

Toutes les facultés de l'esprit sont utilisées et sont alors l'expression de l'activité éveillée. Avant cela, on peut faire de chacun de ces domaines une méthode de méditation pour s'entraîner. Cela paraît toujours un peu artificiel. Ce n'est pas grave, nous l'acceptons, tout comme nous acceptons de créer des conditions de laboratoire pour pouvoir faire des expériences sans être dérangés. De même que nous aménageons des terrains de sport pour pouvoir faire du sport sans être dérangés. Le vrai sport a lieu dans la nature, il n'a pas besoin de terrains de sport. De la même manière, la véritable pratique se déroule dans la vie de tous les jours. La pratique se déroule dans des conditions plus contrôlées, afin de nous faciliter la tâche.

## ÉQUANIMITE

Poursuivons avec l'équanimité.

**Lorsque ces voiles de torpeur et d'agitation se sont dissipés, apaisés, et que l'effort, le raffermissement de l'esprit et le relâchement de l'esprit sont en équilibre, alors l'esprit se rassemble naturellement. Nous cessons de faire des efforts et nourrissons habilement le calme profond de l'esprit, comme l'explique Kamalashila dans les *étapes de la méditation* :**

**Lorsque vous voyez qu'il n'y a pas de torpeur ou d'agitation et que l'esprit demeure naturellement là où nous l'avons orienté, alors relâchez tout effort et demeurez avec équanimité. Restez-y aussi longtemps que vous le souhaitez.**

C'est également important : aussi longtemps que cela nous semble approprié. Nous ne devrions pas nous agiter dans l'être naturel en pensant : "Maintenant, je dois faire quelque chose, je ne fais plus rien. C'est juste un signe que nous nous identifions à être quelqu'un qui pratique. Ce serait aussi fou qu'un bouddha

qui dirait : Je dois quand même méditer maintenant. Cela n'a aucun sens. Nous sommes dans l'être naturel.

Laissons cet être naturel se développer. Au début, il est encore dualiste, mais il est naturel. Il a une telle dynamique en lui qu'il éliminera de lui-même d'autres obstacles. Laissez l'esprit faire son travail sans le déranger. Si nous remarquons que nous sortons de la dynamique naturelle de l'éveil, alors nous pratiquons à nouveau avec méthode. Mais s'il vous plaît, ne nous dérangez pas tant que cette dynamique de l'éveil se fait d'elle-même.

Quelqu'un m'a parlé hier en tête-à-tête d'un petit exemple de cette dynamique de l'éveil. Nous commençons parfois la méditation en étant très fatigués, nous sommes épuisés. Nous rentrons du travail, nous nous asseyons, nous parvenons à peine à arriver à l'endroit de notre méditation, mais nous sommes alors assez distraits, assez assourdis, un peu fatigués, juste à la limite du sommeil. Nous nous donnons du temps pour cela. Il y a aussi plein de pensées liées au travail.

Puis nous remarquons que l'esprit devient un peu plus clair. La tête a envie de se redresser et nous l'accompagnons. Nous laissons l'esprit s'éclaircir, la tête se redresse. Nous continuons à ne pas faire d'efforts supplémentaires. A un moment donné, nous remarquons que le corps a envie de se redresser. L'esprit devient encore plus clair, encore plus calme.

Le corps continue à s'étirer et trouve sa force. En même temps, l'esprit retrouve toujours sa clarté naturelle. La plupart d'entre vous connaissent probablement déjà ce phénomène. Cela montre comment le corps et l'esprit, en tant qu'unité, souhaitent aller vers une présence éveillée et une détente totale. Ils le souhaitent, cela leur fait du bien. Ils aiment s'asseoir en toute fraîcheur et liberté. Nous leur donnons de l'espace.

Ce qui se produit toujours lorsque nous sommes dans un recueillement naturel. Le recueillement naturel libère des forces d'auto guérison dans le corps et l'esprit, auxquelles nous laissons de l'espace, nous faisons simplement confiance, nous ne dérangeons pas et nous ne fixons pas. Il ne faut donc pas penser que cela doit durer particulièrement longtemps.

Car un jour ou l'autre, quelque chose d'autre viendra, un autre karma arrivera à maturité, cela ne durera pas éternellement. Essayer de fixer, cela conduit à des Samādhis artificiels, des Samādhis par le biais d'une focalisation volontaire. Ils ne mènent pas à l'éveil. Ce sont des bulles dans lesquelles nous nous parquons, l'esprit est parqué pour un moment. C'est bien, c'est un beau parking, mais cela ne mène pas à l'éveil.

Pour s'éveiller, il faut revenir à cette dynamique vivante de travail avec ses propres schémas, jusqu'à ce que nous soyons dans la conscience naturellement souple. C'est dans la conscience naturellement souple que se déroule la suite du processus de guérison et d'éveil.

**Nous nous demandons peut-être maintenant : quelle devrait être la durée de mes séances pour un tel type de pratique ? Si les débutants essaient de mettre en place des séances plus longues, ils devront inévitablement faire l'expérience d'une baisse de leur attention et de leur vigilance.** Qu'ils ne peuvent pas maintenir cela de manière naturelle aussi longtemps qu'ils se font une idée de la durée d'une bonne séance de méditation.

**Vous remarquerez rapidement que la torpeur ou l'agitation s'insinue, que des distractions se produisent, etc. Pour éviter que cela ne se produise et pour vous y habituer, faites des séances courtes. Lorsque vous serez plus familiarisés avec la pratique, il vous sera de plus en plus facile de maintenir votre attention pendant de longues périodes.**

Ce ne sera pas problématique, par exemple de passer de dix minutes à douze minutes, à un quart d'heure, de rester un peu plus longtemps. Parfois, il arrive que vous vous soyez assis pendant un quart d'heure et que vous restiez assis pendant une heure. Cela arrive tout simplement et vous n'étiez pas du tout distraits.

Mais cela ne veut pas dire que la prochaine fois, nous nous fixerons pour objectif de rester assis pendant une heure. Nous nous assiérons à nouveau pendant un quart d'heure seulement et nous verrons si cela nous est donné, si nous trouvons une présence naturelle qui nous permet de rester assis plus longtemps.

**Si cela se répète plus souvent, que notre organisme produit de lui-même des séances plus longues, nous pouvons aussi planifier des séances plus longues.** Mais seulement lorsque notre organisme nous l'aura montré : Le corps et l'esprit sont maintenant prêts pour cela. Nous ne nous précipitons pas avec une tâche qui est toujours un peu plus grande que notre capacité.

Nous sommes en retard, nos tâches sont toujours un peu plus petites que notre capacité. C'est comme dans le sport. Un bon entraîneur ne nous donne pas de tâches trop grandes, mais toujours celles que nous pouvons maîtriser. Et parfois, il nous pousse dans nos retranchements. Mais en général, nous allons de succès en succès.

Et tous ceux qui s'occupent d'enfants le savent bien : c'est la meilleure façon d'y arriver. En ce qui concerne la méditation, nous sommes des enfants. Nous nous découragerions très vite si nous n'atteignons jamais nos objectifs. Nous les gardons petits, nous gardons les tâches dans le domaine du faisable, de sorte que nous pouvons presque toujours nous lever avec le sentiment : super. En bref, c'est ça.

**Ensuite, nous arrivons à un point où nous restons assis aussi longtemps que possible.**

Nous ne serions pas inquiets si, lors de longues séances de méditation, nous étions confrontés à de violentes vagues, entrecoupées de fortes douleurs ou de vagues émotionnelles. Un méditant expérimenté peut traverser tout cela. Il n'a même pas besoin de se lever. Que vienne la vague, quelle qu'elle soit. Il connaît si bien son esprit qu'il n'est plus nécessaire de viser des séances courtes pour se donner le sentiment que c'est possible, qu'il peut gérer cela.

On a alors besoin que les séances soient aussi longues que possible, parce que plus elles sont longues, plus les expériences que nous faisons dans une telle séance de méditation sont variées. Il y a de tout : La faim, la soif, la douleur, les émotions, le silence, l'ouverture, l'espace, l'abandon. Et cette égalité de courage, dont nous venons de bénéficier, traversera toutes ces situations. Nous pouvons faire face à tous ces défis.

Mais n'essayez pas d'y arriver le plus vite possible simplement parce que je vous l'explique maintenant. Ce serait encore une fois fatal, c'est de l'ambition. Cela se fait tout seul et cela se fait tout seul et cela se fait tout seul. Et quand cela s'est produit de nombreuses fois, je peux aussi me dire : maintenant, je reste assis, quoi qu'il arrive.

Lorsque le Bouddha s'est assis sous l'arbre de la bodhi, il avait derrière lui six années de pratique très dure et très intensive. C'est alors qu'il a décidé : Maintenant, je vais m'asseoir et je ne me lèverai plus jusqu'à ce que je sois cuit, jusqu'à ce que je sois passé. Il s'est assis avec cette décision, mais il avait les capacités développées. Il avait maîtrisé tous les dhyānas, tous les Samadhis, il était un maître de la relaxation. Maintenant, il s'agissait des derniers restes. Ce n'est pas encore le cas pour nous.

**Pour le reste, il n'y a pas d'instructions sur la longueur des séances.**

J'ai donc expliqué ici quelques points clés sur la façon de cultiver le calme mental, mais comme j'ai déjà beaucoup écrit sur le calme mental dans les chapitres précédents, je ne vais pas développer cela une nouvelle fois.

Je vous renvoie aux premiers cours que nous avons faits jusqu'à présent.

## COMMENT RÉALISER LE CALME MENTAL

### TROIS STADES DE CALME MENTAL

Nous sommes arrivés au sixième point, à la page 207 :

#### 6) Comment réaliser le calme mental

**Mahāsiddha Tilopa dit à ce sujet :**

**Au début, on a l'impression que c'est une chute d'eau. Au milieu, c'est l'écoulement calme du fleuve Gange. Finalement, toutes les eaux s'unissent comme une mère avec ses enfants.**

La mère est l'océan et les enfants sont les rivières qui se jettent dans l'océan, dont les eaux remontent de l'océan à travers les nuages et retombent sur les montagnes. La mère et les enfants ne font qu'un dans l'océan.

**Nous pouvons appliquer cette description de Tilopa aux phases de calme mental, bien qu'il y ait plus dans cet exemple qu'une simple description du calme mental. Lorsque nous commençons, nous ne sommes même pas encore à la cascade. Notre esprit est complètement agité par des pensées grossières et subtiles – et nous sommes totalement impliqués –. C'est là qu'il est important d'appliquer les méthodes pour développer le calme mental.**

**Et nous arrivons alors à une expérience où nous ne nous laissons plus emporter. L'esprit est toujours très actif, mais la saisie a diminué.** Nous nous sentons comme quelqu'un qui se trouve dans une chute d'eau. Vous l'avez peut-être déjà fait : être sous une saillie et la cascade vous enveloppe totalement, mais vous ne tendez pas le bras, vous ne saisissez pas. Elle bouillonne, elle coule avec force, mais vous vous retenez de la saisir.

**Et c'est là que commence l'expérience du calme mental.** C'est un peu comme le calme dans la tempête. On peut aussi parfois avoir l'impression d'être du côté de la chute d'eau, déjà un peu plus loin. Ensuite, il y a toutes les étapes du calme mental, où cette chute d'eau se calme un peu. Nous devenons plus familiers avec la pratique, les pensées grossières diminuent.

**Lorsque les pensées grossières cessent complètement** – nous remarquons alors les nombreux petits poissons –, **nous ressentons déjà l'esprit comme le doux courant d'un grand fleuve comme le Gange. Dans cette deuxième phase, nous sommes généralement calmes lorsque nous pratiquons, mais de temps en temps, nous sommes encore très agités.** C'est alors que nous pouvons à nouveau être pris de plein fouet. Ce n'est pas encore une stabilité totale, mais nous commençons clairement à apprécier le fait que l'esprit soit si calme, bien que nous percevions encore beaucoup de choses.

**Ensuite, l'esprit se calme encore plus. Même le flot de pensées subtiles diminue et se calme peu à peu, et nous remarquons que ces processus mentaux se calment d'eux-mêmes** – qu'il n'y a plus

l'illusion que cela dépend de notre action. Cela dépend de notre inaction. Les pratiquants du calme mental agissent de moins en moins – ils s'abstiennent surtout de saisir et de vouloir effrayer les mouvements de l'esprit. Ils restent vastes comme le ciel et tout ce qui veut peut y apparaître.

Un autre exemple : les pratiquants restent aussi impassibles que l'océan dans lequel on peut jeter ce que l'on veut, il ne s'agite pas. Si j'étais l'océan, je m'agitais à cause du plastique, mais l'exemple ancien, c'est qu'on peut jeter n'importe quel caillou dans l'océan, il s'en moque complètement. Ainsi, quel que soit le mouvement de l'esprit qui peut se produire, l'esprit lui-même reste immobile. Aucune réaction n'a lieu.

**C'est ce qu'on appelle l'auto-apaisement ou l'auto-nettoyage des schémas de notre enchevêtrement. Les schémas de pensée compliqués et enchevêtrés se calment d'eux-mêmes.** Toutes les impressions mentales, les sensations, les images s'écoulent dans cet état d'être vaste et ouvert. Les enfants s'unissent à la mère. Les différents mouvements de l'esprit se dissolvent dans l'étendue de la conscience, c'est la mère.

Nous pouvons aussi l'exprimer ainsi : **Les mouvements de l'esprit sont les vagues et la mère est l'océan. Les vagues se calment dans l'océan. À l'aide de cette image, nous pouvons diviser les nombreuses étapes intermédiaires du calme mental en trois grandes étapes.**

## NEUF ETAPES DU CALME MENTAL

**Il est également possible de les décrire comme neuf étapes.**

Regardez à la page 208.

**La première étape s'appelle : laisser s'installer, laisser l'esprit s'installer. Nous le faisons en détournant notre intérêt de toutes les distractions qui pourraient survenir.** Retirer signifie : mes pensées classiques sur mon travail apparaissent, des problèmes au travail, des thèmes que je dois clarifier. Le temps de la méditation, je retire l'importance de ce thème, je retire l'intérêt. Ce n'est pas important maintenant. Plus tard, si. Je retire l'intérêt au thème du partenariat et je dis : pas important maintenant. Je retire l'intérêt de mes problèmes de santé : pas important maintenant. Je perçois ces pensées, je les autorise, je les perçois et je les laisse s'écouler. Elles peuvent se dissiper comme de la vapeur dans le ciel. Plus tard, j'accorde toute mon attention à ces problèmes, avant et après, mais pas pendant cet exercice. Ainsi, l'esprit se recueille.

**Ensuite, nous poursuivons ce processus, nous entrons dans la deuxième phase : laisser poser continuellement.** Nous ne le faisons pas seulement une fois, deux fois, dix fois, mais continuellement, sans cesse. Il devient facile pour nous de laisser l'esprit s'installer ainsi.

Et dans cette facilité qui s'installe, il arrive déjà que l'on soit à nouveau distrait. **Nous sommes alors dans la troisième phase : laisser l'esprit se poser à nouveau. Nous renouvelons notre attention, cette attention énergique** qui dit : tout cela n'est pas important. Rien n'est important en ce moment, sauf d'être simple. Être calme, peut-être avec la respiration. Nous le renouvelons.

**Ensuite, notre capacité à lâcher prise, à laisser couler, devient de plus en plus fine** et nous pouvons appliquer ce lâcher prise à des mouvements mentaux plus fins. Au début, il s'agissait de pensées grossières, d'être préoccupé par ceci ou cela parmi nos défis quotidiens. Maintenant, nous commençons à le faire avec des sensations très fines. Nous méditons par exemple les yeux ouverts et voyons quelque

chose bouger. Nous laissons le mouvement se produire sans le suivre des yeux. C'est un laisser-poser plus subtil, **un lâcher-prise renforcé**. Les bruits deviennent perceptibles, nous les laissons faire. Ce n'est pas important pour l'instant. Ce ne sont pas nos propres pensées névrotiques qui apparaissent, ce sont des impressions sensorielles. C'est une forme plus fine de travail. Laisser faire. Percevoir, oui. Laisser faire.

C'est là que la plupart des pratiquants s'arrêtent. C'est dommage. Ils sont satisfaits de l'état d'esprit détendu qui est déjà un fait et qui conduit à un certain confort – non dérangé par des histoires émotionnelles fortes, détendu avec des perceptions sensorielles : cela me suffit.

Cela ne suffit pas pour s'éveiller. **C'est pourquoi il y a ici la cinquième étape, où nous nous rendons compte de l'importance d'un calme mental continu, très profond, qui devient de plus en plus naturel.** Il ne s'agit pas de s'installer confortablement, car il s'agit finalement, à l'aide d'un esprit de plus en plus clair, de faire le ménage dans les schémas émotionnels et les hypothèses erronées sur la réalité - les voiles émotionnels et les voiles de conscience. Plus l'esprit est clair, mieux c'est. Nous voulons connaître la nature de l'esprit, la nature des émotions, la nature de l'être. Dans cette cinquième étape, nous nous donnons une poussée en nous rendant compte du lien intime entre le calme mental et la vision intuitive : ils se soutiennent mutuellement.

Nous devenons un peu plus rigoureux, de sorte que nous pouvons entrer dans la **sixième étape**, où nous regardons encore plus finement tout ce qui est distraction. **Chaque fois que nous suivons une forme quelconque d'attachement, nous sommes dans la distraction.** C'est assez rigoureux. Nous nous rendons compte que le Saṃsara persiste tant que nous sommes dans la saisie de quelque chose qui est supposé exister. Nous devenons de plus en plus détendus avec une gamme de plus en plus large de mouvements mentaux qui auraient normalement déclenché une saisie. **Il en résulte une pacification plus profonde de l'esprit.** Il est pacifié parce que l'émotivité de l'attachement et du rejet est de moins en moins servie.

Si nous continuons ainsi, nous arrivons au **niveau sept, où tous les mouvements de l'esprit liés à l'attachement sont laissés**, ne sont plus servis. Nous ne les suivons pas. C'est ce qu'on appelle le plein apaisement de l'esprit ou **la pleine pacification de l'esprit.**

**Et nous arrivons maintenant dans le domaine où nous pouvons rester sans être distraits. C'est ce qu'on appelle l'unicité. C'est la huitième étape. Nous sommes unis quand aucun mouvement de l'esprit ne nous conduit ailleurs,** quand nous pouvons toujours rester là où notre attention a été dirigée.

L'exemple de la respiration est toujours assez simple, mais la respiration est aussi, d'une certaine manière, assez inintéressante. Lorsque nous approfondissons notre calme mental en contemplant l'impermanence, notre attention reste non distraite dans la perception de la nature processuelle de l'être. C'est le lien direct avec la méditation de la vision intuitive. L'unicité signifie qu'il n'y a plus de distraction - et maintenant nous relaxons encore plus cette pratique de l'unicité. C'était un petit effort jusqu'à présent.

Puis vient le **niveau neuf. Nous sommes maintenant tellement habitués à ce que le calme mental s'installe et se poursuive spontanément. C'est tout à fait naturel, sans effort.** À ce niveau, être distrait est épuisant. Tout s'inverse. Tout en nous tend vers le calme naturel. Tout est réglé pour rester simplement calme et naturel, sans s'accrocher à quoi que ce soit, sans cultiver aucun attachement. Il n'y a plus de lutte avec des distractions quelconques.



Chaque fois que nous pouvons arrêter, ne serait-ce qu'un instant, les activités qui nous sont demandées, l'esprit se remet de lui-même dans le calme. La seule chose qui soit meilleure que cela, c'est quand l'esprit se met de lui-même en Mahāmudrā. Mais jusque-là, c'est déjà pas mal.

L'impression de faire des efforts diminue continuellement de la première étape à la neuvième. De la première à la neuvième, la pratique devient de moins en moins fatigante. Vous devriez en être conscients, parce que vous avez peut-être encore un peu de mal à comprendre à quel point c'est parfois difficile et comment le calme mental ne s'installe pas du tout. Mais cela ne reste pas ainsi, cela devient plus facile.

Faites l'effort nécessaire maintenant pour que cela devienne plus facile ensuite. Cela devient si facile que vous pouvez décider à tout moment, plus tard, quand vous êtes entraînés : Assez de pensées, maintenant du calme !

Vous devenez si familier avec cela que vous pouvez immédiatement retirer votre esprit de tout ce qui vous préoccupait auparavant. C'est déjà très bien, très utile. Ce n'est pas l'éveil, mais si vous en arrivez là, vous le ressentirez comme un grand soulagement.

Vous n'avez pas besoin d'atteindre le niveau neuf pour pratiquer la méditation de vision intuitive.

**Dans les *Bijoux des sutras du Mahayana*, il est dit :**

**Une fois que vous avez concentré votre esprit sur l'objet de la méditation, ne vous laissez jamais distraire par le maintien continu de cette attention.**

## **LES SIX POUVOIRS (OU FORCES)**

**Ces neuf niveaux de calme mental peuvent également être mis en relation avec six pouvoirs, les forces de la méditation. Les six forces ou pouvoirs sont les suivants :**

**Premièrement : écouter les enseignements du Dharma sur le calme mental développe le pouvoir par l'écoute.** Nous sommes en plein dedans. En ce moment même, pendant que vous écoutez ces instructions, une plus grande force est libérée en vous par le simple fait que vous réfléchissez à ces sujets en écoutant. Cela prépare déjà la prochaine phase de méditation et la rendra plus facile.

**Deuxièmement :** pendant ce temps, vous êtes déjà connecté à la deuxième force : **l'application à nous-mêmes est la force de la contemplation** – ici, on l'appelle la réflexion. C'est la réflexion profonde sur la manière dont je peux mettre cela en pratique. En effet, vous ne vous contentez pas de m'écouter, mais vous réfléchissez en même temps à la manière dont vous pouvez le faire chez vous. C'est déjà la contemplation. Vous pensez en même temps aux difficultés que vous rencontrez habituellement et vous réfléchissez à la manière dont vous pouvez les surmonter. C'est déjà la deuxième force. C'est l'application contemplatrice de ce que j'ai entendu à ma situation personnelle.

**Troisièmement : la troisième force est la force de l'attention** – la force de Sati.

**Quatrièmement : la quatrième force est la force de la vigilance, qui nous aide à remarquer la torpeur et l'agitation.**

**Cinquièmement : il y a ensuite la force de la persévérance joyeuse** – ce qu'elle traduit toujours par diligence –, **où nous nous consacrons avec une grande force intérieure au calme mental.**

**Sixièmement : la sixième force est la force de la familiarité.** *Familiarisation* est un terme spécifique de la terminologie bouddhiste. Être familier avec quelque chose signifie que cela devient naturel.

C'est la signification réelle des deux termes bhāvanā et gom - sanskrit et tibétain - que nous traduisons par méditation. Méditer signifie devenir familier - devenir totalement familier avec son propre esprit, avec l'insité. C'est pourquoi elle est la sixième force. C'est en fait le fruit de tout le processus.

## **QUATRE ASPECTS DE LA PRATIQUE DE L'ATTENTION**

**Nous pouvons mettre ces six en relation avec quatre aspects de la pratique de l'attention.**

**Premièrement : au début, il est nécessaire de faire un grand effort pour tenir l'esprit étroitement en bride et l'ancrer dans le calme mental.**

**Deuxièmement, lorsque cette focalisation serrée est interrompue par la torpeur ou la sauvagerie, c'est la forme d'attention qui ne cesse de rebondir - qui ramène toujours en arrière.**

**Troisièmement, lorsqu'il n'y a pas de telles perturbations dues à la torpeur ou à la sauvagerie, nous appelons cela l'attention fluide ou active ininterrompue.**

**Quatrièmement, enfin, lorsque le calme profond de l'esprit est présent de manière totalement naturelle et sans effort, nous appelons cela l'attention active spontanée - la conscience active spontanée.** C'est le pont vers le Mahāmudrā. Dans le Mahāmudrā, nous partons du principe que l'esprit est spontanément conscient de lui-même. Si, dans la pratique du calme mental, nous réduisons ces enchevêtrements, nous faisons déjà l'expérience que l'esprit reste spontanément présent, conscient, jour et nuit.

## **LES FRUITS DU CALME MENTAL<sup>21</sup>**

Je continue directement dans le livre : page 209 au milieu.

**Pendant que nous pratiquons ces neuf étapes, nous avons besoin de la force de la persévérance joyeuse de la première à la sixième étape. Et nous développons cette persévérance joyeuse en stimulant - en renouvelant, en rafraîchissant - notre motivation à entrer dans le calme mental. Au cours des six premières étapes, nous avons également besoin de ce que nous avons appelé l'attention énergétique et la vigilance.**

**Lorsque nous arrivons à la septième et huitième étape, nous sommes déjà tellement familiarisés avec la pratique du calme mental que nous n'avons plus besoin de faire de gros efforts. Et au neuvième niveau, le Samādhi devient tout à fait naturel, évident.**

**Lorsque nous sommes tout à fait familiarisés avec le calme mental profond, il nous suffit, au début de la séance, de pousser brièvement la motivation, l'intention d'entrer maintenant dans le calme mental, et le calme mental se poursuivra dès lors de lui-même, sans autre impulsion ni effort, et sans avoir besoin de vigilance.**

**Nous pouvons utiliser comme analogie la manière dont nous nous trouvons dans la récitation de versets appris par cœur. Nous avons besoin des mots initiaux et du rythme - et le reste coule de source. Il suffit de s'y retrouver et une chose en entraîne une autre**

---

<sup>21</sup> Fichier audio 4-3\_02

Mais de nos jours, on n'apprend plus grand-chose par cœur, c'est pourquoi peu de gens connaissent ce phénomène avec les mots, mais vous le connaissez en partie avec la musique. Les morceaux de musique que vous aimez : lorsque vous entendez les premières mesures, vous pouvez continuer à chanter.

Il en va de même pour l'entrée dans le calme mental. Ce qu'il faut, c'est créer les conditions, se dire "plus rien n'a d'importance, tu peux enlever tes lunettes, tu n'as plus besoin d'enseigner" - et à partir de là, tout va de soi. C'est ce qui se passerait alors. Si on ne remue pas l'esprit, il reste détendu de lui-même.

**Mais si tu ne connais pas encore un texte par cœur - ou si tu n'as pas encore appris un morceau de musique par cœur -, il te faut parfois beaucoup d'efforts - jusqu'à ce que tout s'y adapte intérieurement.**

**Un tel calme mental profond porte différents fruits. D'une part, nous faisons l'expérience dans la méditation des trois qualités de joie, de clarté et de non-pensée - être non conceptuel - et de proportions fluctuantes.**

Parfois, la joie et le bien-être sont dominants dans le corps, parfois c'est l'aspect de clarté, la précision, la capacité de voir et de comprendre très clairement qui est dominant et parfois l'absorption dans l'être non conceptuel est la plus forte. Bien sûr, ces expériences de méditation nous amènent à être différent après la méditation, entre les sessions de méditation. Une méditation détendue, dans laquelle nous sommes vraiment dans ce processus de laisser faire, de percevoir, de ne pas saisir, de laisser couler, a naturellement pour effet que nous sommes aussi plus fortement en route dans ces qualités dans la vie quotidienne.

Dans la vie quotidienne nous percevons aussi parfois les pensées. Nous percevons particulièrement lorsque nous sommes distraits par une activité. Il y a par exemple beaucoup de thérapeutes dans cette salle. Si vous êtes habitués au calme mental, vous percevrez d'autant plus facilement si vous êtes momentanément ailleurs lors d'une conversation ou d'un traitement physique. C'est un état d'éveil naturel qui vous accompagne.

Il est très facile de laisser aller ce qui vous a occupé momentanément et de revenir. Cette capacité à revenir, que nous exerçons constamment dans la méditation, nous accompagne également dans la vie quotidienne.

Lorsque nous méditons comme cela a été décrit ces jours-ci, nous sommes plus réceptifs, nous ne sommes pas dans une bulle de calme mental où on ne peut guère nous approcher, mais nous sommes ouverts, les sens en éveil, en contact avec le cœur.

La méditation qui s'accompagne d'une fuite dans des bulles méditatives nous rend moins aptes à vivre au quotidien. La méditation qui s'accompagne d'une véritable souplesse, qui utilise et soutient la souplesse, nous rend de plus en plus aptes à la vie quotidienne, de plus en plus résistants. Nous pouvons passer rapidement d'une situation à l'autre, nous pouvons faire face plus facilement aux difficultés. Faites également attention à cela.

Si vous avez des retours de votre quotidien, de votre entourage, que d'autres vous trouvent bizarre - "Depuis que tu médites, tu es à peine disponible !" - déclaration classique -, nous devrions demander un feedback plus clair et regarder de plus près.

Les expériences de calme mental profond peuvent même donner l'impression que nous sommes déjà éveillés. Il y a des dhyânas, des immersions profondes, qui peuvent être confondues avec les descriptions de l'éveil. C'est là qu'il faut faire attention. Il est alors bon d'aller voir un enseignant compétent avec notre prétendu éveil et de vérifier s'il s'agit vraiment d'un tel éveil.

### **Souplesse de l'esprit**

**Qu'est-ce que le calme mental authentique et profond ? Dans les textes de la tradition des soutras, cette souplesse est décrite comme l'équivalent du calme mental. Le calme mental sans souplesse, aussi profond soit-il, n'est pas considéré comme le calme mental le plus élevé.**

Il s'ensuit une petite discussion dans cette section sur le fait que la véritable souplesse n'est le cas que lorsque nous ne sommes plus attachés aux impressions sensorielles.

**L'attachement aux impressions sensorielles est l'expression du domaine du désir** - auquel appartiennent également les êtres humains et les classes de dieux dans le domaine du désir. Dans la définition de la tradition des soutras, il est dit que l'on ne parle de véritable souplesse que si l'on peut séjourner dans les dhyânas de la forme, dans l'absorption méditative de la forme et du sans-forme.

En clair, cela signifie que tant que nous ne sommes pas entrés dans ce calme mental océanique qui devient vraiment stable, on ne parlerait pas encore de souplesse, parce qu'il y a toujours un attachement qui nous fait sortir du calme mental profond. Nous ne parvenons pas encore à lâcher prise si profondément, à être si souples, si libres de saisies, que ces absorptions apparaissent.

D'ailleurs, ces absorptions ne sont pas une invention de la tradition bouddhiste. Elles existaient déjà avant, il y a 3000 ans. Elles se produisent partout où les gens pratiquent profondément. Ce sont des phénomènes de l'esprit quand la saisie s'affaiblit de plus en plus. Dans le monde entier. Les chrétiens aussi font l'expérience de ces dhyânas lorsqu'ils pratiquent ainsi. Mais seulement dans ce cas, ils doivent lâcher prise. Ce serait une possibilité de description.

**Si notre calme mental est tel que nous restons profondément équilibrés, mais que des distractions suivent encore ici et là, nous ne sommes pas encore tout à fait arrivés à l'équilibre. Mais nous aussi, dans le domaine du désir, qui n'arrivons peut-être pas encore à lâcher complètement prise, nous avons la possibilité de le développer. Pour ce faire, nous utilisons la qualité de la joie.**

**Dans le calme mental, les expériences de joie, de clarté et de non-pensée apparaissent et lorsque le calme mental devient tel que nous ne ressentons plus aucun inconfort, que le corps peut rester assis longtemps sans aucun effort, que l'esprit reste éveillé sans effort, alors la joie dans l'esprit et le bien-être dans le corps augmentent.**

Ce plaisir et cette sensation de bien-être sont les premiers à soutenir la souplesse. Dans la joie, il est très facile de se détacher davantage des attachements.

**Grâce à cette attitude détachée, les énergies subtiles circulent encore plus harmonieusement dans le corps. Cela permet de développer de plus en plus de souplesse physique.**

À tel point que nous avons l'impression que tout est si harmonieux dans le corps que nous ne ressentons plus du tout le corps comme un fardeau. Il semble ne plus avoir de poids, il semble ne plus avoir besoin de force pour se tenir droit. Il peut nous arriver, lorsque nous montons des escaliers, de ne plus sentir que nous avons un poids pour les monter, comme si nous étions une plume qui vole dans les escaliers. Les énergies corporelles peuvent circuler avec tant de facilité, tant d'harmonie.

**Cela est décrit dans le *Srāvakabhūmi*, dans les étapes des auditeurs.**

**Il y est également mentionné que les six types d'attention sont présents, c'est-à-dire : une attention qui reconnaît le sens ; une attention qui vient de la conviction - qui crée de l'espace -, nous sépare de ce qui agite ; une attention qui stabilise la joie ;**

**une attention qui peut examiner et qui conclut la pratique, l'amène à l'accomplissement.**

Lorsque ces facteurs sont réunis - on peut aussi décrire cela par un terme simple. Si nous avons appris à méditer intelligemment, alors la première absorption méditative, le premier dhyâna se produit.

Méditer intelligemment signifie que nous avons maintenant appris à ne plus générer de stress. Car du point de vue des éveillés, nous sommes plutôt maladroits. Nous voulons être heureux et même si nous avons les conditions idéales pour être heureux, nous sommes toujours dans la saisie et nous générons du stress. Les intelligents apprennent à ne plus saisir, à ne plus s'accrocher dans leur quête du bonheur, parce qu'ils se rendent compte que toute saisie génère une tension.

Quand on a appris cela en profondeur, on cesse de s'accrocher aux impressions sensorielles, de s'accrocher à des idées personnelles sur ce que doit être une chose, mais qui n'est pas. Il n'y a alors plus de phénomène de distraction, car c'est de l'attachement.

Comme nous l'avons déjà dit, un phénomène isolé, quelque chose qui apparaît dans l'esprit, ne provoque en fait aucune distraction, car il disparaît tout aussi rapidement. Personne ne réagit, pas d'attachement, pas de saisie, pas de stress.

Donc, pour être clair, il faudrait probablement que vous constatiez maintenant que vous êtes plutôt inintelligent dans votre quête du bonheur.

Je dis simplement une vérité. Un peu insolent, mais je veux en fait vous motiver à être un peu plus intelligents. Nous ne nous rendons pas service en nous accrochant, en saisissant. Nous voulons faire l'expérience d'états d'esprit libres et heureux, d'états d'esprit clairs dans lesquels nous pouvons tout reconnaître - et pourtant nous sabotons toujours cela. C'est vraiment maladif.

Nous pourrions peut-être essayer autre chose. Peut-être pourrions-nous nous rendre compte un peu plus clairement à quel point ces différentes formes d'attachement sont - on pourrait presque dire - fatales, à quel point elles retardent tout : retarder l'expérience heureuse, retarder la connaissance, retarder l'action salutaire, retarder la possibilité d'être vraiment utile aux autres... C'est dommage car ce sont justement nos souhaits.

Lorsque nous nous en rendons compte clairement, nous développons une radicalité détendue. Nous ne tombons plus dans le piège de penser que nous pouvons être heureux en nous attachant. C'est ce qui se passe tout le temps. Nous pensons qu'un peu plus d'attachement me donnera un peu plus de bonheur. Pas au point de s'y accrocher, mais un peu, ça fait du bien. Ce n'est pas le cas. Pas du tout. Ça ne fait pas de bien au début, ça ne fait pas de bien au milieu, ça ne fait pas de bien à la fin.

C'est l'erreur avec laquelle nous sommes en route : Si je saisis quelque chose, cela reste plus longtemps avec moi. Mais nous savons déjà par nos expériences relationnelles qu'il n'en est rien.

Nous savons aussi, le temps, un coucher de soleil, le plaisir d'un plat agréable... : nous ne pouvons rien prolonger en saisissant. Les plaisirs subtils d'un être ouvert, d'un être ensemble ouvert, d'un échange ouvert, nous les raccourcissons en les saisissant. Au moment où la saisie intervient, nous sommes en effet dans la crainte de perdre quelque chose, de ne pas pouvoir le récupérer. C'est justement cela qui termine l'expérience.

Et le fait de repousser quelque chose de désagréable n'a pas encore fait ses preuves. Cela crée un problème en plus du problème. C'est déjà désagréable et maintenant nous dépensons de l'énergie à essayer d'expulser de notre vie ce qui ne peut pas être expulsé.

Nous pourrions nous détendre et faire en sorte que ce qui est désagréable cesse, mais s'énerver et y ajouter une tension n'est pas très utile.

Celui qui a compris tout cela en profondeur lâche prise de manière si approfondie que le Samādhi s'installe automatiquement. Oui, automatiquement. Cela est donné à chacun d'entre nous, chacun d'entre nous pourrait en faire l'expérience.

### **Les étapes de l'absorption méditative**

**Alors, les différentes absorptions méditatives se manifestent peu à peu.**

Maintenant, voici une citation en bas de la page 210. Elle décrit tout cela de manière un peu plus technique.

Extrait du premier volume des *Étapes de la méditation* de Kamalashila :

**Lorsque notre calme mental est accompagné d'un sentiment d'équanimité, qu'il comprend une perception discriminante et qu'il peut analyser clairement s'il y a ou non des distractions, alors ce calme mental est appelé 'non inefficace' – il est efficace, effectif –. Ce calme mental est la préparation pour la première absorption méditative – pour le premier dhyāna.**

Pour le décrire avec d'autres mots : nous arrivons au calme mental où tout devient très calme, comme l'océan sans vagues dans la lumière du soleil. De temps en temps, une pensée surgit et il y a encore l'attention qui analyse et dit : courte distraction - et déjà à nouveau le calme mental. C'est la préparation à la première absorption.

**Si le désir de plaisirs sensoriels continue à se dissoudre et qu'il n'y a plus aucun mouvement négatif de l'esprit – mouvement émotionnel de l'esprit –, avec le discernement et l'analyse, la joie et le bien-être, alors nous appelons cela la première absorption méditative. Dans cette première absorption méditative, il y a encore un discernement subtil.**

Ce discernement est l'expression d'une petite inquiétude, d'une inquiétude minimale : est-ce que tout va bien ? Un petit regard, non conceptuel, sans phrases.

**Lorsque ce discernement disparaît, on appelle cela la première absorption méditative particulière.**

**Lorsque le discernement et l'analyse cessent – c'est-à-dire lorsque la détente se poursuit jusqu'à ce que nous soyons totalement confiants dans le fait que l'esprit reste de lui-même dans le calme mental – nous sommes dans la deuxième absorption. Pour y entrer, nous nous libérons de tout attachement à l'expérience méditative précédente de la première étape. Et pourtant, il y a toujours de la joie, du bien-être et de la paix intérieure.**

**Lorsque l'attachement à cette joie, à ce bien-être, continue de se dissoudre, nous entrons dans la troisième absorption.**

**Nous faisons alors l'expérience d'une forme très pure d'équanimité, où le bien-être physique, la joie mentale, la joie subtile d'être en paix, tout cela est en retrait, n'existe plus que très subtilement.**

Nous pouvons dire que la joie que nous ressentions auparavant devient maintenant une expérience de légèreté, totalement légère, très subtile.

**Lorsque l'attachement à cela se dissout, nous entrons dans la quatrième absorption. Ici, il n'y a plus le sentiment d'être heureux, ni le sentiment de souffrir. L'équanimité est là, libre de toute distinction et de toute analyse. Nous appelons cela la quatrième absorption.**

La quatrième absorption est si profonde qu'il n'y a plus de perception du corps, les perceptions sensorielles extérieures n'ont plus lieu non plus et la respiration est suspendue. Nous n'avons plus besoin de respirer de manière physiquement perceptible, il y a une respiration énergétique à travers les pores. Toutes les traditions décrivent cela de la même manière, ce n'est pas seulement quelque chose de bouddhiste.

Dans cette quatrième absorption méditative, il y a quatre autres expériences qui appartiennent au domaine sans forme, où cela se poursuit. Je n'ai pas besoin d'expliquer cela maintenant, car ce n'est pas écrit ici.

Dakpo Tashi Namgyal écrit également :

**Il y a beaucoup d'explications à ce sujet, mais je ne vais pas écrire plus de détails, car cela deviendrait trop long.**

**Lorsque nous avons atteint ce degré de souplesse, nous pouvons rester en Samādhi de manière équilibrée pendant des jours – sans nous lever, sans bouger –. Comme les habitudes physiques et mentales ne nous posent plus aucun problème, nous faisons l'expérience de la légèreté physique et de la joie mentale qui rendent l'entrée en Samādhi facile. Par exemple, le vénérable Gampopa, avant même d'arriver chez Milarépa, pouvait rester 13 jours en méditation avec une lampe à beurre allumée sur la tête.**

Je ne sais pas combien de temps elle brûle ainsi. Dans sa propre biographie, il n'est pas question de la lampe à beurre, mais ici, il en est question. Mais les 13 jours sont assurés. C'est une durée exceptionnuellement longue.

Mais il y a d'autres histoires. Il y a ceux qui ont disparu pendant des années dans ce Samadhi. Saraha par exemple, le fondateur de la tradition du Mahāmudrā, y a disparu pendant douze ans. Il pratiquait avec sa Dākinī, sa compagne, près d'une rivière et lui avait demandé d'aller chercher de l'eau et de préparer une soupe, une soupe de radis. Au moment où elle se rend à la rivière pour chercher l'eau pour la soupe de radis, il tombe en Samādhi. Plus un bruit, il ne bouge plus. Elle se dit : "OK, il pourrait en sortir quelque chose de bon", elle ne le dérange pas.

Elle continue à pratiquer. Les années passent. Elle ne le dérange pas. Au bout de douze ans, il bouge, ouvre les yeux, ouvre la bouche et dit : "Où est la soupe aux radis ?". A ce moment-là, elle est tellement agacée qu'elle prend sa sandale et lui donne un coup sur la tête ; et comme il vient d'émerger du Samadhi, ce choc provoque son éveil. De la quatrième absorption méditative, où il a pu progressivement relâcher ses schémas d'habitude, il a été transporté dans le Mahāmudrā par l'amour sincère de sa compagne. Entre-temps, elle avait également atteint la réalisation.

**La plupart des enseignants de notre tradition – la tradition Kagyu – considèrent qu'un niveau inférieur de calme mental est suffisant. Ils parlent de Śāmatha de Shiné ou de calme mental lorsque nous faisons l'expérience du calme mental sans effort ou que nous n'avons besoin que d'un petit effort, bien que nous ne puissions peut-être pas encore vraiment entrer dans les dhyānas.**

C'est également ce que décrit le neuvième Karmapa dans *L'océan du sens ultime*. Il suffit d'arriver au calme mental à la fin de l'étape deux, là où le courant devient de plus en plus large et entre dans l'océan ; cette transition où le calme est total, où il y a une perception continue des mouvements de l'esprit. L'esprit est complètement détendu, les voiles grossiers, les mouvements d'esprit grossiers se sont dissous, il y a ici et là des mouvements d'esprit subtils, mais ils sont reconnus. C'est suffisant. Pour quoi faire ? La version minimale absolue est la capacité de reconnaître les mouvements individuels de la pensée. C'est là que nous devons aller. Celui qui ne peut même pas reconnaître une pensée ne pourra jamais reconnaître la nature de la pensée. Nous devons être capables de percevoir un mouvement de l'esprit en tant que tel afin de pouvoir reconnaître sa nature.

C'est le strict minimum, ce devrait être votre objectif. Donc : devenir si calme que vous puissiez percevoir clairement quand la pensée se produit, quand elle s'arrête, quand une impulsion émotionnelle arrive, quand elle a disparu, impression sensorielle - petit commentaire - s'arrête à nouveau -, vous devez pouvoir le percevoir.

Si vous ne pouvez pas percevoir clairement cette alternance d'activités mentales, vous ne pouvez pas vraiment tirer des conclusions claires sur la nature de l'esprit, cela restera toujours vague. C'est faire confiance à ce que les enseignants racontent, mais ce n'est pas une expérience personnelle.

En attendant, je voudrais que vous fassiez tous l'expérience de ce calme mental, où les mouvements individuels de l'esprit sont clairement perceptibles. Vous pouvez alors les examiner, vous pouvez regarder à l'intérieur, vous ouvrir à eux, et alors beaucoup de choses deviennent possibles.

Vous devez donc sortir de ce brouhaha où tout semble lié, où aucune pensée unique n'est perceptible, mais où tout est un imbroglio de pensées. Nous devons calmer cela afin de pouvoir faire l'expérience de la liberté de pensée - et lorsque les processus de pensée se manifestent, nous pouvons percevoir cette différence. Ce n'est pas si difficile.

Imaginez que vous décidiez de commencer à compter vos respirations. Une inspiration et une expiration : un ; une inspiration et une expiration : deux. Vous devenez si attentif que vous ressentiez réellement la sensation de la respiration pendant que vous comptez.

Sur ce fond, vous réalisez soudain : si une autre pensée vient et que vous continuez à compter, alors une autre pensée surgit - vous le remarquez et vous retournez à la respiration. C'est là que nous en sommes presque au point dont je parle. Pendant que vous restez attentifs - parce que vous êtes en méditation - vous percevez clairement certains mouvements de l'esprit qui apparaissent.

Beaucoup d'entre vous ont déjà vécu cela. Il faut approfondir cela pour que cela devienne fiable, que nous percevions immédiatement une impulsion émotionnelle qui surgit, que nous percevions un petit commentaire, une petite pensée évaluative qui nous juge, nous dévalorise, etc. ou une petite pensée orgueilleuse, une pensée jalouse. C'est alors que nous pouvons travailler avec elles, reconnaître leur véritable nature.

Ainsi, ce simple exercice qui consiste à se détendre avec un objet de méditation, à se recueillir avec lui de manière si claire que tout ce qui n'a rien à voir avec lui devient tout à fait évident. Ce n'est pas si difficile.

**Une fois que nous avons atteint ce calme mental, nous pouvons être formés à la vision intuitive. Nous pourrions alors pratiquer l'unité de Śāmatha et de, l'unité du calme mental et de la vision intuitive.**



Et jusque-là, nous devrions nous concentrer davantage sur le calme mental. Mais je pense que les explications à venir dans ce cours sur la vision intuitive vous aideront à développer ce calme mental. Dans ce stage, nous allons faire un peu de méditation de vision intuitive ou profonde.

**Nous nous entraînons à être attentifs à notre objet de méditation, à la méthode de méditation que nous avons choisie, attention et vigilance et la bonne mesure d'effort jusqu'à ce que nous réalisions que nous pouvons y rester sans effort.**

Le mieux serait de pouvoir s'y attarder sans effort à tout moment. Si nous prenons l'exemple de la méditation sur la respiration : devenir familier. Au début, il faut encore faire des efforts, puis nous devenons si familiers avec cette pratique que même la nuit, lorsque nous ne pouvons pas dormir, nous pouvons prendre refuge dans notre méditation sur la respiration. Cela nous aide à sortir de l'agitation qui, sinon, nous tiendrait éveillés. Puis nous nous rendormons.

Nous pouvons aussi utiliser la méditation sur la respiration au milieu d'une réunion d'équipe agitée. Les autres discutent vivement, nous sommes aussi assez excités émotionnellement - et la méditation respiratoire se met en route et nous gagnons un peu plus d'espace intérieur, de souplesse, nous nous libérons des émotions et pouvons alors à nouveau apporter une bonne contribution. Ce sont des exemples qui montrent que notre pratique de la méditation est à notre disposition dans toutes les situations

**Nous pouvons donc dire que pour les personnes – pour les pratiquants – qui se développent progressivement, le mieux est en effet de commencer par mettre l'accent sur le calme mental.**

**Shantideva, *Entrée dans le mode de vie d'un bodhisattva* – en haut de la page 212 – dit :**

**Nous sommes conscients que la combinaison du calme mental et du discernement permet de surmonter – de dissoudre – l'enchevêtrement émotionnel et que le mieux est de commencer par le calme mental.**

**Les Kagyupas disent que**

**sans calme mental, il n'y a pas de vision intuitive**

**Et que si tu commences trop tôt la méditation d'insight, il n'y aura pas de calme mental.**

La raison en est que nous faisons alors la méditation de vision intuitive d'une manière intellectuelle et que nous cultivons avec la prétendue méditation de vision intuitive une pensée sur la nature de l'être. Cela ne débouchera jamais dans le calme mental. Je l'expliquerai plus tard.

Merci à tous ceux qui ont contribué à ces transcriptions et à ceux qui l'ont fait dans le passé et qui le font encore aujourd'hui. Vous savez que cela aide beaucoup à la pratique personnelle. Cela rend ce que nous avons reçu encore plus clair, nous devenons plus sûrs de nous. Et il nous est plus facile de mener notre propre méditation avec le lama intérieur.

Pour moi, de mon point de vue, le plus grand avantage est que je sais que je ne peux probablement donner cette grande transmission qu'une seule fois. Il est peu probable que je passe encore sept ans, c'est-à-dire quatorze cours, à parcourir ce texte. Tout au plus le ferai-je encore dans une autre langue.

Mais je souhaite bien sûr vivement que cette transmission trouve un écho dans l'espace germanophone et francophone. Pour qu'elle soit bien accueillie, il faut les explications du livre. Ce sont les transcrits et les fichiers audios.

C'est plus facile de travailler avec une transcription qu'avec un audio. Nous pouvons corriger une transcription, nous pouvons voir avec le temps si des imprécisions se sont glissées dans la traduction. C'est un grand avantage.

Pour qu'une traduction arrive correctement dans un pays, dans une langue, il ne faut pas seulement le livre, il faut aussi les explications. Vous pouvez mesurer l'importance de cela en lisant vous-même un peu le livre. Prenez le livre français, lisez-le un peu, prenez le livre anglais, lisez-le un peu - et vous remarquerez alors à quel point vous devenez peu sûr de vous si vous n'avez pas d'explications sur ce qu'il faut vraiment entendre et sur la manière de le mettre en pratique. Un grand pas.

Pour cela, il faut beaucoup d'explications, d'autres transmissions, à l'aide desquelles un tel livre devient totalement évident. Pour moi, il est rare que je bloque quelque part dans ce texte. Lorsque je l'ai enseigné pour la première fois, à chaque fois que j'hésitais à traduire, nous allions voir le texte tibétain – avec Johan – et tout devenait clair. Nous pouvions alors mieux comprendre ces passages.

C'est cette compréhension que les transcriptions vous apportent à la maison.

Méditons un peu. Je ne pense pas qu'on puisse vraiment en faire trop. Nous pouvons tout au plus faire trop d'efforts en méditant, mais on ne peut pas vraiment se contenter d'être détendu.

### Méditation<sup>22</sup>

Invitons encore une fois la situation archaïque. Faisons un voyage dans l'intemporel et rencontrons le Bouddha et ses disciples.

C'est un après-midi merveilleux. Nous rencontrons le Bouddha dans un petit bosquet suffisamment ombragé pour nous asseoir en sa présence. Une petite brise nous apporte la fraîcheur nécessaire, nous rafraîchit.

Il n'y a plus rien à demander. Nous pouvons simplement être en présence de l'Eveillé. –

Tout ce qui nous préoccupait auparavant est comme tombé. –

Nous sommes entrés dans le champ de la présence spirituelle du Bouddha, de son amour, de sa sollicitude - nous avons beaucoup entendu de ses enseignements et maintenant nous n'avons plus qu'à être. - -

Nous sentons notre respiration, les sensations de la respiration, nous sentons des vibrations partout dans le corps - l'esprit devient tout vaste et nous n'avons plus du tout envie de nous accrocher à quoi que ce soit. - - -

Nous n'avons vraiment pas besoin de faire quoi que ce soit. Tous les mouvements de l'esprit se dissolvent d'eux-mêmes. - - -

Questions<sup>23</sup>

*Participant/e : Lors de l'exercice avec la respiration, avec cette pleine attention, j'ai remarqué que mon gardien parle de manière conceptuelle. Il me donne des instructions : "Détends-toi ! Ce n'est pas quelque chose que je remarque simplement, c'est vraiment là comme un mot que je me répète sans cesse, et c'est aussi ce que je fais en méditation. Comment puis-je le transformer lentement en mémorisation ?*

Le simple fait que tu le remarques et que tu te rendes compte qu'il est superflu fera qu'avec le temps, ta voix de gardien n'aura plus besoin de hurler aussi fort. Tu l'écoutes et tu dis : "On peut aussi baisser le volume". Et intérieurement, ça va aussi plus doucement. De la voix de gardien, il reste l'intuition de ce qui te fait du bien. C'est une intuition à propos de ce qui te fait du bien. Celle-là peut te donner tout doucement la direction encore et encore.

*Donc : cela se produit avec le temps ?*

Avec le temps, en retirant toujours l'effort inutile de cette voix, en lui disant toujours : "Je t'ai entendu". En la suivant, elle s'atténue. C'est cela qui est passionnant.

*Participant/e : Tu as parlé tout à l'heure des méthodes – la méditation sur la respiration, par exemple, est une méthode – et ensuite du fait d'entrer à nouveau dans une phase d'être naturel. Si je remarque dans cette phase que je redeviens somnolent ou sourd : est-ce que ce serait aussi une méthode d'ouvrir grand les yeux ou de se lever par exemple ? Car il faut bien que je fasse quelque chose. Ou alors, c'est la question : est-ce que je fais quelque chose pour me réguler à nouveau ?*

Si tu constates une somnolence ou une agitation dans la phase d'être naturel, c'est le bon moment pour resserrer l'attention, pour appliquer une méthode. Mais vous recevrez aussi des instructions sur la manière de voir à travers l'agitation et la torpeur avec la méditation d'attention, avec le Mahāmudrā, sans utiliser d'antidote. Ce serait l'autre possibilité. Mais maintenant, il suffit d'appliquer des méthodes, d'ouvrir les yeux et ainsi de suite.

*Et ensuite d'ouvrir les yeux, de rester debout ou de revenir à la méditation sur la respiration ? Ou est-ce que ça n'a pas d'importance quelle méthode j'utilise ?*

Cela n'a pas d'importance, je prendrais toujours celle qui est la moins compliquée.

*Participant/e : Il m'arrive d'être engourdi, l'esprit devient trouble, somnolent - et je me détends à ce moment-là dans l'engourdissement, je l'ouvre et - plop - il disparaît.*

C'est la deuxième alternative. Ça marche bien.

*Participant/e : Ces neuf niveaux sont en quelque sorte perméables, n'est-ce pas ? On peut aussi retomber si on pense : j'en serais peut-être déjà là...*

Facile, assez perméable. Tu peux retomber à l'étape 1,

*C'est ce que je craignais.*

Oui, tu l'as expérimenté - et tu sais que tu peux revenir à tout moment aux niveaux supérieurs. Nous ne devons pas non plus, pour être au niveau neuf par exemple, passer à chaque fois par les huit autres. L'esprit exercé peut entrer directement dans un niveau.

---

<sup>23</sup> Pas de fichier audio français

*Participant/e : On parle toujours de l'importance de choisir un bon endroit pour la méditation, que ce soit calme, etc. Est-il légitime – du moins si l'on est déjà un peu entraîné – de le faire par exemple dans le métro ? J'y suis souvent assis et je me dis que je peux bien me mettre en conscience ouverte, que je peux veiller à ne pas être distrait... Est-ce possible ?*

C'est possible et c'est bien. L'important, c'est que tu te sentes en sécurité. Si le métro est un endroit sûr, tu peux le faire.

*Participant/e : Tu as dit que lorsqu'on est dans la torpeur, on doit s'ouvrir à tout ce qui vient. Il y a des résistances chez moi, parce que je pense que certaines choses peuvent aussi être écrasantes. Qu'est-ce que je fais de cet accablement quand il se produit ? Ou bien cela ne se produit-il pas du tout, parce que nous ne le permettons pas ?*

Oui, il est de plus en plus fréquent – c'est du moins ce qu'il me semble, ou alors mes yeux sont plus aiguisés – que de plus en plus de personnes essaient de méditer avec des contenus traumatiques. Avant, je pouvais dire avec conviction qu'il y avait un mécanisme d'autoprotection qui empêchait les pratiquants de voir surgir des choses accablantes.

Maintenant je dirais : regarde si tu es bien ancré dans tes ressources. C'est une expression utilisée en psychothérapie. Dans le Dharma, cela ressemble à ceci : Regarde que tu es bien, par exemple, dans ce que nous appelons le refuge, que tu es ancré près des bouddhas, que tu te vois peut-être comme une Tara, que tu es dans un état d'esprit profondément bienveillant, où tes qualités intérieures sont activées. En cela, tu peux pratiquer ce laisser-aller à plus grande échelle.

Si tu sens que tu arrives dans une zone délicate, tu préfères par exemple aller vers la méditation sur la respiration focalisée. Tu focalises et raffermis l'attention à nouveau dans un domaine qui te convient certainement. Une fois que tu es à nouveau stable, tu laisses à nouveau apparaître ce qui permet, ce qui est libre, ce qui est ouvert. Si tu sens que ça devient à nouveau délicat : resserre un peu, retourne à l'ancrage.

*Participant/e : L'expression 'attention énergique' me préoccupe. Quand je fais par exemple de la méditation sur la respiration et que je me mets à penser - et que je me dis : maintenant je veux y rester plus énergiquement - alors je commence plutôt à papillonner.*

Oui, cela ressemble à de la contrainte, non ?

*Oui ! Je réfléchis à la manière de traduire "énergiquement".*

Traduis-le pour toi. Intense ? Déterminé ? déterminé ? Totalement déterminé ? Ton système ne supporte pas du tout ce qui est contraint - et même les propres résolutions ont besoin d'une certaine douceur pour que ton système les supporte. C'est ça ?

*La douceur, c'est bien. Je me dis que ça pourrait être de la gentillesse, de simplement regarder là.*

Est-ce qu'il y a quelque chose comme de la gentillesse insistante ? Un peu comme l'infirmière qui veut changer le pansement.

*En sachant que c'est bon.*

Oui, c'est bon, mais il faut une certaine insistance. C'est nécessaire maintenant.

*Je me rends compte que je me replie sur moi-même : Ça ne marche pas en ce moment...*

Oui, tu te retranches dans quelque chose qui est un peu du laisser-faire. Ce n'est pas l'amitié avec soi-même qui est vraiment bénéfique. Cela donne certes beaucoup d'espace, mais à la longue, cela ne mène nulle part. Comment fais-tu lorsque tu pratiques d'autres domaines ? D'un certain point de vue, tu es un dur à cuire, tu arrives avec une roue chargée... Tu n'es pas quelqu'un qui évite les difficultés. Comment fais-tu ?

*Je me réjouis de le faire.*

Ok, alors tu te réjouis aussi de développer le calme mental. Tu pratiques simplement l'endurance joyeuse. Tu essaies de trouver la joie dans le fait d'inspirer consciemment. Tu contactes la joie et avec la joie tu vas à l'expiration : "Je vais aussi apprécier l'expiration". L'inspiration aussi à nouveau. Ensuite, tu es dedans. Va avec la joie.

Cela devrait être une indication importante pour tous les autres dans cette salle.

*Participant/e : Pendant la méditation, il m'est souvent arrivé d'atteindre mes traumas. Ce n'est pas du tout conceptuel, mais cette inquiétude est très profonde et douloureuse. Tu as proposé de dire à cela : "Pas maintenant. Continue à méditer". Mais en même temps, il y avait la pensée ou le sentiment que je devrais quand même m'en occuper.*

En tout cas, oui.

*Ensuite, j'avais l'impression que si j'ouvrais l'armoire aux fantômes, le sol se dérobaient sous mes pieds et que je ne pouvais pas m'en sortir seul. J'ai alors dit : "OK, je l'accepte et je sais qu'il est là. J'ai demandé de l'aide sous la forme d'une thérapie. Maintenant, je veux voir si je peux rester seule à regarder ces choses difficiles sans que le sol se dérobe sous mes pieds - justement avec la respiration. Tu peux peut-être me donner des indications à ce sujet.*

Il me vient quelques idées. La première est de répéter encore une fois : veiller à un bon ancrage et à ce que tu sois en mesure de revenir à tout moment à l'endroit sûr de ton attention, où il est vraiment bénéfique pour que tu puisses doser les fantômes.

La deuxième est que je connais ta thérapeute et que je sais que tu peux discuter avec elle de la manière dont tu peux organiser ce processus, car elle médite elle-même beaucoup et est familière avec cela. Super, tu peux peut-être travailler de manière dosée avec les thèmes qui ont déjà été traités en thérapie. Il ne s'agit donc pas d'ouvrir un nouveau sac, mais de rappeler les thèmes déjà abordés, s'ils sont bien ancrés, pour voir ce qu'il en est : Sur cette échelle de 1 à 10, où 10 est le plus désagréable, est-ce que c'est plus à 3 ou à 4 ? Tu ne le fais que pour les choses que tu as déjà traitées. Cela tu peux le faire.

Et avec ta pratique du Yidam, tu as tout pour t'ancrer aussi bien. C'est-à-dire que tu te verrais entièrement comme un Yidam avec la bénédiction des gourous dans le cœur, sur la tête, et tu y rendrais possible l'état d'esprit ouvert. Tu ne diriges pas ton esprit vers la zone de traumatisme. Tu ne fais que pratiquer l'ouverture d'esprit - toujours très proche de ce que nous appelons les ressources.

Et tu peux suivre un bon chemin. Tu prendras conscience de certaines choses, de manière dosée. Parfois, cela devient un peu flasque, tu retournes immédiatement au mantra, à l'attention du Yidam, et tu te stabilises à nouveau avec cela, tu continues le processus avec la thérapeute - et c'est ainsi que cela se libère peu à peu.

*Participant/e : L'année dernière, tu m'as dit de toujours veiller à ce que je médite avec un cœur chaud. Je n'ai pas rencontré cela dans 'L'océan du sens ultime' ni dans ces instructions. Je m'en suis servi du*

*mieux que j'ai pu, mais j'aimerais maintenant savoir ce que tu entends par là. Je l'ai mis en pratique intuitivement et j'ai trouvé toutes sortes de moyens, mais finalement, il se pourrait que tu l'aies pensé autrement.*

Je crois que tu l'as compris parfaitement. Dans le Dharma, on appelle cela la Bodhicitta, toujours méditer avec la Bodhicitta. Tu trouves cela dans beaucoup d'instructions, mais peut-être pas l'expression cœur chaud.

Tu trouves une autre expression, qu'il s'agit de réaliser la vacuité avec le cœur de la compassion. C'est une indication que la réalisation de la compréhension de la nature ultime de l'être libère toujours notre compassion, c'est-à-dire qu'elle a toujours pour effet que nous entrons en pleine résonance avec l'ensemble de notre monde et que nous y répondons avec un cœur chaud.

*Mais j'ai aussi fait l'expérience de cela comme aide contre la torpeur.*

Oui, un cœur chaud et la torpeur ne vont pas si bien ensemble. C'est super bon. Un cœur chaud est aussi un bon remède pour un esprit agité. Un cœur chaud n'est pas un cœur qui saisit, un esprit qui saisit. Cela t'a-t-il aidé ?

*Je l'ai bien compris et interprété. Mais cela sonnait aussi un peu – technocratique, ce n'est pas correct – très pratique : fais ceci, fais cela. Il y avait une autre qualité dans la façon dont tu as dit cela.*

Tu te souviens des phrases d'introduction, quand j'ai dit que nous ne lirions pas beaucoup de choses sur la Bodhicitta dans ce livre ? C'est implicite, c'est présent dans tout, sans être mentionné. Ce qui te manque maintenant, c'est que ce n'est pas explicitement abordé. Il y a ici une description très fine – qui dissèque presque – des processus, en ce moment même, de la manière dont l'attention se développe en conscience, comment cela se passe...

*Participant/e : Ma compréhension des enseignements change en ce moment même. Jusqu'à présent, j'ai toujours pensé que je devais suivre à la lettre ce que l'enseignant disait, autant que possible, et que je devais simplement imiter et copier. Maintenant, en écoutant tes enseignements, j'ai l'impression que je peux et que j'ai le droit d'emprunter une autre voie : que tu essaies de renforcer la confiance en nous de manière à ce que nous puissions agir de manière responsable et aller plus loin dans la pratique. Je voulais savoir si j'avais raison sur ce point.*

Oui, je pense que tu as raison. C'est mon plus grand souhait, oui. C'est mon plus grand souhait d'éveiller en vous cette confiance en votre propre esprit. Donner un peu d'aide pour aller plus loin, pour que vous puissiez le faire vous-mêmes. Je suis totalement déçu qu'un élève suive moins fidèlement les explications. Mais c'est comme ça, on encourage l'autonomie, puis les retours arrivent : "J'ai fait autrement, c'était beaucoup mieux". Là, je me réjouis quand tu me dis ça. Là, je me réjouis vraiment.

## JOUR 5

### SENS ET BUT DE LA PRATIQUE DU CALME MENTAL<sup>24</sup>

Nous nous rappelons à nouveau d'écouter avec un cœur chaleureux, avec la Bodhicitta dans le cœur, avec le désir que ce que nous comprenons profite à tous. Et nous nous rappelons aussi d'écouter de manière détendue, confiants qu'il y a en nous une zone de l'esprit capable de comprendre tout cela, même si l'intellect se fait parfois des nœuds.

Je suis à la page 212 au septième point :

#### SENS ET BUT DE PRATIQUER LE CALME MENTAL

**Il est clair que nous avons besoin de calme mental pour toutes les pratiques - quelle que soit la forme de pratique spirituelle que nous suivons : Le calme mental est la base**

**Même si nous suivons un chemin séculier dans lequel nous voulons d'abord être plus heureux, nous avons besoin du calme mental pour gérer les émotions.**

Il y a quelques psychothérapeutes dans la salle, certains ont également suivi la formation en psychothérapie essentielle. Tous les thérapeutes remarquent à quel point il est plus facile de travailler avec des personnes qui disposent d'un sens de l'observation développé. Donc suffisamment de calme mental pour pouvoir percevoir l'émergence des mouvements émotionnels intimes, suffisamment de calme mental pour pouvoir percevoir les projections qui compliquent les choses, les pensées interprétatives qui s'attachent à une perception ou à une pensée qui surgit spontanément. C'est ce qu'on appelle ici le chemin mondain.

**Tous ceux qui veulent être heureux dans ce monde, dans ce que l'on appelle le domaine du désir, ont besoin d'une présence mentale – la capacité, lorsque quelque chose devient difficile, d'appliquer des remèdes ou de cultiver une autre vision dans l'esprit – ou même de s'en rendre compte et de dire "stop".**

Dans la gestion des émotions, nous suivons souvent le schéma de Karma Tchagmé, les cinq étapes de la gestion des émotions. Il s'agit tout d'abord de pouvoir s'arrêter. Pour cela, nous devons remarquer que quelque chose va de travers.

La deuxième étape consiste à appliquer des remèdes, c'est-à-dire des attitudes mentales, des méthodes qui nous aident à gérer une situation émotionnellement difficile. C'est la deuxième étape. Pour cela, il faut du calme mental : percevoir ce qui se passe et trouver ce qui pourrait être utile, et ajuster encore un peu plus l'application de la méthode, la régler plus finement. Tout cela présuppose une bonne capacité d'observation. Le calme mental est un autre terme qui désigne une observation claire, formée et sans stress.

La troisième étape s'appelle transformer. Nous transformons notre vision des choses. Cela nécessite déjà une bonne dose de la souplesse d'esprit dont nous avons parlé : pouvoir laisser une vision des choses

---

<sup>24</sup> Fichier audio 5-2\_02

pour en adopter une autre. Par exemple : le simple fait de changer de point de vue, de transformer une situation totalement indésirable en une visite bienvenue de l'enseignant. Tout va mal en ce moment : la voiture ne démarre pas le matin, alors que je suis déjà en retard pour aller au travail - et le petit changement de point de vue : au lieu de m'énerver, qu'est-ce que je peux en tirer ? C'est une flexibilité de l'esprit.

Je peux par exemple considérer comme mon lama quelqu'un qui m'énerve. Non pas que cette personne soit vraiment mon lama, mais c'est un changement constructif de point de vue qui libère mes capacités intérieures. Tout cela nécessite du calme mental. C'est beaucoup plus facile si nous percevons bien ce qui se passe dans l'esprit.

En attendant, tout cela n'est pas vraiment un chemin de libération. Cela rend seulement plus heureux et correspond à ce que l'on appelle par exemple le travail en psychothérapie ordinaire. Certes, les méthodes sont peut-être un peu différentes, mais jusque-là, on parlerait d'un chemin mondain.

Lorsque la quatrième étape s'y rattache, la compréhension de la nature de l'émotion : c'est la vision intuitive. Nous comprenons que l'émotion n'a pas de substance, qu'elle se libère d'elle-même, qu'elle naît sous condition et qu'elle se dissout aussitôt. C'est l'intellect qui comprend. Comprendre cela directement de l'intérieur et faire l'expérience qu'il n'y a pas du tout de centre de l'émotion, personne qui l'ait, pas de moi dans l'expérience émotionnelle : c'est cela la vision intuitive. Nous entrons ainsi sur le chemin qui mène au-delà du Saṃsarā, du monde normal, vers la libération.

Et nous pouvons même devenir courageux avec la cinquième étape du travail avec les émotions, au point de stimuler les voiles émotionnels et de les prendre comme chemin. Vous pouvez lire tout cela dans le livre, qui s'intitule malheureusement "Psychologie bouddhiste". J'y ai clairement décrit cela. Mais pour l'instant, je voulais juste vous montrer comment le calme mental est déjà utile dans le monde pour gérer les émotions et c'est ensuite la vision de la nature du mouvement mental qui fait la grande différence.

Dakpo Tashi Namgyal dit :

**Si nous continuons avec le calme mental, les méditations profondes du domaine de la forme et du domaine sans forme – les dhyānas dont nous avons parlé hier – s'ouvrent.** Tout cela est du calme mental mondain. Lorsque nous voyons à travers les expériences qui se produisent, c'est-à-dire lorsque nous reconnaissons leur nature insaisissable, leur vacuité, c'est ce que l'on appelle à nouveau Vipāśyanā.

**Pour entrer dans ces expériences subtiles des quatre absorptions dans le domaine de la forme et des quatre absorptions supplémentaires dans le domaine sans forme, il faut déjà un certain degré de vision intuitive.**

Ce n'est pas encore la vision pénétrante de la libération, mais c'est une vision croissante de la nature éphémère de tous les phénomènes, ce qui conduit à un profond lâcher prise. L'intérêt pour les plaisirs mondains, les divertissements, les expériences sensorielles, se dissout en raison d'une compréhension croissante de leur véritable nature. Cela permet de ne plus se laisser mener par le bout du nez, de ne plus être fasciné par eux. Il y a aussi une compréhension croissante que je ne suis pas l'émotion, que je ne dois pas me battre avec les émotions, qu'il n'y a aucune raison de lutter contre elles.

Cette prise de conscience n'est pas encore très profonde, mais elle est nécessaire. Et c'est la base pour pouvoir entrer dans les absorptions profondes.

Ne pensez donc pas – et c'est la raison pour laquelle Dakpo Tashi Namgyal écrit ceci – que le calme mental n'est que du calme mental et qu'il se développe ensuite d'une manière ou d'une autre dans les



profondeurs sans vision. Pour arriver à ces absorptions, nous devons déjà comprendre beaucoup de choses sur la nature des phénomènes et la nature de l'esprit. Assez pour nous détendre de plus en plus.

Il est intéressant pour nous d'entendre cela si clairement, car il est ainsi évident que le calme mental et la vision sont indissociables, bien qu'il ne s'agisse pas encore de la vision non-duelle. Mais ce sont des processus avec Prajna, la connaissance de la nature de l'être, qui n'ont certes pas encore conduit à la dissolution de l'illusion du moi, mais qui permettent déjà de comprendre certaines choses. On se rapproche de plus en plus de la compréhension des Quatre Nobles Vérités du Bouddha.

**C'est ainsi que nous pratiquons les huit étapes préparatoires des dhyānas et les huit dhyānas proprement dits, qui appartiennent au domaine de la forme et du sans-forme, et notre vision se porte toujours sur les aspects les plus grossiers de l'étape précédente – afin que l'attachement à celle-ci se dissolve – et alors naît le calme – le séjour silencieux – de l'étape suivante. C'est le calme mental.**

Et pour aller plus loin, il faut que l'attachement à cette étape se dissolve à nouveau, afin que l'expérience suivante, plus subtile, du calme mental se manifeste.

Le calme mental se révèle à nous lorsque nous nous libérons de l'attachement à l'expérience précédente, que nous nous en libérons, et que la suivante peut alors se manifester. Et cela déclenchera à nouveau un attachement, nous devons à nouveau le percer à jour, et alors la prochaine chose se manifestera.

Le problème survient dans les dhyānas avancés, car la sagesse discriminante y est de moins en moins activée. Le calme domine de plus en plus et l'esprit s'abandonne entièrement à la sérénité. Or, pour reconnaître la nature de l'être, nous avons besoin de cette activité discriminante de la conscience. C'est pourquoi il est nécessaire pour la plupart des pratiquants d'inviter des expériences avec cet esprit clair, de stimuler un peu l'esprit, donc de produire des mouvements d'esprit même consciemment, s'ils ne se produisent pas d'eux-mêmes, et de regarder avec cette clarté dans leur vraie nature.

C'est le chemin pour la grande majorité des pratiquants pour trouver le vrai Lhaktong, Vipāśyanā, donc la vision intuitive. Il y a quelques pratiquants d'exception qui, dans les expériences du quatrième dhyāna, l'absorption méditative profonde, en raison de leur confiance dans le Dharma qu'ils ont entendu et contemplé, peuvent y lâcher prise encore plus, sans inviter une activité supplémentaire. Mais ce sont des pratiquants très rares. La plupart d'entre eux ont besoin du coup de pouce d'une expérience un peu plus claire, plus nette, pour percer cela avec la vision intuitive.

**Le calme mental est nécessaire pour soutenir la pratique du discernement du petit véhicule - il s'agit ici du besoin d'atteindre rapidement la libération – pour lequel il suffit d'arriver à une compréhension claire qu'il n'y a pas de soi à trouver dans la personne supposée que je pense être – comprendre profondément le non-soi de l'individu suffit pour atteindre la libération personnelle –. On comprend alors les quatre nobles vérités suivantes.**

Qui sont :

- 1. l'omniprésence de la souffrance** : tous les états du Saṃsāra sont imprégnés d'un attachement subtil à un soi supposé.
- 2. cet attachement est déjà la cause de la souffrance**, l'attachement avec tous les muscles karmiques, les schémas habituels qui sont nés du fait de tout considérer du point de vue du soi.
- 3. On connaît alors l'expérience de la libération totale de cette illusion**, de l'esprit totalement libre.

4. Et on connaît **le chemin** qui y mène.

Ce sont les Quatre Vérités, les quatre faits que tous les éveillés découvrent.

**Il faut du calme mental** – la capacité de perception fine de l'esprit – **pour reconnaître dans le Grand Véhicule l'inexistence des deux types de soi.**

Dans le Grand Véhicule, nous essayons d'entraîner tous les êtres vivants sur le chemin de l'éveil. Cela ne peut pas se faire sans communiquer. Nous devons être en contact avec eux. Concrètement, nous ne pouvons pas nous entraîner les uns les autres sur le chemin de l'éveil s'il n'y a pas d'échange. Or, l'échange signifie que nous nous ouvrons aux expériences sensorielles qu'un tel échange implique.

Ainsi, une approche qui veut impliquer les autres et les emmener sur le chemin de l'éveil est nécessairement liée à des expériences sensorielles : Entendre, voir, penser, etc., toutes ces expériences qui font partie de notre vie. Elles doivent donc être imprégnées de notre conscience. Il est nécessaire que l'illusion s'y dissolve. D'une part, que l'autre personne existe concrètement avec un moi délimité, mais aussi qu'il y a quelque chose dans les différentes expériences de sens – dans les expériences de son, de contact, physiques, visuelles, olfactives, gustatives et toutes les pensées dont nous avons besoin pour communiquer – qui a une quelconque substance. Cette illusion doit se dissiper.

La compréhension de la vacuité, de la nature insaisissable dont nous avons déjà fait l'expérience en nous-mêmes, s'étend à tous les domaines de la vie. En fait, c'est cela. Pour pouvoir le percevoir clairement, nous avons besoin d'un esprit non distrait. C'est aussi simple que cela. Un esprit non distrait sait bien observer.

Certains d'entre vous sont enseignants ou ont déjà essayé d'enseigner à des groupes. Celui qui est distrait ne comprend rien. L'esprit est alors ailleurs. La distraction rend la compréhension difficile. La pleine présence, si elle est en plus détendue, facilite la compréhension.

### **AUTRES EFFETS DU CALME MENTAL**

Je passe maintenant à la page 213 ci-dessus. Et là, il est question du fait qu'en plus de cela, **le calme mental nous permet toutes sortes de pouvoirs miraculeux, différentes absorptions...**

Alors les pouvoirs miraculeux, je les attends toujours. Ils hésitent un peu. Mais en fait, pour ceux qui y demeurent profondément, cela se révèle. J'ai vu avec Guendune Rinpoché un exemple ambulante de beaucoup de ces capacités extraordinaires.

**Ainsi, dans les étapes de la méditation** – dans le premier volume de **Kamalashila** :

**Avec les huit applications qui dissolvent les défauts** – ou les perturbations – **de la méditation, votre Samādhi s'améliorera et produira des qualités exceptionnelles, comme les pouvoirs miraculeux. Ainsi, il est dit dans les outras :**

**Méditez les pieds des pouvoirs miraculeux** – c'est une expression technique : méditez ce qui permet les pouvoirs miraculeux – **avec les huit applications qui mènent au détachement.**

**Comme l'esprit uni fait à un moment donné l'expérience de cette souplesse et que des qualités extraordinaires se manifestent ainsi, on lui donne, en fonction de ces qualités, différents noms des submersions correspondantes : submersions sans forme, libérations, etc.**

Il existe de nombreux termes pour décrire les développements subtils dans le calme mental avec les capacités supplémentaires qui apparaissent.

Lorsque je pratiquais intensivement le calme mental à l'époque, je ne savais pas tout cela. Cela s'est quand même produit. Pour vous, c'est comme une carte géographique. L'important, c'est que vous vous sentiez inspiré à accorder une attention conséquente au calme mental. Vous découvrirez ensuite tout ce qui se passe et vient dans le cadre des possibilités individuelles. Et si vous avez des questions à ce sujet, vous pouvez vous adresser aux enseignants. Cela ne fait que vous orienter. Les enseignements à ce sujet sont extrêmement détaillés. Je ne les connais pas tous non plus.

Mais je sais une chose, c'est que tout cela se fait tout seul. L'esprit détendu, qui se détend de plus en plus et se libère de l'attachement, amène tout naturellement ces qualités. Vous les connaissez déjà en partie. Vous connaissez les bénéfices qui ont déjà été générés jusqu'à présent, et ils vont simplement s'accroître et s'étendre. Vous pouvez avoir confiance en cela.

**En outre, Śāmatha a de nombreux autres avantages – buts – comme par exemple la dissolution des pensées – processus de pensée – qui résultent de l'enchevêtrement émotionnel. Et le calme mental nous libère également de l'attachement aux caractéristiques.**

C'est un point important que je voudrais vous rendre encore plus clair. Il est relativement facile de comprendre ce que c'est que d'être libéré des émotions ou des pensées qui déclenchent des humeurs émotionnelles.

Juste un bref exemple à ce sujet. Le voisin a installé un ventilateur qui fait du bruit. Je ne me sens plus à l'aise sur ma terrasse. La colère et le désespoir, les sentiments d'impuissance qui surgissent alors sont des mouvements émotionnels de l'esprit. Même sans autre compréhension, le calme mental nous aidera à nous détendre et à pouvoir, par exemple, orienter notre esprit sur le fait que le soleil brille quand même.

Grâce au calme mental, je peux quand même m'engager dans la conversation avec mon voisin. C'est l'aspect de l'apaisement et de la dissolution de la réaction émotionnelle. Je n'ai pas besoin d'entrer là-dedans.

Dans ce bruit de ventilateur, il y a un attachement à des caractéristiques. Les caractéristiques sont ce qui rend une expérience, une expérience sensorielle, descriptible. C'est une fixation – je prends l'exemple de la tasse devant moi – sur des caractéristiques. Par exemple, sa forme ronde et courbée, la forme de cette anse, qui est ensuite appelée anse, la surface douce, la chaleur due au thé qui est à l'intérieur... Tout cela ce sont les caractéristiques d'un objet perçu.

Ainsi, le son aigu du ventilateur, la direction d'où il vient, plus les représentations de ce à quoi cette chose ressemble, ce qu'on appelle un ventilateur, sont tous des caractéristiques d'une expérience sensorielle. A chaque fois que l'on remarque quelque chose, on a, sans le voir, l'idée que cela existe vraiment, que c'est solide, que c'est réel. Et la somme des caractéristiques, toutes prises en elles-mêmes pour réelles, génère alors notre représentation de l'objet réel, qui n'est plus reconnu dans son caractère éphémère, sa nature processuelle, mais qui acquiert quelque chose de durable, de solide.

Cet attachement aux caractéristiques, qui sont alors interprétées comme agréables et désagréables, se détend déjà par le calme mental et se dissoudra par la compréhension de leur vraie nature.

Il n'y a pas un seul son que fait le ventilateur. Il fait de très nombreuses vibrations, où différentes couches de sons se mélangent même et sont toujours perçues différemment : par les courants d'air, comment le vent se positionne, etc. Il n'y a pas un seul son. Il est constamment renouvelé. Les conditions font qu'il

est toujours en train de diminuer et d'augmenter, et notre écoute est également soumise à des variations. Nous l'entendons parfois plus, parfois moins. On ne constate pas non plus une motivation constante et mauvaise du voisin – une caractéristique supposée sur laquelle nous faisons également une fixation.

Le calme mental perçoit des fluctuations. Le calme mental perçoit la nature processuelle de l'expérience : que cela m'agace parfois plus, parfois moins. L'ensemble devient plus fluide. C'est déjà l'effet du calme mental et il nous aide à trouver l'ouverture en ne matérialisant pas l'expérience sensorielle.

C'est ce que l'on entend en anglais par *freeing us from the bonds of [conceptualizing] characteristics* : cela nous libère d'être liés à des caractéristiques supposées existantes.

**En fait, le principal avantage est que cela nous sert de base pour Vipāśyanā. Des deux types de vision – la vision mondaine avec ses qualités de silence et de perception brute, qui nous mène au sommet de l'existence, et la vision qui comprend l'inexistence d'un soi et dissout les graines d'une autre existence samsarique – nous pratiquons le calme mental pour le deuxième type de Vipāśyanā.**

Nous pratiquons le calme mental pour nous libérer complètement de l'illusion et pas seulement pour nous libérer au point d'entrer dans l'absorption de la forme et du sans-forme. Nous voulons nous débarrasser radicalement de la tromperie. C'est ce qui est exprimé ici.

Je vous avais expliqué qu'il faut déjà être conscient pour entrer dans des domaines très profonds du calme mental des dhyānas, mais ce n'est pas notre intérêt principal. Nous voulons devenir si libres que même les saisies subtiles ne nous ramènent plus dans ce monde de stress par l'attachement et la saisie. Nous voulons en être complètement libérés.

C'est ce qui caractérise notre façon de pratiquer le calme mental depuis le début. Nous nous orientons un peu différemment. Pour nous, le discernement n'est pas une aide pour atteindre enfin la paix éternelle, mais le calme mental est le support d'une vision qui a un effet profondément libérateur et qui nous permet même de faire face à des situations très exigeantes, comme par exemple en tant que capitaine d'un grand navire.

Ce n'est donc pas la vision qui sert le calme mental, mais le calme mental qui sert la vision. Dans l'ensemble, il s'agit de la souplesse totale de l'esprit, du grand éveil, où tous les phénomènes sont passés en revue - ce qui nous permet de travailler avec tous les domaines de l'existence, donc avec tous les défis. Il ne s'agit pas de nous déconnecter dans une paix partielle, unilatérale, comme le disent les textes, mais il s'agit pour nous d'une liberté totale, qui nous permet même d'être aux côtés de ceux qui ne l'ont pas encore réalisé.

Si vous examinez les traditions spirituelles avec ces explications, vous remarquerez que certaines traditions spirituelles ont pour objectif principal de se déconnecter, donc de trouver une liberté sans autre engagement dans le monde. Pour certaines traditions, il s'agit d'être heureux dans le monde, mais sans cultiver la vision nécessaire qui mène à une véritable liberté. Il y a ensuite les traditions qui cultivent les deux en tant qu'unité, afin d'être actives dans le monde avec compassion et sagesse.

C'est comme une compréhension de base qui nous permet d'examiner toutes les traditions spirituelles qui existent dans le monde, afin de déterminer leur véritable objectif. Y a-t-il quelque chose de l'ordre d'une préoccupation de bodhisattva, d'un engagement jusqu'à ce que tous soient libres ? Y a-t-il dans cette préoccupation compatissante quelque chose qui relève de la culture du calme mental et de la vision libératrice ? Ou s'agit-il d'une sortie plutôt orientée vers la personne ? Est-ce que cette sortie ne mène

qu'au calme mental ou est-ce que cette sortie est une combinaison de calme mental et de vision qui sert le courant individuel de l'esprit ?

Vous pouvez ainsi éclairer toutes les traditions. Vous remarquerez très vite où sont placés les accents. Et comme je parle, vous pouvez aussi vérifier rapidement si vous êtes au bon endroit. C'est ce qui est soutenu : une liberté pour un engagement total à long terme dans le monde, où le Saṃsāra est perçu comme l'unité du Saṃsarā et du Nirvāṇa. C'est de cela qu'il s'agit.

### Méditation : Barlung<sup>25</sup>

Vous reprenez la posture qui, selon vous, permet la plus grande clarté d'esprit. Certains ont choisi de se tenir debout : c'est très bien si vous vous attendez à être fatigués, mais il est préférable de se tenir debout, de bien se redresser.

Nous relâchons l'attention portée aux sensations extérieures, mais nous ne devons pas pour autant fermer les yeux. Quelles que soient les couleurs et les formes que nous voyons, quels que soient les sons que nous entendons, nous n'avons pas besoin de nous en occuper. - -

En devenant silencieux, nous remarquons plus clairement les sensations subtiles de la respiration.

Je vous invite à nouveau à descendre dans l'abdomen avec votre attention et à laisser le ventre s'élargir complètement. - -

Nous pratiquons le *barlung*, où l'abdomen est perçu un peu comme un ballon qui se dilate et se contracte... -

Remarquez que c'est un ballon mou. Notre attention est également très douce - elle n'embrasse pas seulement la paroi abdominale, mais aussi le plancher pelvien - la limite latérale de l'abdomen - le dos -

... et dans la profondeur de l'abdomen, les sensations très subtiles, un peu en dessous du nombril, en direction du bassin. -

C'est là que se trouve l'un de nos centres vitaux, centres de vitalité, appelés chakras. C'est à partir de cette zone, quatre doigts en dessous du nombril, que nous nous ouvrons au monde, comme si nous percevions le monde depuis le ventre. -

Tout à fait vivant, en quelque sorte ancré dans le sol, vers le bas dans une certaine présence calme, mais aussi tout à fait vaste et confiant. - -

En restant si attentivement dans l'abdomen, nous le ressentons de plus en plus vivant. Des sensations apparaissent, que nous n'avions peut-être pas remarquées auparavant. Quelque chose est stimulé - et nous rendons l'esprit très vaste - aussi vaste que le ciel, afin que tout cela puisse se montrer et qu'aucune saisie ne s'installe dans l'étendue de l'esprit. - -

Ceux qui ont encore du mal à rester présents dans l'abdomen peuvent simplement poser une main sur le ventre - c'est alors très facile et vous pouvez respirer dans la main. - --

---

<sup>25</sup> Fichier audio 5-2\_03

Peut-être pensez-vous à nouveau à l'exemple du nourrisson rassasié avec son ventre bien rond, qui se sent maintenant encore plus à l'aise parce que quelqu'un pose avec amour et douceur une main chaude sur ce ventre. - -

Contrairement au nourrisson rassasié, nous ne nous endormons pas, mais nous nous réveillons de plus en plus, nous pouvons nous ouvrir dans cette profonde détente. - - -

Pour terminer cette méditation *barlung*, nous pouvons élargir cette conscience : laisser tout le haut du corps, y compris la région du cœur, s'élargir sans perdre l'ancrage dans le bas. -

Nous faisons l'expérience de tout le haut du corps qui s'élargit et se contracte à nouveau. Ceux qui le souhaitent peuvent ajouter les jambes, les bras et la tête. - - -

### **Explications sur la méditation Barlung<sup>26</sup>**

C'était une méditation *Barlung*. *Barlung* signifie respiration intermédiaire. Cela fait référence au fait que nous ressentons tout l'espace entre le diaphragme et le plancher pelvien, qui est mis en mouvement depuis le haut du diaphragme. Cela fait beaucoup de bien aux gens de déplacer le centre de l'attention - d'en haut, la région de la tête – où nous l'expérimentons normalement – encore plus bas que la région du cœur, bien plus bas dans la région du bassin. Peut-être avez-vous pu en faire l'expérience dans le court laps de temps qui nous était imparti lors du deuxième exercice que nous avons fait. De la région abdominale qui respire, pour ainsi dire, nous pouvons, comme je l'ai indiqué à la fin, élargir à nouveau l'attention, inclure au-delà du diaphragme, dans la région du cœur, la région de la poitrine, et même aller plus loin, jusqu'à ce que nous arrivions à ce que le Bouddha a appelé *Pranakāya* dans l'*Anapanasati Sutta*.

*Pranakāya* est le corps entier de la respiration. Cela ne signifie pas seulement le souffle, mais la respiration subtile. En biologie, nous dirions aujourd'hui qu'il s'agit de la respiration cellulaire. Mais c'est juste une idée pour vous dire qu'il y a beaucoup d'échanges subtils qui ont lieu et qui dépendent tous de la respiration grossière. L'oxygène que nous tirons de la respiration grossière passe des poumons dans la circulation sanguine dès le prochain battement de cœur, est transporté à proximité des cellules et les nourrit. C'est la respiration la plus subtile.

Mais le flux de prana n'est pas ce que nous décrivons avec les vaisseaux sanguins. Il est encore plus subtil que cela, ne correspond pas aux voies nerveuses, ni aux voies sanguines, mais ce sont les connexions subtiles entre toutes les zones de l'organisme, à l'intérieur de la cavité corporelle, et avec tout ce qui nous entoure à l'extérieur de la cavité corporelle.

Si vous poursuivez cette méditation, vous arrivez à des zones de calme mental et d'ouverture d'esprit, où la cavité corporelle n'est plus vécue comme une frontière, mais comme une surface qui respire, comme perméable, en fait juste une zone dans le grand champ du ressenti qui nous relie à notre environnement. Il s'affaiblit avec l'éloignement du corps, mais il est encore très fort à proximité du corps,

---

<sup>26</sup> Fichier audio 5-2\_04

mais en principe il n'est pas limité. Nos antennes sensibles et subtiles vont bien plus loin que ce que nous considérons comme notre corps.

La pratique du *barlung* déplace le centre de gravité vers le bas pour nous sortir de la pensée conceptuelle, des perceptions trop fixes qui passent par les sens localisés dans la tête : La vue, l'ouïe, l'odorat, le goût. Nous utilisons le sens du corps, nous ne stimulons pas non plus la pensée conceptuelle, et nous allons vers un niveau de perception plus intuitif.

Cette perception intuitive calme, qui ne commente pas, est la base idéale du Mahāmudrā pour contribuer à une reconnaissance de la réalité venant de l'intérieur.

Cet exercice de *barlung* était l'une des méditations préférées absolues de Guendune Rinpoché. Il n'a pas cessé de nous le recommander.

Pour ceux qui ont médité debout, vous avez probablement déjà remarqué qu'il est également possible de le faire debout. Ceux qui l'ont découvert en étant debout peuvent aussi l'emporter en marchant. Je peux aussi continuer à être dans le *barlung* en parlant.

Nous pouvons emporter cette pratique partout avec nous. Nos sens fonctionnent quand même, mais le centre de gravité de notre être arrive ici, en bas, et est ressenti davantage en bas.

Nous sommes d'accord avec de nombreux thérapeutes corporels : ancrage vers le bas – comme les racines de l'arbre qui s'enfoncent profondément dans la terre – et ouverture vers le haut – comme les branches et les feuilles de l'arbre qui s'étendent loin dans l'espace. Cette combinaison, avec l'aide d'un axe interne qui correspond à peu près à notre colonne vertébrale ou à ce que l'on appelle symboliquement le canal central, est l'axe central de la vie. L'ouverture dans l'espace et un ancrage solide au centre de notre être vers le bas, se complètent mutuellement.

C'est pourquoi je vous encourage à ne pas travailler uniquement avec les méditations respiratoires classiques, qui concentrent souvent l'attention principale dans le nez ou la poitrine, mais à vous glisser tranquillement un peu plus bas, là où le souffle extérieur ne respire plus, mais où seuls les mouvements sont perceptibles.

Entre les deux, il y a une zone qui est parfois un peu négligée par les bouddhistes : le plexus solaire avec ce réseau solaire et le diaphragme - et toutes les peurs qui se sont déposées chez nous dans la région du diaphragme. Quand vous y arrivez, vous remarquez parfois que le diaphragme devient très agité et qu'il veut se contracter ou se mettre à battre des ailes. Dans ce cas, allez-y doucement.

Il s'agit alors de créer d'abord de l'espace vers le haut, d'élargir l'espace du cœur, puis de faire un peu le tour du diaphragme et de commencer à créer l'ancrage et l'ouverture par le bas. Ensuite, invitez cette zone intermédiaire à libérer progressivement son énergie. Là, il faut être patient.

Les tensions dans cette zone sont anciennes. Ce ne sont pas des tensions récentes. La plupart du temps, elles ne sont pas apparues au cours des derniers mois ou des dernières années, mais remontent à l'enfance, lorsque le nourrisson n'a pas pu faire l'expérience du ventre plein et satisfait, ni de la main aimante qui se pose dessus. Ouvrez cela, laissez faire doucement.

La plupart des contenus de ce qui s'élève ne sont perceptibles que sur le plan énergétique, ce ne sont pas des concepts ou des phrases qui arrivent à la conscience. Souvent, il n'y a même pas d'images, mais nous devons nous ouvrir à toute la salade qui devient énergétiquement perceptible : beaucoup d'inquiétude, beaucoup d'insécurité, de peur, de volonté de se contracter. Et nous nous sentons parfois comme

quelqu'un qui est conduit par un thérapeute comportemental à proximité d'un gouffre, nous avons peur, nous paniquons, nous ne pouvons pas faire un pas de plus.

Nous devrions alors reculer un peu et rester tranquillement là où nous nous sentons bien et en sécurité. Nous marchons toujours avec un sentiment de détente, de sécurité, d'ouverture, de rondeur, etc., c'est là que nous restons. Nous nous détendons, nous nous ouvrons un peu plus, jusqu'à ce que nous arrivions à proximité de la zone où cela devient inconfortable. Nous demeurons à nouveau avec notre attention détendue.

Si l'on constate que les tensions sont importantes dans cette zone, on peut aussi demander un soutien thérapeutique. Cela en vaut la peine. Je n'ai pas encore parlé des tensions profondes dans l'abdomen. Nous devons trouver une solution à toutes les tensions qui se trouvent ici, car il n'y a pas de réveil complet si nous sommes assis sur un baril de poudre.

Ce n'est pas possible. Il s'agit d'arriver chez soi au centre de notre corps, de trouver le chemin pour que toutes ces zones puissent s'ouvrir. Cela peut être douloureux, mais pas pour tout le monde. Avoir la permission que tout cela puisse s'élever. Le désir sexuel peut aussi s'éveiller et devenir fort. Ouvrir, laisser passer, ne pas fixer, ne pas avoir peur de cela.

### Questions

*Participant/e : Respirer dans une certaine région du corps, par exemple avec la main sur le ventre : cela signifie-t-il que l'expiration est dirigée vers cette région, qu'elle doit s'y écouler, ou l'inspiration, ou les deux ? Comment puis-je m'imaginer cela ?*

C'est encore une expression familière que j'ai utilisée. Il s'agit d'aller avec l'attention dans la zone de contact entre la surface du ventre et la paume de la main. Respirer à l'intérieur signifie que l'attention perçoit les changements par l'inspiration et l'expiration normales, à cet endroit du contact. Nous n'avons donc pas besoin d'y envoyer consciemment l'expiration ou l'inspiration, mais notre attention chevauche les sensations respiratoires dans cette zone. La respiration a lieu de toute façon, la surface du ventre bouge de toute façon. En posant la main, la possibilité de percevoir cela est encore renforcée. Bien sûr, nous avons alors peut-être l'impulsion de respirer un peu plus fort pour que cela soit plus perceptible. Mais ce n'est pas ce que je voulais dire, c'est simplement aller là maintenant, comme l'attention chevauche de toute façon la respiration et peut aller partout avec les sensations de la respiration dans certaines zones.

Si je respire maintenant dans mon épaule gauche, qu'est-ce que je fais ? Je ne respire pas des poumons vers l'épaule gauche, mais je dirige la conscience vers les mouvements respiratoires qui ont lieu de toute façon et qui conduisent à une dilatation de la cage thoracique. Je vais dans la direction de l'épaule gauche et je remarque comment l'articulation de l'épaule subit de très fins déplacements par le soulèvement et l'abaissement de la cage thoracique.

Je suis maintenant arrivé dans l'épaule gauche et puisque mon attention se situe là, il y a une activation des perceptions dans ce domaine. Ainsi, au sens figuré, le prana, la respiration subtile, afflue davantage dans cette zone. La respiration subtile, les flux d'énergie dans cette zone, sont activés. C'est comme si on y respirait, mais ce n'est pas le cas. C'est comme si on avait dirigé l'attention à cet endroit à l'aide des mouvements respiratoires, qu'on sentait les mouvements subtils et qu'on commençait alors à sentir beaucoup plus : mon articulation d'épaule commence à vibrer de l'intérieur, elle devient chaude, même



chaude à un endroit, parce qu'il y a maintenant tellement d'attention à cet endroit. C'est ce que l'on veut dire. Cette activation d'une zone est souvent appelée "respiration dedans". C'était l'explication détaillée.

*Participant/e : Lors d'une méditation où j'avais mis l'accent sur le point lumineux entre les sourcils, j'ai fait l'expérience que mon corps n'était plus là en dessous. Quelqu'un a bougé à côté de moi et je me suis dit : "Oh, elle pourrait passer par là". J'ai trouvé ça intéressant. C'est quelque chose que l'on connaît ?*

On le connaît, oui. En raison d'une attention presque exclusive portée à la sphère de lumière entre les sourcils, le reste de la conscience du corps n'était plus activé. L'intellect en a déduit que le reste du corps n'existait plus. C'était de la spéculation intellectuelle. La perception auditive était encore suffisamment activée pour entendre ou voir le voisin bouger, et l'intellect a pensé "Eh bien ! puisque je ne sens pas le corps, il peut simplement passer par là". Mais cette partie n'était qu'un processus mental dû à l'absence de perception du corps dans le reste du corps. C'est tout. Le fait de ne pas ressentir le reste du corps est connu de tous les méditants qui s'engagent plus profondément quelque part et qui font l'expérience d'une certaine absorption,

*Donc pas inquiétant ?*

Pas inquiétant. La sensation du corps est revenue tout de suite.

*Participant/e : J'ai une question très profane sur le ventilateur et le voisin. Je ne sais pas si cela convient encore.*

Tu en as un aussi ?

*Oui. Il n'a pas de ventilateur maintenant, mais autre chose.*

Une pelleuse ?

*Non. Je crois que j'ai bien compris ce que tu as dit. Mais il se peut que le ventilateur continue à me déranger. Je cherche le dialogue avec le voisin, il y a alors différentes possibilités. Rien ne change et je ne parviens pas à me détendre durablement dans ce bruit. J'aimerais aussi pouvoir être sur ma terrasse.*

C'est un fait. Tu n'y arrives pas. En tant que professeur de méditation, je dirais maintenant : c'est une situation extérieure que tu ne peux manifestement pas changer malgré des discussions habiles. Maintenant, regarde quelles sont les autres possibilités qui s'offrent à toi. Et c'est de cela qu'il s'agissait : des possibilités de calme mental et de compréhension, de pouvoir gérer un bruit continu.

J'avais évoqué ces possibilités auparavant. Faire du bruit continu – qui est comme "le bruit" et qui m'agace dès que je le perçois – un processus dans lequel je remarque : parfois je saute plus fort, parfois moins, parfois j'ai plus de possibilités de me détendre, parfois moins, parfois j'ai la possibilité de me concentrer sur autre chose.

Avec la forte fixation, je ne perçois plus l'éventail de mes possibilités. C'est de cela qu'il s'agit. Il ne s'agit pas d'un changement fondamental, mais le bruit a toujours été un processus, et mon agacement a toujours été un processus. Et dans ce processus, j'ai certaines possibilités de création. C'est cela que j'utilise.

J'ai également dû travailler dur au début de l'hiver pour pouvoir gérer les bruits très forts du chauffage à pellets. A tel point que j'ai mis des bouchons dans mes oreilles deux étages plus haut. Maintenant, ça va bien, mais c'était aussi un défi pour moi, car j'ai une ouïe extrêmement fine à certaines fréquences. Cela peut être un vrai défi.

*Participant/e : Quand tu as expliqué le fait de s'attacher aux caractéristiques, j'ai eu un déclic. Ce matin, je me suis réveillé très grognon, sans trop savoir pourquoi. Je sais que je peux gérer ce sentiment, que je me détends, que je m'aime, que je fais des prières ou autre chose. Mais j'ai maintenant une autre perception. À savoir qu'il y a en dessous une très grande agitation, où je fixe constamment des choses, presque en mode panique, et où il s'agit essentiellement de m'orienter. Je m'accroche alors à la mauvaise humeur, car c'est ce qui m'oriente. Mon sentiment est que si je gère cela en faisant fondre et en m'adoucissant, je ne le prends pas au sérieux ou je me fous de moi-même. Comment puis-je aller directement dans cette désorientation ?*

Cette désorientation est liée à la peur, elle déclenche la peur. Cela signifie que tu te détournes de l'objet, du contenu de ta colère, et que tu te tournes davantage vers la peur déclenchée, vers cette désorientation. Pour cela, il faudrait que tu aies un peu de temps, par exemple lorsque tu te réveilles et que tu es encore au lit : au lieu de te lever, tu te tournes vers le ressenti. C'est très courageux. C'est là qu'interviennent la désorientation et la perte de repères. Qui suis-je ? Où suis-je ? Les questions existentielles surgissent, encore renforcées par les pressions biographiques auxquelles tu as été exposé.

Ce serait le processus : donner de l'espace, explorer si tu le souhaites, t'ancrer, sécurité, prendre refuge - et ensuite laisser faire. Tu arrives ainsi à l'instabilité de l'être, où le Bouddha n'a justement pas postulé une âme stable ou un point fixe – Dieu, qui nous aide – mais a dit : continue à traverser tous ces sentiments d'insécurité existentielle, alors s'ouvre à toi une étendue avec une conscience dynamique. Tu n'y trouveras rien de fixe, mais cette étendue dynamique est totalement fiable et tu peux t'y appuyer. C'est là que tu es chez toi.

La réponse du Bouddha à l'impermanence et à l'instabilité existentielle n'était pas de postuler un quelconque point fixe, mais d'ouvrir la porte pour nous vers ce qui est vraiment fiable : ce vaste dynamique. C'est le processus qui est en jeu avec ce sentiment.

Je t'ai répondu au niveau ultime, car tout le reste est comme mettre des pansements sur de petits maux : être bon, t'accepter avec la colère, pardonner aux autres, essayer d'être ouvert, etc. Tu veux aller plus loin et c'est là que ça devient un vrai défi.

Tu acquiesces et il semble que cela t'ait aidé, ou bien tu veux poursuivre maintenant avec la question ?

*Non - parce que dans mon ventre il y a une résonance où c'est bon, et là-haut dans ma tête je ne le saisis pas encore tout à fait, mais j'ai l'impression que ça arrive.*

Bien.

## **POURQUOI LA PRATIQUE DU CALME MENTAL EST NECESSAIRE**

Ainsi, nous sommes en bas de la page 213.

***La raison pour laquelle une telle pratique est nécessaire. Vipāśyanā sans calme mental ne parvient pas à rester équilibré. C'est une vision instable qui bascule toujours, très agitée, comme une chute d'eau ou comme la flamme d'une bougie dans le vent. Sans état équilibré, la nature de l'être, telle qu'elle est, ne peut être vue et ne devient pas claire.***

**Comme le dit le premier volume des *Étapes de la méditation* :**

**L'esprit étant aussi fluide que l'eau, il ne peut devenir calme sans la base du calme mental. L'esprit qui ne s'attarde pas de manière équilibrée ne peut pas voir ce qu'il en est réellement.**

**Dans le deuxième volume des Étapes de la méditation, on peut lire :**

**Lorsque la vision intuitive n'est pas accompagnée de calme mental, les yogis et les yoginīs sont distraits par les impressions des sens - ici, objets signifie toujours impressions des sens, objets de la perception. Comme une bougie dans un endroit venteux, ils sont instables. De ce fait, la lumière de la sagesse ne brillera pas à sa pleine mesure.**

Il y a aussi parmi vous des pratiquants qui ont déjà eu des aperçus de ce que nous appelons le non-soi, de la nature non saisissable de l'être, de soi-même et de tous les phénomènes. Ces compréhensions peuvent aussi apparaître spontanément, comme des cadeaux qui tombent du ciel. Cela existe, cela peut simplement se passer. Ce ne sont pas non plus des erreurs, ce sont de vraies prises de conscience. Il se peut même que vous ayez pensé ensuite : "Maintenant, je l'ai". - avec une certaine candeur ; mais de penser : "C'est ce que j'ai toujours voulu dire avec les enseignements du Dharma !" Et peu de temps après, vous vous retrouvez complètement empêtrés émotionnellement. Et vous ne savez pas comment retrouver cette vision.

C'était une fois une lacune momentanée où les choses étaient claires, et cela a aussi laissé des traces, mais le chemin pour y arriver n'est pas clair, parce que nous n'avons pas appris à nous détendre et à ouvrir l'esprit. Ce serait le chemin direct.

Ce que nous appelons Śāmatha n'est pas seulement le calme mental, c'est l'art de se détendre. Celui qui ne maîtrise pas l'art de se détendre et de s'ouvrir, ses prises de conscience seront peu fructueuses parce qu'elles ne sont pas accessibles. Elles ne peuvent pas se montrer dans toute leur ampleur.

C'est pourquoi je dois aider les personnes qui ont eu de telles prises de conscience à développer le calme mental, afin que les prises de conscience qui sont de toute façon déjà en place et qui ont déjà été là puissent s'épanouir. Dans l'esprit qui se calme, elles conduisent à ce que les émotions se dissolvent immédiatement grâce à la vision qui reconnaît leur vraie nature. Les expériences sensorielles ne donnent alors plus lieu à des saisies, car leur nature insaisissable est immédiatement perçue.

Ceux chez qui de telles prises de conscience se produisent sans calme mental doivent rester en retenue, appuyer sur le banc d'école du calme mental. Et cela les énerve. Ils n'en ont pas du tout envie, parce qu'ils ont déjà fait l'expérience de la simplicité et de la clarté, de la facilité. Ils doivent rattraper les devoirs.

Ceux qui n'ont pas encore pris conscience de la situation travaillent en avance et pratiquent déjà le calme mental. Plus l'esprit est clair, détendu et ouvert, plus les prises de conscience sont nombreuses. Lorsqu'ils font l'expérience d'une vision plus profonde, l'esprit est déjà stable. Lorsque la vision profonde naît dans un esprit stable, c'est-à-dire dans un courant d'esprit qui est totalement familiarisé avec la détente, cette vision s'étend incroyablement vite à de nombreux domaines de la vie, parce que la capacité d'une présence fraîche, détendue, calme est présente.

Donc, comme vous le prenez : vous ne pouvez pas l'éviter. Cela fait du bien.

**Puis la question se pose alors de savoir combien de Śāmatha nous devons pratiquer – combien de calme mental est nécessaire ? Si tu parviens à réaliser au moins le calme mental, qui est considéré comme une étape préliminaire du premier dhyāna – où nous plongeons dans cet océan immobile de calme mental -, c'est très recommandable. Si ce n'est pas possible, il est aussi bon de réaliser l'esprit non dirigé et unifié du domaine du désir.**

Ce qui signifie que l'attachement aux expériences sensorielles ne s'est pas encore complètement relâché. Nous sommes encore un peu empêtrés et impliqués dans les expériences sensorielles, mais nous sommes au moins conscients de nos mouvements mentaux.

**C'est ce qui est expliqué dans la *sourate Acarya* :**

**Les êtres vivants – la plupart du temps des êtres humains – qui s'opposent à votre Dharma – votre approche – sont aveuglés par un manque de conscience. Bien qu'ils puissent atteindre le sommet de l'existence, ils souffriront à nouveau et engendreront le Saṃsāra. Ceux qui suivent tes enseignements ne connaîtront peut-être pas les submersions proprement dites, mais ils se libéreront du Saṃsāra, même si Mara les regarde.**

Il s'agit apparemment d'un passage où Maître Sura donne des explications à quelqu'un qui suit cette approche de la méditation Mahāmudrā ou de la méditation dans la nature de l'esprit, et qui lui a probablement posé la question de savoir ce qu'il en est des absorptions dans ces dhyānas, dans le domaine de la forme et du sans-forme, que je vous ai expliquées hier.

Il y en a qui prétendent qu'elles sont absolument nécessaires, et que c'est cela qui compte : nous devons absolument réaliser les dhyānas. À l'époque du Bouddha, c'était aussi très répandu parmi les yogis qui vivaient alors en Inde. Ils pratiquaient ces approfondissements et pensaient que c'était la libération.

Avec ces absorptions, on peut entrer dans l'expérience de ce qu'on appelle le sommet de l'existence. On entend par là les expériences les plus subtiles de bonheur et de liberté au sein du Saṃsāra. Un pratiquant sur la voie du Dharma bouddhiste peut aussi passer par là et faire l'expérience des états d'esprit les plus subtils et les plus ouverts possibles au sein du Saṃsāra.

C'est-à-dire l'expérience de l'infini de la conscience, de l'infini de l'espace, ni perception ni non-perception, c'est de cela qu'il s'agit. Elles sont séduisantes, elles ne sont pas stressantes et pourraient être considérées comme la fin du chemin.

En fait, les pratiquants des dhyānas sont fiers de les pratiquer et de les expérimenter. Malheureusement, la fierté spirituelle subtile n'a pas encore disparu parce que l'illusion d'un soi supposé exister ne s'est pas encore dissipée.

C'est pourquoi il arrive qu'un pratiquant bouddhiste soit déstabilisé lorsqu'il entend parler de ces états d'esprit subtils où d'autres pratiquants demeurent dans ces absorptions. Ce maître bouddhiste leur répond alors qu'il est possible, et qu'il en sera ainsi, qu'avec cette approche qui examine et comprend la nature des phénomènes, tu obtiendras la libération, même si tu n'as jamais fait l'expérience des profondes absorptions.

Il n'y a pas de développement linéaire : ici le calme mental, puis les quatre dhyānas dans le domaine de la forme, les quatre dhyāna dans le domaine du sans-forme - et ensuite nous devrions passer par là pour atteindre l'éveil. Ce n'est pas le cas.

La déclaration de cette citation et de tous les autres maîtres de la tradition du Mahāmudrā est en accord avec cela et dit : ici, dans notre expérience actuelle, nous nous ouvrons, nous nous détendons, nous devenons de plus en plus calmes et il en résulte que nous percevons de plus en plus clairement ces mouvements de l'esprit. Tout ce qui se passe en nous : nous le percevons tout de plus en plus clairement. Nous n'arrivons peut-être pas à atteindre ce calme complet, où il ne se passe plus rien, mais nous avons

toujours affaire à des mouvements. Chaque mouvement saisit tout notre être, une pensée n'est pas simplement une pensée quelque part, mais elle provoque quelque chose.

Je prends l'exemple de cette agitation intérieure, de la désorientation – un sentiment d'insécurité. Mara nous regarde devenir totalement agités et avoir du mal à gérer de tels mouvements d'esprit. Il se frotte déjà les mains : je l'ai encore eu. Mais hop, notre attention se dirige vers le centre de la perception, là où se trouve le prétendu problème, c'est-à-dire là où la peur se fait le plus sentir, là où nous voulons le plus l'éviter. Sans nous laisser distraire, nous dirigeons notre attention exactement là. Ainsi se révèle à nous la nature impalpable, totalement ouverte et vaste de tous les mouvements de l'esprit.

Māra a été dupé. Il pensait déjà nous tenir par le cou, il nous a envoyé une émotion, il nous a envoyé un mouvement de l'esprit - et nous faisons ce qu'il ne croit pas vraiment possible : nous nous ouvrons au centre de ce que nous aurions normalement fui. Ainsi, la nature de l'illusion se révèle à nous. Elle n'a pas de substance.

C'est ce qui est dit ici, et pour cela il faut une présence d'esprit suffisante pour remarquer que quelque chose de ce genre est en train de se produire - et il faut cette même présence d'esprit pour que nous nous ouvrons à ce qui est en train de se produire comme confusion. Alors le problème est réglé.

Question : qui parmi vous a déjà fait l'expérience de s'ouvrir à une émotion, à un mouvement de l'esprit - et elle a disparu. Levez la main, s'il vous plaît. Regardez autour de vous. C'est une expérience très répandue. Bien plus de la moitié des personnes présentes ont déjà fait l'expérience de s'ouvrir à un tel mouvement émotionnel - et il n'y avait plus rien. Je vous le dis : tout le monde en fait l'expérience.

Car la nature de la dynamique spirituelle est qu'elle n'a pas de substance. Les peurs ne sont que des dynamiques. On pense, en écoutant les enseignements, que l'on est peut-être le seul à avoir vécu cela ou que l'on fait partie d'un tout petit nombre. Mais il s'agit d'une expérience très répandue à laquelle on ne prête pas assez attention : la nature insaisissable des émotions.

C'est super quand nous devenons familiers avec la nature non-saisissable de nos pensées. Nous n'avons alors plus besoin de lutter. Nous nous habituons à tourner notre attention vers l'intérieur. C'est tout ce que nous avons à faire. Intérieur signifie au centre de l'expérience, là où l'on se sent le plus dense, là où toute la solidité semble être réunie.

Aujourd'hui, deux personnes m'ont dit en discutant qu'elles avaient dirigé l'attention vers ce prétendu observateur - et qu'elles n'avaient rien trouvé. Oui, le soi-disant observateur n'existe pas non plus. C'est juste un mouvement de l'esprit.

C'est pourquoi les maîtres utilisent toujours cet exemple d'espace, d'espace céleste, d'étendue. Ils veulent que nous découvrons que dans tous les phénomènes, on trouve toujours le même espace. Là où il n'y a plus de saisie, l'espace se manifeste. Là où la saisie a lieu, l'expérience se condense en un objet supposé de la perception. C'est une densification de l'expérience qui se produit par attachement, par la saisie.

**Ceci termine les enseignements sur le calme mental.**

### Méditation<sup>27</sup>

Je voudrais qu'à chaque fois que vous vous asseyez pour méditer, vous cultiviez un sentiment de base : maintenant, je me laisse à nouveau aller à prendre soin de moi. Je prends bien soin de moi.

Vous vous souvenez de la définition du calme mental, de l'absorption méditative : c'est le fait de rester dans le bénéfique sans se laisser distraire.

C'est ce que nous pratiquons.

Cela commence par le choix de la posture corporelle - regard - attitude mentale - -

Peut-être que la sensation abdominale de tout à l'heure est encore un peu là, vous pouvez reprendre contact avec elle. -

Ancré vers le bas, l'élément terre, sentir une stabilité saine - très loin dans l'esprit, l'élément espace, très vaste - puis nous sentons peut-être une chaleur intérieure, l'élément feu - peut-être percevons-nous des mouvements dans l'esprit, l'élément vent, des mouvements dans les sensations corporelles - et peut-être percevons-nous comment tout est lié, comment l'un se fond dans l'autre, comment cela se forme de manière fluide, c'est l'élément eau -

Ces éléments sont également perceptibles à l'extérieur dans l'environnement : Stabilité - vastitude - chaleur - mouvement - continuité -

Ce sont des descriptions de notre esprit : stable - large - mobile - chaud et lumineux - cohérent, fluide - - -

## **VIPAŚYANĀ- LA VISION INTUITIVE**<sup>28</sup>

Je vous demande d'ouvrir le livre à la page 215. Nous allons maintenant aborder Vipāśyanā. Cela signifie "vision claire, nette et pénétrante" et peut être traduit par "vision intuitive ou profonde". Mais il ne s'agit pas d'une vision qui passe par l'intellect. C'est pourquoi Henrik, le traducteur de *L'Océan du sens ultime*, a choisi le terme de Vision intuitive, simplement pour indiquer que cette vision pénétrante et claire s'élève de l'intérieur.

## **EXPLICATIONS SURVIPASYANA**

Nous allons aborder la Vision intuitive en six chapitres :

**1.) Pourquoi une telle méditation fait du bien**

**2.) Comment nous y préparer**

**3.) Quelles sont les différentes formes de Vipāśyanā**

---

<sup>27</sup> Fichier audio 5-2\_05

<sup>28</sup> Fichier audio 5-4\_02

**4. ) Comment nous cultivons Vipāśyanā– c'est-à-dire la vision intuitive – dans le contexte de la pratique du Mahāmudrā**

**5.) Quelle différence cela fait que la vision intuitive s'installe ou non – nous ne nous en préoccupons pas**

**6.) Comparer la méditation de vision intuitive à d'autres approches**

## **POURQUOI VIPASYANAEST NÉCESSAIRE**

Pour commencer, et c'est typique des textes tibétains, sans doute aussi des textes indiens :

**1.) La raison pour laquelle il est utile et nécessaire de pratiquer la Vision intuitive.**

Je suis le texte, mais encore une fois de manière relativement lâche. J'explique certes chaque mot, mais j'essaie de le faire en phrases courtes, donc pas de traduction formelle.

**Nous ne devrions pas nous contenter du calme mental tel qu'il a été décrit jusqu'à présent. Notre véritable objectif est la libération et l'omniscience.**

Omniscience : il ne s'agit pas de tout savoir. L'omniscience d'un bouddha ne consiste pas à savoir comment réparer une voiture. Il ne saurait pas s'orienter dans un laboratoire de chimie. Il doit apprendre tout cela, c'est rapide. Ce n'est pas l'omniscience dont nous parlons. Mais cela signifie que dans toutes les expériences, le Bouddha est conscient de la manière dont cette expérience se manifeste et de sa véritable nature.

C'est ce que signifie ce terme, qui est appelé les deux formes de conscience (tib. *khyenpa nyi*) et qui sont définies ainsi : Comment tout apparaît et quelle est sa vraie nature. Cela signifie que le Bouddha ne tombe jamais dans l'illusion. Il ne considère pas les choses comme substantiellement réelles, mais il est toujours conscient du conditionnement processuel de toute expérience en émergence dépendante, ce qui fait apparaître toute la diversité de l'expérience, qui a cependant toujours la même nature. Ce n'est pas un processus intellectuel.

**Si tel est notre objectif, nous devons en tout cas cultiver la vision intuitive, et cette vision consiste à découvrir l'inexistence d'un JE permanent et délimitable.** Il n'existe pas de JE permanent et délimité.

**Sinon nous ne serons pas libérés du devenir samsarique, même si le calme mental peut bien sûr supprimer – pacifier – les enchevêtrements émotionnels pendant un certain temps. Mais cela ne suffit pas à dissoudre les schémas latents.** Le calme mental ne dissout pas les schémas inconscients profondément actifs du manque de conscience.

**Comme le dit le deuxième volume des *Étapes de la méditation* :**

**Le simple fait de se familiariser avec le calme mental n'élimine pas les voiles des yogis et des yoginīs. – Cela crée simplement une pause. Elle supprime pour un temps l'enchevêtrement émotionnel – l'aveuglement. Sans la lumière de la sagesse, les schémas latents ne peuvent pas être dissous".**

**C'est pourquoi, dans le dévoilement du but de tous les bouddhas, il est dit :**

**L'absorption méditative supprime – ou pacifie – l'aveuglement émotionnel, la sagesse dissout complètement les schémas latents.**

Ce serait la solution à la question de savoir pourquoi, après une méditation que nous trouvons super, nous sommes aussi énervés qu'avant, à peine sortis de la méditation dans la cuisine pour rencontrer nos enfants ou notre partenaire. Oui, nous n'avons rien compris. C'était du calme mental. Le calme mental est une pause temporaire. Si nous avons de la chance, elle a encore un peu d'effet : nous sommes encore un peu plus détendus, même si nous sortons.

Lorsqu'une profonde compréhension de la non-existence d'un soi s'est développée, nous ne nous accordons pas autant d'importance lorsque nous sommes critiqués dans la cuisine, par exemple pour ne pas avoir fait notre vaisselle une fois de plus.

La compréhension du non-soi nous amène à ne plus nous accorder autant d'importance. Nous ne nous considérons plus pour le centre du monde et nous sommes accompagnés par le sentiment qu'il n'y a pas de noyau au centre, que toutes nos qualités n'appartiennent pas du tout à un JE, que nos qualités sont l'expression des qualités intrinsèques de l'esprit qui habitent chacun, donc l'expression de la nature de bouddha, que chacun peut aimer et comprendre comme nous, que chacun a toutes les dispositions que nous considérons normalement comme mes merveilleuses qualités.

Cela accompagne des personnes qui ont cette vision qu'ils vivent dans la certitude que tous ceux qu'ils rencontrent ont ces qualités inhérentes et qu'il s'agit seulement de les libérer.

**C'est pourquoi ceux qui aspirent à la sagesse pure devraient cultiver la sagesse tout en pratiquant le calme mental. Cette sagesse pure - dont il est question - se manifeste une fois que tous les voiles ont été dissous.** La sagesse arrive à la pleine floraison lorsqu'elle n'est plus voilée.

**Le Samādhirāja Sutra dit :**

**Bien que les pratiquants mondains développent le Samādhi, ils ne dissolvent pas la notion de soi. Les illusions émotionnelles reviennent sans cesse les perturber - comme ce fut le cas pour Udraka, qui demeura dans de profonds Samādhi.**

**Si vous percevez qu'il n'y a pas de soi fixe dans tous les phénomènes et que vous continuez à cultiver cette connaissance - à la laisser s'étendre - c'est précisément ce qui vous permettra de réaliser le Nirvāṇa. Rien d'autre n'apporte la paix".**

Celui qui désire la vraie paix a donc besoin de la compréhension qui conduit à voir à travers toutes les apparitions, à voir à travers toutes les expériences dans leur vraie nature. C'est alors que naît la paix véritable. Nous sommes alors en paix dans le monde, nous n'avons pas besoin de chercher la paix ailleurs.

Maintenant, reprenons les mots de Dakpo Tashi Namgyal:

**Bien que les gens dans le monde cultivent des Samādhis, comme les quatre dhyānas, ils ne parviennent pas seulement à l'aide de ces Samādhis à se détacher de la croyance en un JE existant réellement. Cette croyance est la racine du Saṃsarā.**

**Cette croyance en un soi - c'est-à-dire le fait de croire que quelqu'un qui médite actuellement fait cette expérience - est responsable du fait que les kleśas racines - les cinq ou six kleśas principaux, les émotions principales dont nous parlons - et les émotions secondaires reviennent toujours. C'est pourquoi tous les êtres vivants qui n'ont pas dissous cette croyance continueront d'errer dans le**



**cycle de l'existence.** Parfois, ils vont mieux, jusqu'à l'absorption dans le domaine de l'informe, puis ils retombent dans des existences difficiles.

**On peut trouver des exemples de cela parmi les sages non bouddhistes, comme Udrakra, qui avait développé le Samādhi profond.**

Udrakra était l'un des deux maîtres dont Bouddha a reçu des enseignements. Il y avait deux enseignants : l'un l'a conduit jusqu'au troisième dhyāna et Udrakra l'a conduit jusqu'au quatrième dhyāna. D'Udrakra, il a appris le quatrième dhyāna.

Le jeune Gautama, qui avait une vingtaine d'années, était incroyablement doué pour ces méditations. Udrakra, tout comme son maître précédent, lui demanda de s'occuper des élèves avec lui. Gautama a remarqué - chez son professeur comme chez lui-même - qu'ils n'étaient pas vraiment libres de souffrance, qu'ils étaient tous deux encore prisonniers d'émotions subtiles. Cela l'a incité à quitter également cet enseignant, et il a pensé : Je dois trouver cette voie d'une manière ou d'une autre. Il a alors commencé ces six années d'ascèse intensive avec toutes sortes d'exercices pour chasser d'une manière ou d'une autre l'attachement au JE - jusqu'à ce qu'il finisse par essayer la détente.

Lorsque le Bouddha s'est éveillé, Udrakra et l'autre enseignant ont été les premiers auxquels il a pensé et auxquels il aurait voulu apporter le Dharma immédiatement, car il savait qu'ils comprendraient. Malheureusement, ils étaient morts entre-temps. Il n'a donc plus eu l'occasion de le leur enseigner.

**Si nous ne nous contentons pas de rester dans ce calme mental profond, mais que nous examinons nos expériences, nous découvrirons qu'elles n'ont pas de substance - pas de noyau, rien de solide -, que tout est processus.**

Dans le processus, lorsque nous regardons dans une émotion enchevêtrée, nous découvrons cette incroyable étendue de l'esprit. Ce n'est pas du tout étroit et dense. Nous découvrons toujours dans toutes les expériences ce que nous appelons le Dharmakāya : la dimension ouverte et non-duelle de l'esprit. Nous nous libérons ainsi de la croyance en un noyau d'essence en nous-mêmes et dans les expériences, dans tout ce que nous percevons.

**Ce qui nous conduit finalement à faire l'expérience du Nirvāṇa : une paix authentique. Rien d'autre n'est capable de dissoudre complètement la souffrance et de nous rendre totalement libres de l'illusion émotionnelle - et aussi des voiles de la conscience.**

**C'était l'explication - par Dhagpo Tashi Namgyal - des citations.**

## **LES PREPARATIONS NECESSAIRES A LA VISION INTUITIVE**

### **2.) Comment se préparer à la vision intuitive ?**

**Dans le dévoilement des intentions de tous les bouddhas, il est dit que la cause de la vision intuitive est la vision pure qui naît de l'écoute et de la contemplation.**

Nous en parlerons encore beaucoup ultérieurement. Je voudrais déjà dire qu'il ne s'agit pas d'une vision correcte que l'on pourrait acquérir d'une manière ou d'une autre, mais que l'on va travailler avec l'intellect et la contemplation par l'investigation pour dissoudre tous les points de vue qui font obstacle. Nous ne créons pas un nouveau point de vue, mais nous dissolvons tous les points de vue gênants, toutes les opinions sur la réalité, afin qu'il puisse y avoir une expérience directe de l'ainsité. C'est ce qu'on appelle la vision pure. La vision pure n'est pas une vision correcte que l'on pourrait nommer ainsi, mais c'est la capacité d'expérimenter sans réserve, de regarder, sans s'attacher à une vision.

**Le deuxième volume des Étapes de la méditation explique trois causes de Vipāśyanā- vous vous en souvenez - : s'appuyer sur des maîtres authentiques, écouter et étudier beaucoup le Dharma et contempler de manière juste - c'est-à-dire l'appliquer à soi-même de la bonne manière. Les êtres authentiques sont des maîtres spirituels qui possèdent la réalisation de Śāmatha et de Vipāśyanā, parce que les maîtres qui n'ont pas de telles réalisations n'ont pas compris le point essentiel, bien qu'ils soient peut-être très exercés et éduqués en ce qui concerne les mots du sens définitif provisoire.**

Il peut y avoir quelqu'un qui peut présenter ce livre correctement, mais qui n'a pas d'expérience directe : son intellect est si aiguisé et si bien entraîné qu'il peut bien présenter le Dharma, bien formé, très érudit - mais ce qui est signifié derrière les mots échappe alors à l'érudit non réalisé. Cela ne va pas plus loin. C'est l'application dans la pratique qui fait défaut. Ce ne sont pas les expériences qui ont été décrites ici, mais un savoir sur les expériences.

C'est comme quelqu'un qui peut super bien décrire à quoi ressemble l'Inde, qui a lu tous les guides de voyage et qui a une bonne mémoire, mais qui n'y est jamais allé. C'est de l'érudition - et ce n'est pas le fruit d'une expérience personnelle.

Si nous voulons développer une véritable vision, de telles instructions d'érudits sont très utiles et constituent la base. Mais ensuite, à un moment donné, nous avons besoin d'enseignants de méditation qui peuvent vraiment nous guider sur le chemin de l'expérience.

**'Écouter beaucoup' signifie que nous étudions les enseignements immaculés de la signification définitive et que nous ne nous battons pas trop avec les explications et les expressions conventionnelles, mais que nous nous engageons vraiment dans les enseignements essentiels.**

Je vous ai déjà donné des exemples. Dans la description conventionnelle, nous disons par exemple : quelqu'un commence le chemin, il devrait faire ceci et cela pour accumuler des mérites, construire et professer une force positive, il devrait purifier son esprit et passer par les étapes de la pratique - et à un moment donné, il arrive à la et la réalisation et à un moment donné à la bouddhité.

Tout cela est présenté comme s'il y avait vraiment quelqu'un qui va de A à B, et comme s'il y avait vraiment quelque chose qui s'appelle la bouddhité, et comme s'il y avait vraiment quelque chose qui s'appelle le Saṃsarā. Ce n'est pas le sens définitif, c'est la manière conventionnelle de représenter le Dharma. C'est la version facile à comprendre du Dharma, mais elle est un peu trompeuse, parce qu'on parle toujours comme si un JE concret faisait ce chemin et comme si toutes les expériences et tous les voiles étaient réels, comme s'il y avait vraiment quelque chose à purifier.

Alors que ce que nous appelons l'éveil n'est que la disparition d'une illusion. C'est le même esprit qui était encore confus il y a quelques instants qui peut maintenant se fondre dans la conscience non-duelle. Cet esprit n'a pas besoin de faire des pas, il peut être dans la conscience non-duelle en un instant, l'instant d'après. Il n'y a personne qui y fasse l'expérience de sa propre libération. Cette personne, qui est maintenant confuse et qui souffre, ne sera pas du tout une entité qui célèbre ensuite son illumination.

Ce sont des exemples d'erreurs avec lesquelles le Dharma est généralement enseigné. On parle par exemple des erreurs de méditation, de la manière de les éliminer, etc. Mais en fait, si nous regardons dans la torpeur ou dans n'importe quel aspect de l'esprit agité, cela se révèle être un espace de conscience dynamique ouvert. En fait, il s'agissait d'aides à la méditation et non d'erreurs.

Vous voyez comme il est difficile d'exprimer les choses de manière à ce qu'elles correspondent toujours à la signification définitive. Si l'on voulait vraiment l'exprimer, il faudrait se taire. On n'arrive pas à

exprimer des vérités avec des mots. C'est définitivement vrai qu'on n'y arrive pas. On ne peut pas parler d'un éveil sans que l'auditeur ait le sentiment qu'il y a quelque chose à obtenir : un éveil que l'on pourrait obtenir d'une manière ou d'une autre.

C'est la fin du "vouloir obtenir", la fin de l'"obtenir". C'est le simple fait d'être ainsi, l'ainsité,- essayons alors de dire, avec de nouveaux mots, qu'il n'y a pas quelque chose que l'on pourrait obtenir et que l'on aurait ensuite.

Il est toujours très triste d'entendre les jeunes aspirants sur la voie du Dharma dire que l'illumination, l'éveil n'est pas quelque chose de stable, qu'on ne l'a pas toujours avec soi, mais que c'est toujours un processus. Même alors, c'est encore un processus. Ce n'est certes plus un processus de devenir plus libre, mais un processus d'être libre. Mais ce n'est pas quelque chose que l'on a signé. C'est comme ça avec tous les mots.

Et voici l'encouragement de Dakpo Tashi Namgyal, comme base de la vision intuitive, de s'intéresser beaucoup à ce que l'on entend réellement par le Dharma.

Je vous demande donc, lorsque vous ouvrez un texte, pas seulement celui-ci, n'importe lequel : prenez toujours le temps de contempler les paragraphes et de ressentir ce que l'on entend réellement ici. Les enseignants utilisent différentes méthodes d'explication en fonction de l'auditoire. Nous ne pouvons pas enseigner à chaque auditoire de manière aussi proche de l'objectif final. Les gens normaux ne le supportent pas du tout. Ils entendent alors : "Ah, il n'y a pas de JE qui s'éveille - alors je n'ai rien à faire". C'est vrai dans un sens, mais la conclusion est totalement erronée. Cela n'arrive pas correctement. S'il est dit - ce qui est totalement vrai - que l'esprit peut aller à tout moment dans la conscience non-duelle : Eh bien, je peux aller boire une bière, ça peut aider. Vous voyez, tout peut être si facilement mal compris, surtout quand on essaie de s'approcher de l'ultime avec des mots comme ceux que notre langue met à disposition.

Puis le texte continue : **Contempler correctement** - c'est-à-dire penser à l'ensemble – **cela veut dire entrer dans la pratique avec les enseignements qui viennent des siddhas** - des grands réalisés - **parce que l'ultime n'est pas un objet d'analyse.**

L'ultime ne peut pas être étudié. La nature de l'être n'est pas un objet. La nature de l'être échappe à l'analyse. C'est comme si on prenait une chose, qu'on la regardait et qu'on la démontait. L'ultime est la vraie nature de ce que nous sommes en train d'expérimenter, de celui qui est en train d'examiner, de l'esprit dans lequel cela se passe - tout cela a la même nature d'être : dynamique, conscient, apparaissant de lui-même, se libérant de lui-même, etc.

**Nous pouvons nous demander : quelle est donc la différence entre le sens conventionnel et le sens ultime ? Les enseignements qui portent principalement sur des significations conventionnelles, des mots, des lettres, etc. Les enseignements sur l'ultime et le profond, qui sont difficiles à comprendre - là, il s'agit de la signification réelle, définitive, du vrai sens.**

**Le soutra avec les enseignements à Aksayamati dit à ce sujet :**

**Quels sont les soutras du sens définitif - du sens ultime ? Que sont les sutras - les enseignements - du sens apparent, provisoire ? Les enseignements qui expliquent ce qui est conventionnel sont appelés provisoires. Les enseignements qui expliquent le sens ultime sont appelés définitifs. Les enseignements qui présentent différents mots**

**et lettres sont appelés provisoires - lorsqu'il s'agit de définitions ou de listes, etc. -Les sutras qui traitent de ce qui est profond, difficile à voir et à comprendre sont classés dans la catégorie des enseignements définitifs. "**

Prenons un peu de distance avec les mots qui viennent d'être prononcés. Qu'est-ce qui est important pour vous ?

Il est important de comprendre que le Dharma est enseigné à différents niveaux. Parfois, le Dharma est enseigné de manière à ce que nous puissions le comprendre en tant que personne normale. Nous n'avons pas encore besoin d'avoir une compréhension de la nature insaisissable, une compréhension du non-soi. On nous dit par exemple : "Si tu agis de cette manière, voilà ce qui va se passer. Si l'esprit est trop tendu, il s'énerve et s'agite. Tout le monde peut comprendre.

Que celui qui tend l'esprit n'a pas d'existence fixe, que l'effort est un processus, que l'angoisse et les choses individuelles qui en résultent ne sont pas non plus un problème parce qu'elles n'ont aucune substance - on ne nous le dit pas à ce moment-là. On nous dit : élimine la torpeur, dissous la torpeur, c'est une erreur dans la méditation.

Puis quelqu'un arrive et dit : mais j'aime tellement explorer la torpeur et parfois elle se dissout tout simplement. Cette personne a besoin d'autres enseignements. On passe alors du conventionnel, du provisoire, de l'avant-plan, à la véritable finalité.

En fin de compte, tout état d'esprit est propice à la prise de conscience de la nature de l'esprit. Mais il faut avoir la capacité de ressentir de manière appropriée ce qu'il en est. Il est important que vous compreniez que tous les textes que vous prenez en main ne sont pas écrits au même niveau, et qu'il y a dans le même texte des passages qui sont plus superficiels, plus provisoires, et d'autres qui essaient d'indiquer l'ultime.

Par exemple dans le *Précieux ornement de libération* de Gampopa, il y a de longs passages à ce niveau conventionnel. Dans le chapitre sur la méditation et dans celui sur la sagesse, il y a tout à coup des passages où l'ultime apparaît clairement, après que le lecteur a déjà été préparé.

J'espère pouvoir vous réveiller un peu. En fait, nous sommes toujours un peu sur ce plan superficiel, tout simplement parce que nous utilisons des mots. Nous ne pouvons pas en sortir. Les mots ne décrivent pas ce qu'ils représentent.

Prenez le simple mot de lune. Est-ce que ce mot décrit ce qu'il représente ? Non. Nous espérons qu'à chaque fois que nous utilisons ce mot, tout le monde dans la salle comprend la même chose. En effet, tout le monde a des expériences similaires, mais aussi différentes, avec la lune. Pour certains, elle est tout à fait géniale, pour d'autres, c'est un phénomène à négliger, qui ne se produit que la nuit, quand on dort.

La relation avec ce qui est nommé là est tout à fait différente, et d'autres associations apparaissent quand le mot est utilisé.

Prenez maintenant un mot comme amour. Celui qui n'a fait que de mauvaises expériences avec - qu'est-ce qui remonte à la surface en entendant ce mot ? Arrête de m'en parler. Pas d'inspiration.

Il en est ainsi de chaque mot. Chaque mot est un doigt pointé dans une direction où il y a un groupe, un champ d'expériences, et on espère que les auditeurs se retrouveront à peu près dans le même champ

quand on en parle. C'est ce que nous faisons dans les enseignements du Dharma, et - parfois - cela réussit.

**Qu'est-ce qui est conventionnel et ultime ? Lorsque nous enseignons par rapport à l'apparition et la disparition, au soi, à la force vitale, à un être vivant à nourrir... tout cela est une signification conventionnelle - provisoire. Lorsque nous enseignons la vacuité, l'absence d'un soi, le fait que rien ne se crée ni ne disparaît, ce sont des enseignements sur la signification définitive - le vrai sens -.**

**Ainsi, il est dit dans le même soutra :**

**Les enseignements sont dits provisoires lorsqu'ils enseignent comme s'il y avait quelqu'un qui possédait des qualités, alors qu'en réalité il n'y a personne qui, par exemple, aurait un karma ou comprendrait quelque chose. Ces enseignements provisoires utilisent différentes expressions comme : Soi, l'être qui ressent, la force vitale, un être à nourrir, les êtres vivants en général, les individus, les gens, l'humanité, celui qui agit, celui qui fait l'expérience, l'observateur.**

Et on utilise ces termes. On fait toujours comme s'ils existaient. Par exemple, le professeur de méditation dit : "Laisse l'observateur de côté. N'approche pas toujours cet observateur. Nous parlons alors comme si cet observateur existait. En fait, il n'existe pas. Il n'y a que des mouvements de l'esprit qui sont de nature observatrice, qui ont une fonction d'observation. Mais il n'y a pas un observateur.

**Les soutras - discours doctrinaux - qui sont de nature définitive, enseignent les portes de la libération : vacuité, absence de caractéristiques, absence d'espoir - d'attente, donc absence de désir -, non conditionné, non né, non émergent, pas d'être vivant, pas de force vitale, pas d'individu, pas de propriétaire - possesseur - de quoi que ce soit."**

Nous remarquons déjà que l'énumération de ces termes évocateurs nous met un peu mal à l'aise. Ce n'est pas si simple à comprendre, aussi, c'est pourquoi c'est très rarement enseigné. En général, les enseignants se gardent bien de donner ces derniers enseignements, surtout en public.

Mais maintenant, je suis l'élève de Guendune Rinpoché et celui-ci n'a jamais manqué une occasion. A chaque fois qu'il a enseigné quelque part, il y a certainement eu un passage bien senti sur l'ultime. Et comme il l'incarnait lui-même, cela passait. Il ne s'agissait pas de déclarations savantes sur l'ultime, mais d'un discours basé sur l'expérience. Cela nous a tous beaucoup marqués et nous sommes ainsi devenus courageux, en tant que ses disciples, d'aborder souvent l'ultime et de ne pas trop s'en tenir au Dharma superficiel, provisoire et conventionnel. Cela conduit aussi à ce que certaines personnes soient touchées par l'inspiration de s'engager, de réaliser ce sens véritable.

Beaucoup sont si intelligents, si sensibles, qu'ils ont toujours un sentiment de frustration lorsqu'ils entendent les enseignements de premier plan : tout cela semble très bien, mais je ne peux pas me débarrasser de ce sentiment de frustration. Par exemple, les enseignements sur la manière de pratiquer pour ne pas commettre d'erreurs dans la méditation. Il manque quelque chose. Et quand j'entends : en fait, il n'y a pas de torpeur, qui est un vrai problème, c'est comme une libération : bien sûr, même si je ne peux pas encore le pratiquer, mais c'est totalement logique. Quand j'entends qu'il n'y a pas d'émotion enchevêtrée qui soit vraiment un problème, mais qu'elle a aussi la nature de la conscience intemporelle... quelque chose respire en moi. Même si je ne peux pas encore le mettre en pratique. Mais mon intuition que c'est par là que ça se passe est si forte que je ressens un soulagement évident.

Les personnes qui sont préparées par leur chemin de vie éprouvent ce soulagement quand on dit enfin ce qu'il en est vraiment. Ils sont plutôt un peu perdus, déçus, quand on leur enseigne trop de choses au

niveau relatif. Ils finissent par s'enfuir. Ils ne peuvent pas le supporter, parce qu'ils savent très bien qu'en fait, cela ne résiste pas à l'analyse, de faire comme s'il y avait un pratiquant ou une pratiquante. Ils le sentent déjà, ils sont déjà allés aussi loin. Pour eux, ce serait une régression si on les ramenait toujours dans le conventionnel, le relatif, le premier plan. Ils ne le supportent pas longtemps et se révoltent alors.

Ils ont toujours besoin de se nourrir de l'intuition de l'ultime. Et puis ils ont besoin de méthodes, d'une manière de méditer, de trouver cette ouverture où tout peut devenir une pratique, où tout devient un chemin et où il n'y a plus rien à éviter ou à cultiver. Cela leur fait du bien, même si le chemin qui y mène est toujours un chemin où ils se servent aussi des enseignements relatifs et peuvent tout à fait apprécier ces paroles. Mais intérieurement, l'étoile directrice de la direction à prendre est nourrie par l'enseignement sur le l'ultime.

En conclusion, il est dit en haut de la page 218 :

**Comprenez donc que tous les endroits où le Sugata - le Bouddha, celui qui est entré dans la joie - a expliqué la vacuité sont des endroits où il s'agit d'enseignements sur le véritablement vrai – l'ultime. Sachez aussi que chaque fois que le Dharma parle d'êtres sensibles, d'individus - d'êtres vivants qui vont s'éveiller -, il s'agit du sens provisoire.**

### Méditation : simplement être<sup>29</sup>

Nous allons à nouveau nous entraîner à être conscient sans créer de complications. -

Prenons cela comme la tâche centrale : être simple - plus de complications. -

Je serais heureux que vous acceptiez de simplement être pendant 35 minutes. - - -

Nous allons maintenant passer à une approche un peu plus profonde, où nous n'essaierons pas de générer du calme mental. Je fais confiance à l'esprit détendu pour qu'il se calme de lui-même. - - -

Je n'ai pas besoin de travailler, je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit. Et je fais un peu attention à ne vraiment rien faire, c'est-à-dire à ne pas courir après des impressions, à ne pas lutter contre des impressions... - - -

Laisser faire - percevoir - et laisser couler, laisser se dissoudre - et en fait c'est presque simultané, il n'y a pas de véritable laisser faire. Il n'y a que la perception de ce qui est, libre de toute tension. - - -

Percevoir ce qui est, c'est le calme mental. La perception de ce qui est conduit à la vision. - - -

Comment c'est d'être ? Si nous ressentons très finement ce que c'est que d'être, sans formuler de réponses - ou si des mots devaient s'élever, ne pas les suivre plus loin... - - -

Simplement être. Si nous utilisons d'autres mots, nous pourrions dire : vivre. - Courant de l'expérience. - Être vivant. – Fraîcheur de l'être –

Le vécu ne nous demande pas s'il peut venir. Il se poursuit, tout simplement. Il se produit. Nous appelons cela "apparaître de soi-même", en tibétain *rang nang*. –

---

<sup>29</sup> Fichier audio 5-2\_03

Nous ne faisons rien pour que le moment suivant soit vécu. Les expériences apparaissent d'elles-mêmes.

--

L'expérience est consciente d'elle-même, tibétain *rang rig*, nous n'avons pas besoin de faire quoi que ce soit pour faire l'expérience, consciente d'elle-même. --

Et nous n'avons rien à faire pour que l'expérience se dissolve, tibétain *rang dröl*, en se libérant d'elle-même. --

## JOUR 6

Avec cette motivation<sup>30</sup> que nous venons d'exprimer en tibétain, écoutons, intégrons l'enseignement pour qu'il profite à tous, à tous ceux que nous rencontrons, à tous ceux avec qui nous sommes en contact. Plus encore que pour le calme mental, la Vision intuitive ne permet pas d'obtenir quoi que ce soit par la volonté. Le pied de biche ne sert à rien. Maintenant et dans les derniers jours de ce cours, dans la deuxième moitié, nous allons recevoir de nombreuses indications sur la manière d'explorer l'esprit et nous allons les appliquer de manière détendue. En fait, il s'agit de créer une situation totalement ouverte, où nous pouvons découvrir des aspects que nous n'aurions pas cru possibles auparavant. Les enseignements servent à éliminer les obstacles, toutes les idées préconçues, pour arriver ensuite à une vision intuitive de l'ultime.

### SUITE : LES PREPARATIFS NECESSAIRES A LA VISION INTUITIVE

Je continue directement dans les enseignements. Je veux avoir suffisamment de temps pour que nous puissions mettre en pratique ces conseils pour la Vision intuitive.

Nous sommes en haut de la page 218, nous avons déjà discuté de la citation.

Dakpo Tashi Namgyal dit **que l'objectif de ces enseignements est de développer une idée un peu abstraite de la vision, c'est-à-dire quelle pourrait être la vision d'un éveillé**. Comment un éveillé peut-il percevoir la réalité ? C'est ce que nous ferons en nous appuyant, dans l'étude et la contemplation, sur la tradition écrite qui explique la signification ultime, le véritable sens des enseignements. Quelle que soit la manière dont on classe globalement les enseignements du Bouddha et des maîtres, nous nous intéresserons dès à présent au sens essentiel des discours doctrinaux.

Chez le Bouddha aussi, ce développement de la vision est le premier maillon du noble sentier octuple. Il s'agit d'une compréhension utile qui ouvre la voie à tout le reste. Cette vue est également appelée cause de la vision. C'est pourquoi nous allons procéder de la même manière. Nous ne devons pas pour autant négliger les préparatifs qui servent au calme mental. Nous devons continuer à dissoudre les causes de la torpeur et de la sauvagerie. Nous avons encore besoin de bonnes conditions de laboratoire. C'est-à-dire être non distrait dans un environnement dans lequel nous nous sentons en sécurité, dans lequel nous pouvons lâcher prise, dans lequel ces processus intuitifs peuvent se produire.

Cela signifie que nous allons détendre notre attachement aux expériences sensorielles. Nous veillerons à créer une bonne base par un comportement bénéfique, nous serons globalement éveillés, nous nous modérerons dans la nourriture et la boisson, de sorte que nous faciliterons la méditation, etc. Tout ce qui a déjà été expliqué. Nous allons en outre rappeler que le chemin de la vision est lié à la confiance et à l'abandon.

Ce matin, j'ai reçu une personne qui m'a parlé d'une vitre qui s'interpose. En fait, il y a déjà le calme mental, en fait elle est tout à fait dans le Dharma, tout à fait profondément dans le Dharma, et il y a encore quelque chose qui la sépare de ce qui est réel. Ce qui est réel, c'est l'expérience de l'éveil. Je lui ai expliqué qu'à l'époque, j'avais aussi fait l'expérience de cette vitre. Je l'ai d'abord perçue comme un rideau, jusqu'à ce que je me rende compte que je pouvais me casser la tête contre ce rideau. La volonté n'y fait rien. Cette fine séparation qui nous sépare de ce qui est déjà presque visible est comme une vitre

---

<sup>30</sup> Fichier audio 6-2\_02



blindée. Cette séparation de l'être non-duel, nous ne pouvons pas la briser, nous ne pouvons pas l'escalader, nous ne pouvons pas utiliser d'astuces.

La seule façon de le faire est de lui retirer ses bases, elle fond alors. Cela passe par la dévotion et la bénédiction. Cette séparation se dissoudra si nous nous engageons sur le chemin de la bénédiction et de la dévotion et si nous nous ouvrons à la confiance. C'est le processus du guru yoga, où nous rencontrons le Bouddha et où le Bouddha dit : "Ma fille, mon fils, tu es exactement comme moi. Tu as les mêmes qualités d'esprit que moi. À peine a-t-il dit cela que le gourou, le buddha, se dissout dans la lumière et se fond en nous. Nous nous reposons dans la confiance, nous nous reposons dans la confiance d'être comme lui et nous laissons le bouddha méditer. C'est ce qu'on appelle recevoir une bénédiction.

La confiance réelle que nous avons fondamentalement la même nature d'esprit que tous ceux qui se sont éveillés avant nous. Nous cultivons cette confiance encore et encore, jusqu'à ce que nous puissions nous oublier, jusqu'à ce que nous puissions nous débarrasser de toute cette ambition spirituelle, de cette volonté d'aller quelque part, de ce battement désespéré contre la vitre. Sortir d'une manière ou d'une autre une perceuse et essayer de passer à travers. Les hommes et les femmes ont des techniques différentes, mais ça ne marche pas. Plus on veut, plus elle devient solide. Plus nous nous détendons, plus elle s'assouplit, et quand nous nous laissons aller, elle disparaît soudainement.

Nous lui avons retiré son fondement, la projection dualiste de quelque chose à atteindre. Ce que nous voyons à travers la vitre de l'autre côté est déjà de notre côté. Si nous nous tenions de l'autre côté et regardions par-dessus, nous verrions que tout est déjà là. C'est une séparation totalement illusoire. Nous n'avons pas besoin d'aller ailleurs. Cette illusion va fondre. Là où nous sommes maintenant, c'est déjà l'éveil.

C'est ce dont il sera question dans toutes ces instructions. Alors n'oubliez pas de pratiquer le guru yoga et de faire des prières qui se terminent par la fusion du guru en nous. C'est-à-dire les Éveillés, le Christ, Dieu, quel que soit le nom que lui donnent les différentes traditions. La séparation se dissout, l'inspiration reste, la bénédiction demeure, surtout la confiance en notre vraie nature. Et c'est en cela que nous nous méfions. Lorsque la confiance diminue à nouveau un peu, il est à nouveau temps de prier, il est à nouveau temps de s'ouvrir au guru-yoga, de le répéter.

Dans *le tantra Hévajra*, dans le texte en deux parties, il est dit :

**L'être intérieur ne peut pas être décrit par d'autres. Il ne peut être découvert nulle part. Fie-toi aux indications cohérentes dans le temps du gourou et à ses méthodes, et tu le reconnaîtras, grâce à ta force positive, grâce à la force de guérison qui est active en toi.**

C'est ce que nous traduisions autrefois par "mérites". Vous vous souvenez encore de ce que sont les mérites ? Maintenant, nous le traduisons souvent par force positive, par la force du bénéfique. Cette force bénéfique devient de plus en plus forte au fur et à mesure que nous agissons de manière moins égocentrique. Par exemple, un acte de générosité qui vient du cœur, ou le fait de soutenir quelqu'un de tout son cœur sans se prendre au sérieux, de faire preuve de patience, de détendre nos réactions en méditant. Tout cela libère une telle force bénéfique. Une force bénéfique naît toujours là où l'égocentrisme s'affaiblit.

Cet affaiblissement de l'égocentrisme rend possible l'émergence de la compréhension. Du point de vue de l'égocentrisme, aucune nouvelle compréhension ne peut naître. Ce n'est pas possible. Cette vision que nous supposons derrière la vitre est la projection de l'égocentrisme à la recherche d'une vision séparée de lui - une absurdité totale. Laisse aller l'égocentrisme et la vision sera déjà chez toi. C'est de

cela qu'il s'agit. Et ce lâcher-prise de l'égoïsme, moi qui veux aller quelque part, cet égoïsme quand il s'affaiblit - c'est la même chose que lorsque nous parlons dans un autre contexte, que les mérites augmentent, que la force positive augmente. C'est cette force bénéfique non centrée sur le moi qui nous traverse et nous entoure, et qui mène automatiquement à la vision.

Ce lien est vraiment très important et vous comprendrez alors immédiatement que lorsque nous nous ouvrons à la bénédiction - bien que nous ne fassions rien pour les autres, mais que nous nous ouvrons seulement à la bénédiction -, à ce moment-là, notre égoïsme diminue. Nous nous ouvrons à la présence du non-moi, de ce qui n'est pas possédé par moi. Et c'est bénéfique, cela génère des forces bénéfiques, bien que nous n'ayons rien fait de méritoire à l'extérieur. Mais cet attachement au moi a été relâché. C'est pourquoi le guru yoga génère une force positive bénéfique. Pas parce que nous faisons plaisir au gourou. Il s'en moque complètement. Il n'y a pas de gourous qui se réjouissent davantage lorsque nous pratiquons le guru yoga ou qui se réjouissent moins lorsque nous n'en pratiquons pas. Nous n'avons pas besoin de faire des offrandes aux bouddhas. Tout cela est pour nous. Cela nous fait du bien de nous ouvrir ainsi.

**Le même texte *Hévajra Tantra* dit aussi :**

**C'est la sagesse, consciente d'elle-même, le domaine d'expérience au-delà des mots.  
Il se manifeste à travers les différentes expériences de bénédiction. Ainsi, la sagesse  
de l'omni-conscience est exactement cela.**

Vous allez maintenant rencontrer plus souvent en anglais ce mot *reflexively aware*. C'est l'un des rares passages, rien qu'en raison du choix des mots, où je ne peux pas du tout suivre. Il traduit le mot tibétain *rang rig* par conscience de soi. Il ne s'agit pas d'une réflexion, c'est-à-dire d'un rapport à quelque chose d'autre. L'esprit est conscient de lui-même. Ce n'est pas un autre détour. Il repose en lui-même et se reconnaît lui-même. C'est ce que l'on entend par là. Donc, à chaque fois que ce mot *reflexively* apparaît, écrivez *self aware*.

Encore une fois, la signification de la citation. La sagesse, prajna, la conscience de soi, ne s'exprime pas par des mots. Elle se révèle par la vue. C'est ainsi que nous entrons dans la sagesse, qui est la sagesse de tous les bouddhas.

## **LA CLASSIFICATION DES FAÇONS DE PRATIQUER LA VISION INTUITIVE**

Nous arrivons maintenant au troisième point. Une description ou une classification des façons de pratiquer la méditation de la vision intuitive. **Il existe une pratique profane de la vue, associée aux aspects de calme et de compréhension grossière. Il y a une pratique de la vue qui est associée au petit véhicule, à la petite motivation, où il s'agit principalement des Quatre Vérités, des quatre connaissances des Nobles Vérités. Bien qu'il soit tout à fait excellent de pratiquer ces deux formes de vision, elles ne sont pas essentielles ici pour notre approche du Mahāmudrā. Ce dont il s'agit ici, c'est de cultiver la compréhension qu'il n'existe pas de soi délimité et permanent. Grâce à cette compréhension, nous comprendrons la véritable nature des phénomènes. Nous pourrions aussi dissoudre l'illusion de l'observateur et de l'observé. C'est pourquoi ceux qui aspirent à la sagesse pure devraient cultiver la sagesse tout en pratiquant le calme mental. Cette sagesse pure – dont il est question – se manifeste une fois que tous les voiles ont été dissous. La sagesse arrive à la pleine floraison lorsqu'elle n'est plus voilée.**

**Le *Samādhirāja Sutra* dit :**

**Bien que les pratiquants mondains développent le Samādhi, ils ne dissolvent pas la notion de soi. Les illusions émotionnelles reviennent sans cesse les perturber - comme ce fut le cas pour Udraka, qui demeura dans de profonds Samādhi.**

**Si vous percevez qu'il n'y a pas de soi fixe dans tous les phénomènes et que vous continuez à cultiver cette connaissance – à la laisser s'étendre – c'est précisément ce qui vous permettra de réaliser le Nirvāṇa. Rien d'autre n'apporte la paix".**

Celui qui désire la vraie paix a donc besoin de la compréhension qui conduit à voir à travers toutes les apparitions, à voir à travers toutes les expériences dans leur vraie nature. C'est alors que naît la paix véritable. Nous sommes alors en paix dans le monde, nous n'avons pas besoin de chercher la paix ailleurs.

Maintenant, reprenons les mots de Dakpo Tashi Namgyal:

**Bien que les gens dans le monde cultivent des Samādhis, comme les quatre dhyānas, ils ne parviennent pas seulement, à l'aide de ces Samādhis, à se détacher de la croyance en un JE existant réellement. Cette croyance est la racine du Saṃsāra.**

**Cette croyance en un soi** – c'est-à-dire le fait de croire que quelqu'un qui médite actuellement fait cette expérience – **est responsable du fait que les kleśas racines** – les cinq ou six kleśas principaux, les émotions principales dont nous parlons – **et les émotions secondaires reviennent toujours. C'est pourquoi tous les êtres vivants qui n'ont pas dissous cette croyance continueront d'errer dans le cycle de l'existence.** Parfois, ils vont mieux, jusqu'à l'absorption dans le domaine de l'informe, puis ils retombent dans des existences difficiles.

**On peut trouver des exemples de cela parmi les sages non bouddhistes, comme Udrakra, qui avait développé le Samādhi profond.**

Udrakra était l'un des deux maîtres dont Bouddha a reçu des enseignements. Il y avait deux enseignants : l'un l'a conduit jusqu'au troisième dhyāna et Udrakra l'a conduit jusqu'au quatrième dhyāna. D'Udrakra, il a appris le quatrième dhyāna.

Le jeune Gautama, qui avait une vingtaine d'années, était incroyablement doué pour ces méditations. Udrakra, tout comme son maître précédent, lui demanda de s'occuper des élèves avec lui. Gautama a remarqué – chez son professeur comme chez lui-même – qu'ils n'étaient pas vraiment libres de souffrance, qu'ils étaient tous deux encore prisonniers d'émotions subtiles. Cela l'a incité à quitter également cet enseignant, et il a pensé : Je dois trouver cette voie d'une manière ou d'une autre. Il a alors commencé ces six années d'ascèse intensive avec toutes sortes d'exercices pour chasser d'une manière ou d'une autre l'attachement au JE - jusqu'à ce qu'il finisse par essayer la détente.

Lorsque le Bouddha s'est éveillé, Udrakra et l'autre enseignant ont été les premiers auxquels il a pensé et auxquels il aurait voulu apporter le Dharma immédiatement, car il savait qu'ils comprendraient. Malheureusement, ils étaient morts entre-temps. Il n'a donc plus eu l'occasion de le leur enseigner.

**Si nous ne nous contentons pas de rester dans ce calme mental profond, mais que nous examinons nos expériences, nous découvrirons qu'elles n'ont pas de substance** – pas de noyau, rien de solide – **que tout est processus.**

Dans le processus, lorsque nous regardons dans une émotion enchevêtrée, nous découvrons cette incroyable étendue de l'esprit. Ce n'est pas du tout étroit et dense. Nous découvrons toujours dans toutes

les expériences ce que nous appelons le Dharmakaya : la dimension ouverte et non-duelle de l'esprit. Nous nous libérons ainsi de la croyance en un noyau d'essence en nous-mêmes et dans les expériences, dans tout ce que nous percevons.

**Ce qui nous conduit finalement à faire l'expérience du Nirvāṇa : une paix authentique. Rien d'autre n'est capable de dissoudre complètement la souffrance et de nous rendre totalement libres de l'illusion émotionnelle – et aussi des voiles de la conscience.**

**C'était l'explication – par Dhagpo Tashi Namgyal – des citations.**

### **Les préparations nécessaires à la vision intuitive**

#### **2.) Comment se préparer à la vision intuitive ?**

**Dans le dévoilement des intentions de tous les bouddhas, il est dit que la cause de la vision intuitive est la vision pure qui naît de l'écoute et de la contemplation.**

Nous en parlerons encore beaucoup ultérieurement. Je voudrais déjà dire qu'il ne s'agit pas d'une vision correcte que l'on pourrait acquérir d'une manière ou d'une autre, mais que l'on va travailler avec l'intellect et la contemplation par l'investigation pour dissoudre tous les points de vue qui font obstacle. Nous ne créons pas un nouveau point de vue, mais nous dissolvons tous les points de vue gênants, toutes les opinions sur la réalité, afin qu'il puisse y avoir une expérience directe de l'ainsité. C'est ce qu'on appelle la vision pure. La vision pure n'est pas une vision correcte que l'on pourrait nommer ainsi, mais c'est la capacité d'expérimenter sans réserve, de regarder, sans s'attacher à une vision.

**Le deuxième volume des Étapes de la méditation explique trois causes de Vipāśyanā – vous vous en souvenez – : s'appuyer sur des maîtres authentiques, écouter et étudier beaucoup le Dharma et contempler de manière juste – c'est-à-dire l'appliquer à soi-même de la bonne manière. Les êtres authentiques sont des maîtres spirituels qui possèdent la réalisation de Śāmatha et de Vipāśyanā, parce que les maîtres qui n'ont pas de telles réalisations n'ont pas compris le point essentiel, bien qu'ils soient peut-être très exercés et éduqués en ce qui concerne les mots du sens définitif provisoire.**

Il peut y avoir quelqu'un qui peut présenter ce livre correctement, mais qui n'a pas d'expérience directe : son intellect est si aiguisé et si bien entraîné qu'il peut bien présenter le Dharma, bien formé, très érudit - mais ce qui est signifié derrière les mots échappe alors à l'érudit non réalisé. Cela ne va pas plus loin. C'est l'application dans la pratique qui fait défaut. Ce ne sont pas les expériences qui ont été décrites ici, mais un savoir sur les expériences.

C'est comme quelqu'un qui peut super bien décrire à quoi ressemble l'Inde, qui a lu tous les guides de voyage et qui a une bonne mémoire, mais qui n'y est jamais allé. C'est de l'érudition - et ce n'est pas le fruit d'une expérience personnelle.

Si nous voulons développer une véritable vision, de telles instructions d'érudits sont très utiles et constituent la base. Mais ensuite, à un moment donné, nous avons besoin d'enseignants de méditation qui peuvent vraiment nous guider sur le chemin de l'expérience.

**'Écouter beaucoup' signifie que nous étudions les enseignements immaculés de la signification définitive et que nous ne nous battons pas trop avec les explications et les expressions conventionnelles, mais que nous nous engageons vraiment dans les enseignements essentiels.**

Je vous ai déjà donné des exemples. Dans la description conventionnelle, nous disons par exemple : quelqu'un commence le chemin, il devrait faire ceci et cela pour accumuler des mérites, construire et professer une force positive, il devrait purifier son esprit et passer par les étapes de la pratique - et à un moment donné, il arrive à la et la réalisation et à un moment donné à la bouddhété.

Tout cela est présenté comme s'il y avait vraiment quelqu'un qui va de A à B, et comme s'il y avait vraiment quelque chose qui s'appelle la bouddhété, et comme s'il y avait vraiment quelque chose qui s'appelle le Samsarā. Ce n'est pas le sens définitif, c'est la manière conventionnelle de représenter le Dharma. C'est la version facile à comprendre du Dharma, mais elle est un peu trompeuse, parce qu'on parle toujours comme si un JE concret faisait ce chemin et comme si toutes les expériences et tous les voiles étaient réels, comme s'il y avait vraiment quelque chose à purifier.

Alors que ce que nous appelons l'éveil n'est que la disparition d'une illusion. C'est le même esprit qui était encore confus il y a quelques instants qui peut maintenant se fondre dans la conscience non-duelle. Cet esprit n'a pas besoin de faire des pas, il peut être dans la conscience non-duelle en un instant, l'instant d'après. Il n'y a personne qui y fasse l'expérience de sa propre libération. Cette personne, qui est maintenant confuse et qui souffre, ne sera pas du tout une entité qui célèbre ensuite son illumination.

Ce sont des exemples d'erreurs avec lesquelles le Dharma est généralement enseigné. On parle par exemple des erreurs de méditation, de la manière de les éliminer, etc. Mais en fait, si nous regardons dans la torpeur ou dans n'importe quel aspect de l'esprit agité, cela se révèle être un espace de conscience dynamique ouvert. En fait, il s'agissait d'aides à la méditation et non d'erreurs.

Vous voyez comme il est difficile d'exprimer les choses de manière à ce qu'elles correspondent toujours à la signification définitive. Si l'on voulait vraiment l'exprimer, il faudrait se taire. On n'arrive pas à exprimer des vérités avec des mots. C'est définitivement vrai qu'on n'y arrive pas. On ne peut pas parler d'un éveil sans que l'auditeur ait le sentiment qu'il y a quelque chose à obtenir : un éveil que l'on pourrait obtenir d'une manière ou d'une autre.

C'est la fin du "vouloir obtenir", la fin de l'"obtenir". C'est le simple fait d'être ainsi, l'ainsité, - essayons alors de dire, avec de nouveaux mots, qu'il n'y a pas quelque chose que l'on pourrait obtenir et que l'on aurait ensuite.

Il est toujours très triste d'entendre les jeunes aspirants sur la voie du Dharma dire que l'illumination, l'éveil n'est pas quelque chose de stable, qu'on ne l'a pas toujours avec soi, mais que c'est toujours un processus. Même alors, c'est encore un processus. Ce n'est certes plus un processus de devenir plus libre, mais un processus d'être libre. Mais ce n'est pas quelque chose que l'on a signé. C'est comme ça avec tous les mots.

Et voici l'encouragement de Dakpo Tashi Namgyal, comme base de la vision intuitive, de s'intéresser beaucoup à ce que l'on entend réellement par le Dharma.

Je vous demande donc, lorsque vous ouvrez un texte, pas seulement celui-ci, n'importe lequel : prenez toujours le temps de contempler les paragraphes et de ressentir ce que l'on entend réellement ici. Les enseignants utilisent différentes méthodes d'explication en fonction de l'auditoire. Nous ne pouvons pas enseigner à chaque auditoire de manière aussi proche de l'objectif final. Les gens normaux ne le supportent pas du tout. Ils entendent alors : "Ah, il n'y a pas de JE qui s'éveille - alors je n'ai rien à faire". C'est vrai dans un sens, mais la conclusion est totalement erronée. Cela n'arrive pas correctement. S'il est dit – ce qui est totalement vrai – que l'esprit peut aller à tout moment dans la conscience non-duelle : Eh bien, je peux aller boire une bière, ça peut aider. Vous voyez, tout peut être si facilement mal compris,

surtout quand on essaie de s'approcher de l'ultime avec des mots comme ceux que notre langue met à disposition.

Puis le texte continue : **Contempler correctement** – c'est-à-dire penser à l'ensemble – **cela veut dire entrer dans la pratique avec les enseignements qui viennent des siddhas** – des grands réalisés – **parce que l'ultime n'est pas un objet d'analyse.**

L'ultime ne peut pas être étudié. La nature de l'être n'est pas un objet. La nature de l'être échappe à l'analyse. C'est comme si on prenait une chose, qu'on la regardait et qu'on la démontait. L'ultime est la vraie nature de ce que nous sommes en train d'expérimenter, de celui qui est en train d'examiner, de l'esprit dans lequel cela se passe - tout cela a la même nature d'être : dynamique, conscient, apparaissant de lui-même, se libérant de lui-même, etc.

**Nous pouvons nous demander : quelle est donc la différence entre le sens conventionnel et le sens ultime ? Les enseignements qui portent principalement sur des significations conventionnelles, des mots, des lettres, etc. Les enseignements sur l'ultime et le profond, qui sont difficiles à comprendre - là, il s'agit de la signification réelle, définitive, du vrai sens.**

**Le soutra avec les enseignements à Aksayamati dit à ce sujet :**

**Quels sont les soutras du sens définitif – du sens ultime ? Que sont les sutras – les enseignements – du sens apparent, provisoire ? Les enseignements qui expliquent ce qui est conventionnel sont appelés provisoires. Les enseignements qui expliquent le sens ultime sont appelés définitifs. Les enseignements qui présentent différents mots et lettres sont appelés provisoires – lorsqu'il s'agit de définitions ou de listes, etc. –. Les sutras qui traitent de ce qui est profond, difficile à voir et à comprendre sont classés dans la catégorie des enseignements définitifs. "**

Prenons un peu de distance avec les mots qui viennent d'être prononcés. Qu'est-ce qui est important pour vous ?

Il est important de comprendre que le Dharma est enseigné à différents niveaux. Parfois, le Dharma est enseigné de manière à ce que nous puissions le comprendre en tant que personne normale. Nous n'avons pas encore besoin d'avoir une compréhension de la nature insaisissable, une compréhension du non-soi. On nous dit par exemple : "Si tu agis de cette manière, voilà ce qui va se passer. Si l'esprit est trop tendu, il s'énervé et s'agite. Tout le monde peut comprendre.

Que celui qui tend l'esprit n'a pas d'existence fixe, que l'effort est un processus, que l'angoisse et les choses individuelles qui en résultent ne sont pas non plus un problème parce qu'elles n'ont aucune substance - on ne nous le dit pas à ce moment-là. On nous dit : élimine la torpeur, dissous la torpeur, c'est une erreur dans la méditation.

Puis quelqu'un arrive et dit : mais j'aime tellement explorer la torpeur et parfois elle se dissout tout simplement. Cette personne a besoin d'autres enseignements. On passe alors du conventionnel, du provisoire, de l'avant-plan, à la véritable finalité.

En fin de compte, tout état d'esprit est propice à la prise de conscience de la nature de l'esprit. Mais il faut avoir la capacité de ressentir de manière appropriée ce qu'il en est. Il est important que vous compreniez que tous les textes que vous prenez en main ne sont pas écrits au même niveau, et qu'il y a

dans le même texte des passages qui sont plus superficiels, plus provisoires, et d'autres qui essaient d'indiquer l'ultime.

Par exemple dans le *Précieux ornement de libération* de Gampopa, il y a de longs passages à ce niveau conventionnel. Dans le chapitre sur la méditation et dans celui sur la sagesse, il y a tout à coup des passages où l'ultime apparaît clairement, après que le lecteur a déjà été préparé.

J'espère pouvoir vous réveiller un peu. En fait, nous sommes toujours un peu sur ce plan superficiel, tout simplement parce que nous utilisons des mots. Nous ne pouvons pas en sortir. Les mots ne décrivent pas ce qu'ils représentent.

Prenez le simple mot de lune. Est-ce que ce mot décrit ce qu'il représente ? Non. Nous espérons qu'à chaque fois que nous utilisons ce mot, tout le monde dans la salle comprend la même chose. En effet, tout le monde a des expériences similaires, mais aussi différentes, avec la lune. Pour certains, elle est tout à fait géniale, pour d'autres, c'est un phénomène à négliger, qui ne se produit que la nuit, quand on dort.

La relation avec ce qui est nommé là est tout à fait différente, et d'autres associations apparaissent quand le mot est utilisé.

Prenez maintenant un mot comme amour. Celui qui n'a fait que de mauvaises expériences avec - qu'est-ce qui remonte à la surface en entendant ce mot ? Arrête de m'en parler. Pas d'inspiration.

Il en est ainsi de chaque mot. Chaque mot est un doigt pointé dans une direction où il y a un groupe, un champ d'expériences, et on espère que les auditeurs se retrouveront à peu près dans le même champ quand on en parle. C'est ce que nous faisons dans les enseignements du Dharma, et – parfois – cela réussit.

**Qu'est-ce qui est conventionnel et ultime ? Lorsque nous enseignons par rapport à l'apparition et la disparition, au soi, à la force vitale, à un être vivant à nourrir... tout cela est une signification conventionnelle - provisoire. Lorsque nous enseignons la vacuité, l'absence d'un soi, le fait que rien ne se crée ni ne disparaît, ce sont des enseignements sur la signification définitive – le vrai sens –.**

**Ainsi, il est dit dans le même soutra :**

**Les enseignements sont dits provisoires lorsqu'ils enseignent comme s'il y avait quelqu'un qui possédait des qualités, alors qu'en réalité il n'y a personne qui, par exemple, aurait un karma ou comprendrait quelque chose. Ces enseignements provisoires utilisent différentes expressions comme : Soi, l'être qui ressent, la force vitale, un être à nourrir, les êtres vivants en général, les individus, les gens, l'humanité, celui qui agit, celui qui fait l'expérience, l'observateur.**

Et on utilise ces termes. On fait toujours comme s'ils existaient. Par exemple, le professeur de méditation dit : "Laisse l'observateur de côté. N'approche pas toujours cet observateur. Nous parlons alors comme si cet observateur existait. En fait, il n'existe pas. Il n'y a que des mouvements de l'esprit qui sont de nature observatrice, qui ont une fonction d'observation. Mais il n'y a pas un observateur.

**Les soutras – discours doctrinaux – qui sont de nature définitive, enseignent les portes de la libération : vacuité, absence de caractéristiques, absence d'espoir – d'attente, donc absence de désir –, non conditionné, non né, non émergent, pas d'être vivant, pas de force vitale, pas d'individu, pas de propriétaire – possesseur – de quoi que ce soit."**

Nous remarquons déjà que l'énumération de ces termes évocateurs nous met un peu mal à l'aise. Ce n'est pas si simple à comprendre, aussi, c'est pourquoi c'est très rarement enseigné. En général, les enseignants se gardent bien de donner ces derniers enseignements, surtout en public.

Mais maintenant, je suis l'élève de Guendune Rinpoché et celui-ci n'a jamais manqué une occasion. A chaque fois qu'il a enseigné quelque part, il y a certainement eu un passage bien senti sur l'ultime. Et comme il l'incarnait lui-même, cela passait. Il ne s'agissait pas de déclarations savantes sur l'ultime, mais d'un discours basé sur l'expérience. Cela nous a tous beaucoup marqués et nous sommes ainsi devenus courageux, en tant que ses disciples, d'aborder souvent l'ultime et de ne pas trop s'en tenir au Dharma superficiel, provisoire et conventionnel. Cela conduit aussi à ce que certaines personnes soient touchées par l'inspiration de s'engager, de réaliser ce sens véritable.

Beaucoup sont si intelligents, si sensibles, qu'ils ont toujours un sentiment de frustration lorsqu'ils entendent les enseignements de premier plan : tout cela semble très bien, mais je ne peux pas me débarrasser de ce sentiment de frustration. Par exemple, les enseignements sur la manière de pratiquer pour ne pas commettre d'erreurs dans la méditation. Il manque quelque chose. Et quand j'entends : en fait, il n'y a pas de torpeur, qui soit un vrai problème, c'est comme une libération : bien sûr, même si je ne peux pas encore le pratiquer, mais c'est totalement logique. Quand j'entends qu'il n'y a pas d'émotion enchevêtrée qui soit vraiment un problème, mais qu'elle a aussi la nature de la conscience intemporelle... quelque chose respire en moi. Même si je ne peux pas encore le mettre en pratique. Mais mon intuition que c'est par là que ça se passe est si forte que je ressens un soulagement évident.

Les personnes qui sont préparées par leur chemin de vie éprouvent ce soulagement quand on dit enfin ce qu'il en est vraiment. Elles sont plutôt un peu perdues, déçues, quand on leur enseigne trop de choses au niveau relatif. Elles finissent par s'enfuir. Elles ne peuvent pas le supporter, parce qu'elles savent très bien qu'en fait, cela ne résiste pas à l'analyse, de faire comme s'il y avait un pratiquant ou une pratiquante. Elles le sentent déjà, elles sont déjà allées aussi loin. Pour elles, ce serait une régression si on les ramenait toujours dans le conventionnel, le relatif, le premier plan. Elles ne le supportent pas longtemps et se révoltent alors.

Elles ont toujours besoin de se nourrir de l'intuition de l'ultime. Et puis elles ont besoin de méthodes, d'une manière de méditer, de trouver cette ouverture où tout peut devenir une pratique, où tout devient un chemin et où il n'y a plus rien à éviter ou à cultiver. Cela leur fait du bien, même si le chemin qui y mène est toujours un chemin où elles se servent aussi des enseignements relatifs et peuvent tout à fait apprécier ces paroles. Mais intérieurement, l'étoile directrice indiquant la direction à prendre est nourrie par l'enseignement sur l'ultime.

En conclusion, il est dit en haut de la page 218 :

**Comprenez donc que tous les endroits où le Sugata – le Bouddha, celui qui est entré dans la joie – a expliqué la vacuité sont des endroits où il s'agit d'enseignements sur le véritablement vrai – l'ultime. Sachez aussi que chaque fois que le Dharma parle d'êtres sensibles, d'individus – d'êtres vivants qui vont s'éveiller –, il s'agit du sens provisoire.**



Méditation : simplement être<sup>31</sup>

Nous allons à nouveau nous entraîner à être conscient sans créer de complications. -

Prenons cela comme la tâche centrale : être simple - plus de complications. -

Je serais heureux que vous acceptiez de simplement être pendant 35 minutes. - - -

Nous allons maintenant passer à une approche un peu plus profonde, où nous n'essaierons pas de générer du calme mental. Je fais confiance à l'esprit détendu pour qu'il se calme de lui-même. - - -

Je n'ai pas besoin de travailler, je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit. Et je fais un peu attention à ne vraiment rien faire, c'est-à-dire à ne pas courir après des impressions, à ne pas lutter contre des impressions... - - -

Laisser faire - percevoir - et laisser couler, laisser se dissoudre - et en fait c'est presque simultané, il n'y a pas de véritable laisser faire. Il n'y a que la perception de ce qui est, libre de toute tension. - - -

Percevoir ce qui est, c'est le calme mental. La perception de ce qui est conduit à la vision. - - -

Comment c'est d'être ? Si nous ressentons très finement ce que c'est que d'être, sans formuler de réponses - ou si des mots devaient s'élever, ne pas les suivre plus loin... - - -

Simplement être. Si nous utilisons d'autres mots, nous pourrions dire : vivre. - Courant de l'expérience. - Être vivant. — Fraîcheur de l'être —

Le vécu ne nous demande pas s'il peut venir. Il se poursuit, tout simplement. Il se produit. Nous appelons cela "apparaître de soi-même", en tibétain rang nang. —

Nous ne faisons rien pour que le moment suivant soit vécu. Les expériences apparaissent d'elles-mêmes. —

L'expérience est consciente d'elle-même, tibétain rang rig, nous n'avons pas besoin de faire quoi que ce soit pour faire l'expérience, consciente d'elle-même. - -

Et nous n'avons rien à faire pour que l'expérience se dissolve, tibétain rang dröl, en se libérant d'elle-même. - -

---

<sup>31</sup> Fichier audio 5-2\_03

## JOUR 6

Avec cette motivation<sup>32</sup> que nous venons d'exprimer en tibétain, écoutons, intégrons l'enseignement pour qu'il profite à tous, à tous ceux que nous rencontrons, à tous ceux avec qui nous sommes en contact. Plus encore que pour le calme mental, la Vision intuitive ne permet pas d'obtenir quoi que ce soit par la volonté. Le pied de biche ne sert à rien. Maintenant et dans les derniers jours de ce cours, dans la deuxième moitié, nous allons recevoir de nombreuses indications sur la manière d'explorer l'esprit et nous allons les appliquer de manière détendue. En fait, il s'agit de créer une situation totalement ouverte, où nous pouvons découvrir des aspects que nous n'aurions pas cru possibles auparavant. Les enseignements servent à éliminer les obstacles, toutes les idées préconçues, pour arriver ensuite à une vision intuitive de l'ultime.

### Suite : Les préparatifs nécessaires à la Vision intuitive

Je continue directement dans les enseignements. Je veux avoir suffisamment de temps pour que nous puissions mettre en pratique ces conseils pour la Vision intuitive.

Nous sommes en haut de la page 218, nous avons déjà discuté de la citation.

Dakpo Tashi Namgyal dit **que l'objectif de ces enseignements est de développer une idée un peu abstraite de la vision, c'est-à-dire quelle pourrait être la vision d'un éveillé.** Comment un éveillé peut-il percevoir la réalité ? C'est ce que nous ferons en nous appuyant, dans l'étude et la contemplation, sur la tradition écrite qui explique la signification ultime, le véritable sens des enseignements. Quelle que soit la manière dont on classe globalement les enseignements du Bouddha et des maîtres, nous nous intéresserons dès à présent au sens essentiel des discours doctrinaux.

Chez le Bouddha aussi, ce développement de la vision est le premier maillon du noble sentier octuple. Il s'agit d'une compréhension utile qui ouvre la voie à tout le reste. Cette vue est également appelée cause de la vision. C'est pourquoi nous allons procéder de la même manière. Nous ne devons pas pour autant négliger les préparatifs qui servent au calme mental. Nous devons continuer à dissoudre les causes de la torpeur et de l'agitation. Nous avons encore besoin de bonnes conditions de laboratoire. C'est-à-dire être non distrait dans un environnement dans lequel nous nous sentons en sécurité, dans lequel nous pouvons lâcher prise, dans lequel ces processus intuitifs peuvent se produire.

Cela signifie que nous allons détendre notre attachement aux expériences sensorielles. Nous veillerons à créer une bonne base par un comportement bénéfique, nous serons globalement éveillés, nous nous modérerons dans la nourriture et la boisson, de sorte que nous faciliterons la méditation, etc. Tout ce qui a déjà été expliqué. Nous allons en outre rappeler que le chemin de la vision est lié à la confiance et à l'abandon.

Ce matin, j'ai reçu une personne qui m'a parlé d'une vitre qui s'interpose. Il y a déjà le calme mental, en fait elle est tout à fait dans le Dharma, tout à fait profondément dans le Dharma, et il y a encore quelque chose qui la sépare de ce qui est réel. Ce qui est réel, c'est l'expérience de l'éveil. Je lui ai expliqué qu'à l'époque, j'avais aussi fait l'expérience de cette vitre. Je l'ai d'abord perçue comme un rideau, jusqu'à ce que je me rende compte que je pouvais me casser la tête contre ce rideau. La volonté n'y fait rien. Cette

---

<sup>32</sup> Fichier audio 6-2\_02

fine séparation qui nous sépare de ce qui est déjà presque visible est comme une vitre blindée. Cette séparation de l'être non-duel, nous ne pouvons pas la briser, nous ne pouvons pas l'escalader, nous ne pouvons pas utiliser d'astuces.

La seule façon de le faire est de lui retirer ses bases, elle fond alors. Cela passe par la dévotion et la bénédiction. Cette séparation se dissoudra si nous nous engageons sur le chemin de la bénédiction et de la dévotion et si nous nous ouvrons à la confiance. C'est le processus du Guru yoga, où nous rencontrons le Bouddha et où le Bouddha dit : "Ma fille, mon fils, tu es exactement comme moi. Tu as les mêmes qualités d'esprit que moi. À peine a-t-il dit cela que le gourou, le bouddha, se dissout dans la lumière et se fond en nous. Nous nous reposons dans la confiance, nous nous reposons dans la confiance d'être comme lui et nous laissons le bouddha méditer. C'est ce qu'on appelle recevoir une bénédiction.

La confiance réelle que nous avons fondamentalement la même nature d'esprit que tous ceux qui se sont éveillés avant nous. Nous cultivons cette confiance encore et encore, jusqu'à ce que nous puissions nous oublier, jusqu'à ce que nous puissions nous débarrasser de toute cette ambition spirituelle, de cette volonté d'aller quelque part, de ce battement désespéré contre la vitre. Sortir d'une manière ou d'une autre une perceuse et essayer de passer à travers. Les hommes et les femmes ont des techniques différentes, mais ça ne marche pas. Plus on veut, plus elle devient solide. Plus nous nous détendons, plus elle s'assouplit, et quand nous nous laissons aller, elle disparaît soudainement.

Nous lui avons retiré son fondement, la projection dualiste de quelque chose à atteindre. Ce que nous voyons à travers la vitre de l'autre côté est déjà de notre côté. Si nous nous tenions de l'autre côté et regardions par-dessus, nous verrions que tout est déjà là. C'est une séparation totalement illusoire. Nous n'avons pas besoin d'aller ailleurs. Cette illusion va fondre. Là où nous sommes maintenant, c'est déjà l'éveil.

C'est ce dont il sera question dans toutes ces instructions. Alors n'oubliez pas de pratiquer le Guru yoga et de faire des prières qui se terminent par la fusion du gourou en nous. C'est-à-dire les Éveillés, le Christ, Dieu, quel que soit le nom que lui donnent les différentes traditions. La séparation se dissout, l'inspiration reste, la bénédiction demeure, surtout la confiance en notre vraie nature. Et c'est en cela que nous nous méfions. Lorsque la confiance diminue à nouveau un peu, il est à nouveau temps de prier, il est à nouveau temps de s'ouvrir au guru-yoga, de le répéter.

Dans *le tantra Hévajra*, dans le texte en deux parties, il est dit :

**L'être intérieur ne peut pas être décrit par d'autres. Il ne peut être découvert nulle part. Fie-toi aux indications cohérentes dans le temps du gourou et à ses méthodes, et tu le reconnaîtras, grâce à ta force positive, grâce à la force de guérison qui est active en toi.**

C'est ce que nous traduisions autrefois par "mérites". Vous vous souvenez encore de ce que sont les mérites ? Maintenant, nous le traduisons souvent par force positive, par la force du bénéfique. Cette force bénéfique devient de plus en plus forte au fur et à mesure que nous agissons de manière moins égocentrique. Par exemple, un acte de générosité qui vient du cœur, ou le fait de soutenir quelqu'un de tout son cœur sans se prendre au sérieux, de faire preuve de patience, de détendre nos réactions en méditant. Tout cela libère une telle force bénéfique. Une force bénéfique naît toujours là où l'égocentrisme s'affaiblit.

Cet affaiblissement de l'égocentrisme rend possible l'émergence de la compréhension. Du point de vue de l'égocentrisme, aucune nouvelle compréhension ne peut naître. Ce n'est pas possible. Cette vision que nous supposons derrière la vitre est la projection de l'égocentrisme à la recherche d'une vision

séparée de lui - une absurdité totale. Laisse aller l'égoïsme et la vision sera déjà chez toi. C'est de cela qu'il s'agit. Et ce lâcher-prise de l'égoïsme, moi qui veux aller quelque part, cet égoïsme quand il s'affaiblit - c'est la même chose que lorsque nous parlons dans un autre contexte, que les mérites augmentent, que la force positive augmente. C'est cette force bénéfique non centrée sur le moi qui nous traverse et nous entoure, et qui mène automatiquement à la vision.

Ce lien est vraiment très important et vous comprendrez alors immédiatement que lorsque nous nous ouvrons à la bénédiction - bien que nous ne fassions rien pour les autres, mais que nous nous ouvrons seulement à la bénédiction -, à ce moment-là, notre égoïsme diminue. Nous nous ouvrons à la présence du non-moi, de ce qui n'est pas possédé par moi. Et c'est bénéfique, cela génère des forces bénéfiques, bien que nous n'ayons rien fait de méritoire à l'extérieur. Mais cet attachement au moi a été relâché. C'est pourquoi le guru yoga génère une force positive bénéfique. Pas parce que nous faisons plaisir au gourou. Il s'en moque complètement. Il n'y a pas de gourous qui se réjouissent davantage lorsque nous pratiquons le guru yoga ou qui se réjouissent moins lorsque nous n'en pratiquons pas. Nous n'avons pas besoin de faire des offrandes aux bouddhas. Tout cela est pour nous. Cela nous fait du bien de nous ouvrir ainsi.

**Le même texte *Hévajra Tantra* dit aussi :**

**C'est la sagesse, consciente d'elle-même, le domaine d'expérience au-delà des mots. Il se manifeste à travers les différentes expériences de bénédiction. Ainsi, la sagesse de l'omni-conscience est exactement cela.**

Vous allez maintenant rencontrer plus souvent en anglais ce mot *reflexively aware*. C'est l'un des rares passages, rien qu'en raison du choix des mots, où je ne peux pas du tout suivre. Il traduit le mot tibétain *rang rig* par conscience de soi. Il ne s'agit pas d'une réflexion, c'est-à-dire d'un rapport à quelque chose d'autre. L'esprit est conscient de lui-même. Ce n'est pas un autre détour. Il repose en lui-même et se reconnaît lui-même. C'est ce que l'on entend par là. Donc, à chaque fois que ce mot *reflexively* apparaît, écrivez *self aware*.

Encore une fois, la signification de la citation. La sagesse, prajna, la conscience de soi, ne s'exprime pas par des mots. Elle se révèle par la vue. C'est ainsi que nous entrons dans la sagesse, qui est la sagesse de tous les bouddhas.

### **La classification des façons de pratiquer la Vision intuitive**

Nous arrivons maintenant au troisième point. Une description ou une classification des façons de pratiquer la méditation de la vision intuitive. **Il existe une pratique profane de la vue, associée aux aspects de calme et de compréhension grossière. Il y a une pratique de la vue qui est associée au petit véhicule, à la petite motivation, où il s'agit principalement des Quatre Vérités, des quatre connaissances des Nobles Vérités. Bien qu'il soit tout à fait excellent de pratiquer ces deux formes de vision, elles ne sont pas essentielles ici pour notre approche du Mahāmudrā. Ce dont il s'agit ici, c'est de cultiver la compréhension qu'il n'existe pas de soi délimité et permanent. Grâce à cette compréhension, nous comprendrons la véritable nature des phénomènes. Nous pourrions aussi dissoudre l'illusion de l'observateur et de l'observé.**

### **Les Quatre Nobles Vérités**

Juste pour vous détendre, vous les plus éduqués : en passant, les Quatre Nobles Vérités seront également réalisées. Cette prise de conscience se produit en tout cas aussi. Peut-être que je l'examinerai avec vous cette fois. C'est quelque chose de très important. Donc si on veut décrire ce dont il s'agit dans le Dharma,

### **Les Quatre Nobles Vérités**

Juste pour vous détendre, vous les plus éduqués : en passant, les Quatre Nobles Vérités seront également réalisées. Cette prise de conscience se produit en tout cas aussi. Peut-être que je l'examinerai avec vous cette fois. C'est quelque chose de très important. Donc si on veut décrire ce dont il s'agit dans le Dharma, dans l'approche bouddhiste, une réponse possible est de dire qu'il s'agit d'une prise de conscience des Quatre Nobles Vérités, des quatre faits que tous les éveillés reconnaissent.

Le commun des mortels ne se rend pas compte que tout est subtilement teinté de stress. Pour le commun des mortels, il y a la souffrance, puis il y a le bonheur, et enfin il y a peut-être des états d'esprit neutres. Le premier fait qui se révèle à nous lorsque nous y regardons de plus près est le suivant : il y a clairement la souffrance manifeste. Il s'agit avant tout du fait que nous rendons les situations difficiles encore plus difficiles par nos réactions. Car la souffrance physique est inévitable, la faim et la soif, le fait de marcher sur une épine. Cela restera toujours, même pour un bouddha, mais il ne complique pas les choses. Cela reste une expérience corporelle intense et douloureuse. C'est tout.

Beaucoup de gens remarquent déjà la souffrance dans le bonheur, et ils remarquent que même dans les moments les plus heureux, ils ne sont pas tout à fait détendus. Qu'ils vont déjà avoir le souci que cela s'arrête, qu'ils vont déjà ressentir la tension que cela va se répéter et qu'ils ne peuvent pas tout à fait lâcher prise là-dedans, le contrôle ne se dissout pas complètement. C'est le stress des expériences agréables. Pour les personnes éveillées, c'est parfaitement clair. C'est la tension dualiste de l'attachement aux expériences sensorielles. Vouloir plus de l'agréable, avoir peur que cela soit désagréable, que cela remplace l'agréable. C'est ce qu'on appelle la souffrance par le changement. C'est parfaitement évident. Même les personnes sensibles avec lesquelles nous parlons le ressentent.

Ensuite, il y a le domaine des expériences neutres. Les expériences vraiment neutres ne sont que les immersions méditatives les plus profondes. En fait, il s'agit du quatrième dhyāna des quatre dhyānas du domaine de la forme, qui passe ensuite au domaine sans forme. Ce n'est que lorsque la joie dans l'esprit et le bien-être dans le corps se sont dissous et qu'il n'y a plus le moindre attachement au bien-être que l'on arrive à une expérience que l'on peut appeler véritablement neutre.

Par exemple, les deux maîtres de Gautama, alors qu'il n'était pas encore Bouddha, ont considéré cela comme la libération - *moksha* ou *mukhti*. Aujourd'hui encore, il y a des enseignants qui considèrent cela comme la libération, parce qu'il n'est pas possible d'y découvrir la tension sans avoir fait une expérience encore plus détendue. Seul le contraste révèle que ces profondeurs sont encore des tensions. Lorsque l'expérience de l'éveil se révèle, il devient évident que même ces absorptions méditatives s'accompagnent encore d'une légère tension dualiste, qu'elles ne sont pas libératrices. Cela explique pourquoi de tels pratiquants s'empêchent à nouveau dans les émotions alors qu'ils ont déjà expérimenté ces états et qu'ils les expérimentent régulièrement.

C'est la première vérité, le premier fait qui vient à l'esprit : tant que cette tension dualiste est présente, il y a *dukkha*, stress, souffrance. La cause a également été nommée.

La deuxième noble vérité est de reconnaître la cause de la *dukkha*. C'est la supposition erronée d'un sujet, d'un moi, séparé des expériences que ce sujet supposé fait. C'est la tension dualiste de base.

Identification au corps, aux sensations, aux expériences, aux distinctions, à nos impulsions créatrices, aux états de conscience que nous vivons. Jusqu'aux états de conscience subtils des dhyanas, dans lesquels il y a également une identification subtile. Ce serait donc la deuxième noble vérité.

Tout cela, c'est de la méditation de vision intuitive que je vous décris. Ce sont toutes des choses que nous explorons dans notre méditation. Nous apprenons quand nous sommes plus stressés, plus tendus, ce qui nous aide à nous en sortir. Nous sommes dans un processus permanent d'étude de dukkha, du stress, de ses causes et de la manière dont nous pouvons le résoudre. Ce serait la quatrième noble vérité, qu'il y a un moyen de le dissoudre et finalement nous faisons l'expérience qu'il y a une absence totale de stress. On appelle cela l'éveil, le fait que cette conscience non-duelle intemporelle existe réellement comme possibilité d'expérience et qu'il y a un moyen d'y accéder.

C'est en fait de la méditation de vision intuitive, telle qu'elle m'a été enseignée par exemple dans Vipāśyanā. Elle est tout à fait valide, nous la pratiquons aussi. Il y a trois grands domaines qui sont couverts. Pour ceux d'entre vous qui ont déjà suivi des cours Vipāśyanā autres, vous reconnaîtrez cela tout de suite. Nous reconnaissons l'omniprésence d'Anicca, du changement, de l'impermanence. Rien, nulle part ne fait exception à la nature processuelle de l'être. Il n'y a rien dans l'univers entier qui ne soit pas un processus. Tout dans l'univers entier est processus, tout sans exception.

C'est ce que nous pénétrons peu à peu avec la conscience dans la méditation. Toutes nos perceptions sont passées au crible pour savoir s'il en est vraiment ainsi. Nous ne pouvons que dire : oh, en effet, oui. Cela aussi était utile, cela aussi et cela, il devient de plus en plus clair que tout est changement, tout est en cours, tout est en processus.

Nous découvrons alors que chaque fois que nous ne sommes pas en harmonie avec le changement, que nous nous opposons au changement, c'est du stress, car dukkha apparaît, la souffrance. Toujours, sans exception. Celui qui ne suit pas le changement, qui ne fait pas l'expérience de lui-même en tant que partie du courant, fait l'expérience du stress. C'est comme si nous voulions nous isoler de la vie. La vie entière est un changement, je suis le seul à être constant – le stress. Essaie de faire comprendre à la vie que tu es constant. La vie n'avale pas cela, la vie nous avale. Nous vieillissons, nous tombons malades, nous avons des tas de pensées, nous avons des émotions et tout change plus vite et en pire que nous ne le voudrions.

Tout change, nous ne faisons pas exception. Toute résistance au changement est source de stress. J'aurais été heureux que quelqu'un me l'explique ainsi à l'époque. J'ai étudié beaucoup cette dukkha. Pourquoi devrions-nous toujours méditer sur la dukkha ? Et je n'avais pas du tout compris le lien avec l'Anicca, c'est-à-dire le rapport entre le stress et le manque de compréhension du changement. Mon Dieu, c'était comme des koans pour moi. Des énigmes géantes avec lesquelles on nous mettait sur les coussins de méditation.

Anatta était déjà plus facile. C'est maintenant le troisième. Si tout est changement, si nous ne résistons pas au changement et si nous nous vivons nous-mêmes comme un changement, alors il n'y a plus de soi permanent. Cette idée d'un soi permanent, séparé de tout le reste qui change, se dissout, Anatta - non-soi, Anātman devient évident. Logiquement, nous ne tenons plus à la particularité de notre moi stable, séparé du changement. Je suis la vie, la vie est moi. Je suis imprégné de vie. Ce soi-disant moi est un phénomène qui se développe de manière dépendante. C'est l'intellect qui le dit maintenant, l'expérience doit d'abord suivre.

Mais ce que je viens de vous décrire, c'est la vision intuitive cultivée dans les écoles classiques birmanes et thaïlandaises de Vipāśyanā. C'est de cela qu'il s'agit. Pour nous, c'est la même chose. Je ne veux pas

que quiconque ne comprenne pas cela, tout le monde devrait le comprendre - tout le monde. Et c'est totalement libérateur.

Il n'y a qu'un pas de plus. Un seul de plus. Du non-soi, nous allons vers la vacuité, vers Shūnyata. D'Anātman, nous allons à Shūnyata. Que tous les phénomènes sont des changements, qu'il n'y a rien qui ait de la substance, qui soit solide. Ce n'est pas seulement le prétendu type qui médite ici qui est Shūnyata, tout le reste l'est aussi. C'est l'extension de la compréhension du non-soi dans tous les domaines de la vie. C'est tout ce dont nous avons besoin. C'est la seule différence entre un petit véhicule et un grand. Pas de grande chose. C'est l'extension de la même compréhension.

Lorsque nous avons reconnu Shūnyata, que nous avons reconnu la nature processuelle sans cesse changeante de tout ce qui est et que nous voyons que même les forces formatrices qui mènent aux différentes expériences sont aussi tous processus, alors nous n'avons plus peur du Saṃsāra. Le Saṃsāra est l'émergence dépendante de la souffrance en raison de la saisie, de l'attachement, de la résistance, du clivage, de la séparation, du moi et du toi.

Si l'on ne tombe plus dans l'illusion d'attraper quelque chose d'insaisissable, si l'on ne tombe plus dans cette séparation de soi et des autres, on ne doit plus avoir peur de la vie. Nous pouvons nous engager totalement dans la vie et participer à son élaboration. La souffrance personnelle est de toute façon terminée, car il n'y a plus cette saisie qui génère du stress. La souffrance personnelle est de toute façon terminée et il ne s'agit plus maintenant que de créer habilement dans le monde de la souffrance, là où d'autres souffrent, de telle sorte qu'ils puissent sortir de la souffrance. C'est de cela qu'il s'agit maintenant. C'est aussi simple que cela. Pour l'éveillé, le Saṃsāra et le Nirvāṇa ne font qu'un à ce stade. Pour celui qui n'est pas éveillé, le Saṃsāra est toujours le Saṃsāra et le Nirvāṇa semble se trouver ailleurs. Derrière la paroi de verre.

Nous faisons en ce moment de la méditation de vision intuitive à l'aide de l'intellect. Nous utilisons la compréhension du langage pour créer des expériences « eureka ». Nous sommes déjà en plein dedans. Je ne voulais pas nous laisser sauter par-dessus, directement dans la vision intuitive du Grand Véhicule. Il nous aurait manqué quelque chose. En fait, tout cela va ensemble.

### Shūnyata

Voulons-nous continuer à regarder ce qui est écrit dans le texte ?

**Comment pouvons-nous entrer dans la vision intuitive ? Dans la version détaillée, nous pourrions suivre une approche quadruple. Dans la version moyenne, nous pourrions suivre une approche triple et il y a heureusement aussi une approche double, où il est question du non-soi de la personne et du non-soi des phénomènes.** Cette double approche est également celle que Gampopa recommande dans les *Précieux ornements de la libération*. Les autres sont décrites dans les ouvrages cités ici. Je vous l'épargne pour l'instant.

En fait, tous ces textes des grands maîtres indiens traitent de la vacuité, de la Shūnyata. La quatrième étape, Anicca, dukkha, Anatta, Shūnyata. C'est ce sur quoi les enseignants de la tradition Mahayana se sont spécialisés à partir du deuxième siècle après Jésus-Christ. Car tout le reste était déjà bien expliqué. Il n'était pas nécessaire de le développer à nouveau. Anicca, Dukkha, Anatta étaient des enseignements bouddhistes clairs. Le Shūnyata, qui apparaît également dans le canon pali, est un terme que le Bouddha utilise également dans le canon pali, qui est également connu dans la tradition pali, mais qui a reçu peu d'attention.

Avec Nagarjuna, l'attention des pratiquants du bodhisattva qui veulent être actifs dans le monde, pour le bien de tous les êtres vivants, se porte sur Shūnyata. Car c'est la solution pour être actif dans le monde sans s'empêtrer. Nous devons comprendre la vacuité, la nature insaisissable de toutes les expériences, afin de pouvoir nous en sortir indemnes en tant que bodhisattvas lorsque nous nous engageons dans le monde. Pour ne pas s'empêtrer à nouveau. C'est pourquoi Shūnyata est devenu si important.

Il y a eu une grande vague, qui a commencé peu après le parinirvāna de Bouddha. Une vague où quelques disciples et de plus en plus de disciples ont dit : ne faisons pas de petits pains, mais de grands pains pour tout le monde, pour que tout le monde soit rassasié. Nous imitons le Bouddha à cent pour cent. Il a toujours dit : vous êtes comme moi, il n'y a pas de différence. C'est pourquoi, tout comme lui, soyons actifs dans le monde pour le bien de tous. Après tout, le Bouddha a parcouru l'Inde pendant 45 ans et a parlé à tout le monde, s'est occupé de tout le monde.

Nous voulons faire la même chose. Nous reviendrons. Tout comme le Bouddha est revenu et est revenu encore et encore, jusqu'à ce qu'un jour il puisse manifester la bouddhité, et nous faisons de même. Nous sommes des bodhisattvas. Mais pour pouvoir le faire sans être blessé, il ne faut pas s'impliquer dans le Saṃsarā. Cela signifie qu'il faut avoir une connaissance de la Shūnyata. Une connaissance pénétrante de l'être qui nous permette de faire face à toutes les expériences de souffrance, à toutes les tentations, à tous les pièges, de telle sorte que personne ne s'empêtre plus.

Donc étendre la connaissance du non-soi à tous les domaines de la vie. D'où les deux types de non-soi comme extension de la connaissance de la Shūnyata. Shūnyata de l'individu et Shūnyata de tous les phénomènes dans le monde.

Il est même écrit dans la phrase suivante que tout cela se fonde sur les enseignements, les œuvres du noble Nagarjuna et d'Asanga. Quatre siècles plus tard. Asanga, Maitreya, c'est encore un autre flux de transmission, nous y reviendrons peut-être plus tard. Ces deux stars, ces megastars parmi les Mahāsiddhas, les grands réalisés, ont analysé, intégré, réalisé les enseignements du Bouddha de manière très, très profonde. Ils ont ensuite utilisé la logique indienne extrêmement développée, c'est-à-dire la capacité d'analyse la plus pointue, et ont montré qu'on ne peut pas dire d'un phénomène qu'il est une unité délimitée, ni qu'il est composé d'unités délimitées. Ce qu'on appelle ici *single unit* et *plurality*.

Maintenant, je vous épargne cela. Je ne sais pas si je vous l'épargnerai à long terme. Nous n'y allons pas maintenant. Ils sont arrivés à rendre évidente l'expérience directe de l'essence impalpable, insaisissable de tous les phénomènes. C'était une grande performance. Il était possible de comprendre avec l'intellect ce qu'est l'expérience de l'éveil. De nos jours, Einstein et toute la théorie de la relativité font l'objet d'une telle attention, parce qu'ils sont également compréhensibles intellectuellement, mais seulement pour des personnes un peu plus douées.

L'expérience de l'éveil ne contredit pas la logique, ni à l'époque ni aujourd'hui. La logique ouvre une voie pour se libérer des conceptions trop objectives, c'est-à-dire des conceptions qui projettent la solidité dans le monde. Il n'existe nulle part dans l'univers une telle constance tangible. Nous le savons aujourd'hui grâce à la physique. Mais cela peut aussi être déduit et compris par la logique en philosophie. Mais tout cela n'est pas encore libérateur. Ce n'est que lorsque cela arrive à l'intérieur, que cela naît pour ainsi dire du plus profond de soi, que la croyance en cette illusion se dissout de l'intérieur.

Car, chose étonnante, notre esprit a la capacité de rester dessus, même si l'intellect a compris depuis longtemps que cela ne sert à rien et que cela ne correspond pas à la réalité. Nos schémas d'habitudes s'accrochent malgré tout. Ils ont quand même peur, projettent toutes sortes de choses dans le monde extérieur, qui nous semblent vraiment instables. L'éveil, c'est quand cette prise de conscience naît de



l'intérieur et se répand dans la profondeur de notre être. On peut ouvrir la voie si l'on travaille avec l'intellect de manière habile, en contemplant profondément. On peut ouvrir cette voie, et c'est ce que je fais un peu avec vous en ce moment. Cela facilite l'émergence de la compréhension intuitive. Ce n'est pas une condition nécessaire.

Il y a des gens qui développent cette compréhension intuitive alors qu'ils n'ont pas ouvert la voie par une activité intellectuelle. Ces personnes ont alors beaucoup de mal avec leur propre connaissance, parce que leur connaissance contredit leurs propres croyances et celles des gens les entourant. Elles n'ont pas parcouru un chemin progressif pour dissoudre cette hypothèse sur la réalité. Elles savent de l'intérieur que tout cela est faux. Mais il n'est pas donné à tout le monde de l'exprimer, de le formuler et de le conceptualiser au point de s'opposer réellement à ce qui est toujours formulé autour d'eux en termes d'hypothèses trompeuses. C'est pourquoi, il y a des éveillés confus. Il y a des éveillés qui n'ont pas forcément la vie facile. La préparation, l'enracinement n'a pas eu lieu. Tout le monde n'a pas la capacité d'intégrer tout cela. Cela vient avec le temps, mais il faut beaucoup de patience.

### **La notion de réalité**

Asanga et Nagarjuna ont tous deux cultivé, à partir de points de vue différents, une vision de la vacuité, c'est-à-dire de la Shūnyata, dans laquelle toutes les expériences, tout ce qui est perçu et le percepteur lui-même sont reconnus comme étant sans consistance permanente, comme étant impermanents, comme un processus sans réalité dans le sens d'une réalité permanente.

En allemand, nous avons un problème avec le mot réalité. En effet, si l'on parle de *reality*, les Anglais et les Français ont la tâche un peu plus facile. *Real* signifie ce qui existe réellement. C'est un synonyme d'existence. Réalité signifie que quelque chose agit. C'est le cas. Nous ne pouvons donc pas dire que le simple fait que quelque chose n'existe pas séparément le rend irréel. Si nous traduisons de l'anglais et disons que tout est irréel, on pourrait mal interpréter et penser que ce ne sont que de simples illusions qui n'ont aucun effet. Ce n'est pas ce que nous voulons dire.

Ce que nous voulons dire, c'est que tout cela est un processus. Les effets sont véhéments. Des effets véhéments. C'est pourquoi nous devons faire attention à cette notion de réalité. En réalité, il n'y a rien qui n'agisse pas. Tout a un effet. Chaque hypothèse erronée a un effet, chaque illusion a un effet, chaque émotion a un effet, chaque pensée a un effet. Tout agit, mais ils n'ont pas d'existence indépendante. Ils agissent dans un réseau d'interactions.

Soyons très attentifs à cela. Je veillerai à ce que ce soit également le cas lorsque je l'introduirai dans la langue allemande. Mais là où le mot réalité vous laisse perplexe à la lecture du texte, expérimentez avec le mot existence. Il est philosophiquement plus solide si nous le définissons comme une existence indépendante. Cela passe alors. J'espère qu'au moins certains d'entre vous m'ont suivi.

D'un point de vue philosophique, c'est un point très important, et j'espère que vous pourrez le retenir avec l'action. Quelque chose qui agit, quelque chose qui a des effets, est là, on peut en faire l'expérience. Nous faisons l'expérience des effets, nous faisons éventuellement aussi l'expérience de ce qui a provoqué les effets. Mais cela ne veut pas dire que cela a eu une existence stable, même pour un tout petit moment. Même pour un seul instant, elle aurait été immuable. Processus de bout en bout. Processus permanent, pas un processus haché, comme s'il existait brièvement puis se transformait à nouveau. Mais un changement permanent.

Pour le dire avec les mots de la physique atomique - j'ai encore trente ans de retard, j'ai encore reçu ma formation, quarante ans de retard : quelque chose semble exister, mais les atomes et les particules

subatomiques ne sont pas immobiles un seul instant et il n'y a pas un seul instant d'objet immobile, quelque chose qui ne se transforme pas en soi. Cela n'existe pas pour une fraction de seconde.

La dynamique est justement la condition préalable pour qu'un atome, et donc aussi les molécules, aient une certaine stabilité. Cette dynamique, les forces dans lesquelles les particules subatomiques tournent, circulent, comment elles sont actives les unes avec les autres dans le champ, est précisément la condition pour que ce mur ne bascule pas. La dynamique au sein de champs qui sont stables dans certaines circonstances, tant que ces circonstances ne changent pas. La nature ne doit pas changer, il ne doit pas y avoir de grands bouleversements. Tant que cela ne se produit pas, le mur est relativement stable en raison des particules subatomiques en mouvement, dont personne ne peut indiquer l'emplacement.

Maintenant, je transpose cela à nous. En tant que personne, en tant qu'individu, nous sommes stables en raison des processus qui ont lieu en permanence et qui font que notre prétendue identité semble toujours trompeusement identique. Si faussement identique que j'ai l'impression de voir aujourd'hui devant moi le même H. qu'hier. Quelle erreur ! Sauf que, heureusement, les mêmes processus dynamiques se déroulent en lui et en moi dans des conditions qui n'ont pas trop changé, ce qui me donne l'illusion, en tant qu'observateur, d'avoir affaire au même phénomène.

Le fait qu'il puisse être le même phénomène que celui que je perçois est lié au fait que dans cette personne que j'observe, des processus sont en cours qui conduisent à un renouvellement, à une stabilisation. Si les processus de vie s'étaient arrêtés chez lui, il serait aujourd'hui un homme mort et très différent de ce qu'il était hier. Vous comprenez, si dans ce mur, il n'y avait pas en permanence ces processus qui maintiennent le tout ensemble contre la gravité, ce mur s'effondrerait. Il ne serait plus un mur.

Si ces processus qui maintiennent la vie n'avaient pas lieu en permanence en nous, plus les processus émotionnels qui génèrent toujours en nous les schémas familiers, alors les autres ne nous reconnaîtraient pas. Puisque Tilmann se présente toujours comme Tilmann avec ses habitudes, tout le monde reconnaît encore le Tilmann d'hier et de l'année dernière. Si les schémas qui constituent le 'Tilmannien' changeaient radicalement, vous auriez l'impression que quelqu'un d'autre est assis ici.

Mais ces processus sont si fortement dynamiques que, même si je vis des tas de choses au cours d'une année, ces processus parviennent encore à créer une ressemblance extrême avec l'année dernière. C'est ce qu'on appelle la stabilité d'un système. La stabilité d'un système est une performance, c'est un processus. Les impressions de ma vie auraient dû me changer radicalement cette année. Mais le système est si stable qu'il se maintient. C'est ce qu'on appelle un individu. Vous comprenez ?

Maintenant, quelqu'un se retrouve dans la démence ou la psychose. La stabilité du système émotionnel, la stabilité des schémas d'habitudes est menacée. Ils sont temporairement inactifs. Il peut nous arriver de reconnaître à peine cette personne, même en cas de dépression grave ou autre, à peine reconnaissable.

Avec toutes les difficultés du monde, nous parvenons encore à percevoir cette personne comme celle qu'elle était auparavant. Simplement parce que certains mécanismes, certains processus ne font plus leur travail, n'apportent plus leur contribution dans la même mesure qu'avant. Quelque chose d'autre apparaît. Pas un soi stable. Pas une personne stable. Des processus, des processus qui dépendent de conditions. Par exemple aussi de la condition d'un cerveau intact et de bien d'autres choses encore. Des conditions hormonales, etc. C'est ce que l'on entend par non-soi de la personne et non-soi des phénomènes.

Tout à l'heure, nous avons fait une belle balade à travers la vision intuitive. Un participant est venu me voir et m'a dit : pourquoi parle-t-on d'un soi de la personne et d'un soi des phénomènes ? C'est la même

chose, non ? C'est vrai, c'est la même chose. Il n'est pas nécessaire de parler d'un soi de la personne et d'un soi des phénomènes comme de processus de compréhension séparés. C'est juste devenu une habitude pour indiquer que l'on étend à tout cette compréhension de l'existence, de l'inexistence d'un soi délimité chez nous-mêmes. Je voulais juste le dire encore une fois. En fait, la pratique de la vision n'est qu'une seule chose, ni quatre aspects, ni trois, ni deux, juste une. Une seule chose à comprendre.

### **Pour comprendre la vacuité**

Dakpo Tashi Namgyal écrit également qu'au 16<sup>e</sup> siècle, au Tibet, une approche intellectuelle de la connaissance de la vacuité a malheureusement pris le dessus. C'est-à-dire ce qu'il appelle un processus de reconnaissance de la vacuité basé sur l'inférence logique, la déduction. Un processus, dans lequel le mental est utilisé pour arriver à une compréhension intellectuelle de la vacuité à l'aide d'inférences, donc de déductions. Ensuite, il se passe quelque chose dans la méditation qui fait que l'on prend cette compréhension intellectuelle de la vacuité comme objet de sa méditation. On médite sur la vacuité que l'on a comprise. Parfois, c'est grossièrement reconnaissable comme la production d'un espace vide sur lequel on médite, ou comme si on importait un espace vide dans quelque chose qui existe.

C'est facile à comprendre. Ainsi, par exemple, si quelqu'un me dit qu'il n'y a rien à l'intérieur. Je peux laisser passer cela si c'est symbolique, mais la reconnaissance de la non-existence d'un soi n'est pas l'importation d'un espace vide dans quelque chose d'existant. Cela n'a rien à voir avec la reconnaissance de la Shūnyata. Les enseignants de méditation répliquent alors en disant : non, non, reconnaître la vacuité, c'est reconnaître la plénitude. Toi qui te crois vide, tu es une plénitude. Tu n'es pas vide. Oublie cette notion de vacuité. Tu as une idée de la vacuité comme un verre vide. Parce que ce qui pourrait être dans le verre, l'eau, n'y est pas.

Mais il est plein d'air. Le verre est plein d'air, mais pas d'eau. L'air est quelque chose qui est bien présent dans ce verre. Et c'est exactement la même chose avec le non-soi. L'âme, le Tilmann constant que je pense être là dans l'esprit, on ne le trouve pas. Notre être est vide de cela, mais il y a une abondance de processus. Une abondance de processus qui constituent justement ce Tilmann. Mais rien de stable, rien de délimité non plus. Ce que j'ai supposé être là, je ne le trouve pas. C'est pourquoi je dis vide d'un soi, d'un soi individuel délimité et durable, vide de cela. Mais plein de qualités, plein d'absurdités, d'opinions et de réactions émotionnelles quelconques, etc. Des tas de processus. Donc ceux qui pensent qu'il y a quelque chose de vide, qu'ils pratiquent donc la plénitude.

Tout cela est très subtil en fin de compte. Pour tous, il ne s'agit pas d'une superposition banale de quelque chose de plein avec une idée de vide. À un niveau plus subtil, on peut faire entrer cette compréhension abstraite de l'illusion, de l'existence supposée, en déniaient une pertinence à tout ce qui apparaît, conceptuellement ou même non conceptuellement. Ainsi, ce sont les méditants qui ont une attitude selon laquelle les choses qui apparaissent dans l'esprit n'ont pas de pertinence. Je n'ai pas besoin de m'en occuper, c'est vide. Mais ils ne le disent pas à voix haute. Leur compréhension de la vacuité est déjà si avancée qu'ils sentent, savent que les choses n'ont pas de substance, et ils confondent cette solidité inexistante avec un effet inistant, une pertinence inexistante - je n'ai pas à m'en préoccuper. Parce que ce n'est pas aussi solide qu'on le pense habituellement. Donc un problème n'est pas aussi solide que je le supposais habituellement. C'est pourquoi je n'ai pas besoin de m'en occuper. N'importe quoi, un problème est un processus qui se poursuit dans les mêmes conditions et qui crée encore plus de difficultés. C'est un problème. Un problème est un processus.

Une projection en moi, par exemple le fait d'être empêtré dans le besoin de relations de débauche, est un processus. Si les conditions restent les mêmes, il se répétera ou continuera. Si je n'y prête pas attention, le vide peut être aussi grand qu'il veut. Un jour ou l'autre, ce quelqu'un, cette personne vide, se retrouve au lit avec une autre personne vide et a alors une multitude de problèmes. Les conséquences peuvent être très importantes. Ce n'est pas irréel. Tout a commencé par un mouvement mental. Tout a commencé par l'attachement initial à une perception sensorielle. Tout a commencé par l'adhésion à une impulsion qui est apparue. Ces impulsions n'ont pas de substance, mais si nous y adhérons, elles peuvent avoir un grand effet.

L'écarter et la déclarer vide permet de prendre de la distance pour un moment, mais repousse l'impulsion dans l'inconscient, le semi-conscient, où elle a une merveilleuse occasion de continuer à agir. La fois suivante, ce n'est plus comme si je considérais cette impulsion comme vide et que je m'en distanciais ainsi. Je la considère comme vide et sans danger. La troisième fois, je la considère comme vide et intéressante. La quatrième fois, je suis l'impulsion et je considère non seulement que l'impulsion est vide et intéressante, mais que l'expérience qu'elle a engendrée est également vide et intéressante et qu'elle agit. Ensuite, je m'enlise et je suis tout le temps en route, en tant que soi-disant pratiquant, dans une connaissance de la vacuité, et je laisse derrière moi, dans certaines circonstances, toute une chaîne de situations où je me suis enlisé avec des personnes qui n'étaient pas si conscientes de ma vacuité et qui n'étaient pas du tout conscientes de mon irresponsabilité, et qui portent avec elles une multitude de problèmes suite à cette interaction vide.

C'est comme ça que ça se passe, et c'est assez subtil. Cela commence lentement par une erreur de jugement. Ce schéma n'est pas du tout rangé. La personne qui pense que tout cela est vide se considère comme assez claire et importante dans cette situation, comme quelqu'un qui a des connaissances et se permet une approche de la réalité – c'est-à-dire des situations dans lesquelles des effets sont produits – qui est irresponsable.

C'est ce que les enseignants ne cessent de souligner : une compréhension de la vacuité qui ne tient pas compte de la cause et de l'effet n'est pas une compréhension de Shūnyata, de la vacuité, ce qui est l'enjeu de l'éveil. Une véritable compréhension de la vacuité implique la compréhension de la cause et de l'effet, elle implique une compréhension de l'émergence dépendante. Comment les effets apparaissent en fonction de la cause et des conditions ? Cela doit toujours aller de pair.

Je vais essayer une autre phrase. **Si nous étions ainsi en route avec une vacuité fabriquée intellectuellement ou une compréhension partielle de la vacuité sur la base d'une analyse, alors des erreurs apparaîtraient, qui ont déjà été décrites auparavant.** Ci-dessous se trouve la référence aux pages 95 à 103, ici dans notre contexte. **Cela signifie que lorsqu'il s'agit de développer le Mahāmudrā, nous nous appuyons sur des œuvres importantes et moins connues, des enseignements plus courts transmis entre autres par le grand brahmane Sahara, par le vénérable Shawaripa et par le maître des yogis Tilopa. Dans ces écrits, nous nous concentrons simplement sur l'esprit. Nous étudions l'esprit pour découvrir ce qu'il en est du sujet et de l'objet, de l'observateur et de l'observé. Nous suivons ainsi une approche où la perception directe et claire est prise comme chemin. Nous allons donc vers l'observation intérieure. C'est la voie qui permet d'accéder à la vision de la vacuité d'un noyau d'être, d'une essence.**

Il est écrit en anglais *emptiness of nature*. Je n'ai pas cherché à savoir ce qu'il y avait en tibétain, mais les termes de nature et d'essence se confondent parfois un peu ici. En allemand, nous avons un troisième terme : *Wesen*. Pas seulement l'essence et la nature, mais nous avons aussi *Wesen* ce que les autres langues n'ont pas. Cela nous aide ici.

Chaque fois que l'on parle de vacuité, il s'agit du fait qu'il n'y a pas d'essence ultime, qu'il n'y a pas de noyau d'essence ultime, rien de stable, de permanent, qui résiste finalement à toutes les transformations. La vraie nature de l'être, ce sont les qualités de l'être, pas quelque chose qui serait saisissable. Nous allons commencer à étudier cela dans les prochains jours et nous continuerons en août. Donc la nature de l'esprit n'est pas quelque chose qui existe, mais ce sont des qualités que notre expérience a par nature. Des qualités, des propriétés. Des propriétés de ce processus. Pas quelque chose que nous pouvons voir en tant qu'objet. Nous ne pouvons pas voir la nature de l'esprit. Nous ne pouvons que la vivre.

**Cette approche, qui consiste à regarder directement dans son propre esprit, est très profonde et c'est ce qui la caractérise. En fait, cette approche ne comporte que peu de difficultés, peu de défis et de grands avantages. Sur de longues distances, cette approche est identique aux points clés des textes de la tradition Sutra qui décrivent le chemin graduel, comme par exemple les enseignements sur la Prajñāpāramitā, la sagesse libératrice ou les trois volumes de Kamalashila *Les étapes de la méditation*. Ou encore le petit texte d'Atisha avec ses indications sur le Mādhyamika. Cette approche est vraiment merveilleuse, elle est impressionnante.**

Je peux ajouter brièvement que je trouve moi aussi que cette approche présente peu de difficultés et qu'elle est très utile. Si j'avais dû passer mon temps à étudier des textes analytiques pendant dix ou vingt ans : d'une part, je ne sais pas si j'aurais pu aller aussi loin dans la compréhension, d'autre part, cela aurait été assez long. Guendune Rinpoché m'a quasiment fait passer à travers en quelques années, en me donnant à chaque fois des instructions très claires sur la ligne méditative et l'examen méditatif. Et ensuite, j'ai pu pratiquer ces instructions sans être dérangé. Alors, en quelques années, c'était clair. Bien plus vite que si j'étais allé dans un collège tibétain, une *shedra*.

En tant que jeune enseignant de retraite, j'avais alors des élèves qui avaient derrière eux quatre ou cinq ans d'étude intensive des textes tibétains parmi les Khenpos, les érudits. J'avais l'espoir, l'idée qu'ils arriveraient maintenant bien préparés à la méditation et qu'ils pourraient en quelque sorte prendre leur envol. Cela ne s'est avéré vrai pour aucun d'entre eux. Ce n'est pas comme si ces années d'études avaient été aussi utiles que je l'aurais supposé. Il s'était passé quelque chose auquel il est apparemment difficile d'échapper lorsqu'on étudie beaucoup et très tôt. C'est l'intellect hypertrophié. Pour le dire autrement : pouvoir reconnaître la réalité avec l'intellect. Il est difficile de dérober le tapis à cette croyance. Ces pratiquants ont essayé de poursuivre cette approche intellectuelle dans la méditation, ce qui a entraîné tant de stress. Jusqu'à ce qu'ils puissent s'en défaire.

Ce qu'ils avaient appris n'était pas inutile. Ce n'était pas le contenu, c'était l'attitude qui posait problème. L'attitude qui consistait à consacrer tant d'énergie à cultiver une pénétration intellectuelle, c'est-à-dire mentale, de la réalité. Cette énergie avait renforcé des schémas d'habitude où ils ne pouvaient absolument pas lâcher prise. Faire confiance, lâcher prise, se détendre, ne rien faire étaient des mots étrangers, des mots étrangers émotionnels. Ce n'est pas le but des études. Faire confiance, lâcher prise, ne rien faire. Ce n'est pas le sujet des discussions philosophiques.

Tu dois toujours avoir un autre argument, toujours aller un peu plus loin, réfléchir un peu plus. Et être encore un peu plus intelligent et entraîner tes forces et faire venir encore plus de sources et de citations et apprendre encore cela et apprendre encore cela. Tu deviens très instruit, mais incapable de te détendre. Cela m'a ouvert les yeux et permis de comprendre pourquoi il y a parfois un tel fossé entre les érudits et les yogis. Il y a si peu de gens qui sont les deux. Si peu sont capables de combler ce fossé. Peu nombreux sont ceux qui peuvent utiliser leur intellect, c'est-à-dire leur raison, leur pensée logique, sans penser que c'est le nec plus ultra. C'est le dilemme.

Les yogis auxquels nous avons affaire ici avaient les deux, ils n'étaient pas divisés. Dakpo Tashi Namgyal était un maître éveillé et un érudit. Il en va de même pour les autres qu'il cite. Je voudrais attirer votre attention sur ce point, car il y en a aussi dans la salle qui ont naturellement beaucoup cultivé leur intellect et qui ont espéré aller loin avec cela. C'est compréhensible, mais il s'agit ici d'autre chose. J'espère que la préparation par l'étude du Dharma vous aidera, mais vous devez vous détendre.

**Je vais expliquer cette approche du mieux que je peux - c'est en bas de la page 219.**

## **COMMENT CULTIVONS-NOUS VIPASYANA**

Je vais sauter la liste des sous-chapitres et aller directement dans le sujet qui va nous occuper maintenant. Et plus précisément les raisons pour lesquelles nous pouvons atteindre notre objectif en observant simplement l'esprit. Le i), c'est le premier sous-point du a) [p.220 ci-dessus], comment nous parvenons à une connaissance de l'esprit.

### **POURQUOI NOUS PARVENONS A UNE CONNAISSANCE DE L'ESPRIT EN OBSERVANT L'ESPRIT**

**De manière générale, nous avons déjà expliqué comment comprendre que tous les phénomènes sont esprit et quelles sont les difficultés qui surgissent si nous ne méditons pas sur la nature de l'esprit, ainsi que l'utilité de le faire. En bref, toutes les difficultés du Saṃsāra et toutes les expériences merveilleuses du Nirvāṇa ont lieu dans l'esprit. Sans esprit, pas de Saṃsāra, pas de Nirvāṇa. Tout cela prend naissance dans l'esprit et c'est pourquoi il est important d'examiner cet esprit dans la méditation, comme cela est expliqué dans le *Compendium des Dharma Sutras* :**

**A la question du bodhisattva Matimikrama, le Bhagavan répond : "Les phénomènes que nous appelons choses n'existent pas en tant qu'objets et n'ont pas d'existence spatiale. Ils ne demeurent pas dans un espace. De plus, les phénomènes dépendent de notre esprit. Ils reposent sur notre esprit. C'est pourquoi tu devrais te centrer sur l'esprit, l'explorer jusqu'à ses limites, l'apprivoiser – ce qui signifie le détendre, c'est-à-dire le sortir de ses projections agitées – et ensuite t'y reposer de manière équilibrée. De cette façon, tu auras apprivoisé l'éléphant sauvage, tu seras maître de ton esprit.**

#### **Explication : qu'est-ce qu'un phénomène ?**

Petit rappel - c'est aussi une répétition maintenant - pour que tout le monde puisse suivre : qu'appelle-t-on ici phénomène ? Ce que je tiens dans la main est un phénomène. C'est pour vous, si vous regardez maintenant, une impression visuelle. Vous voyez quelque chose dans ma main. C'est une impression visuelle. En fait, la rétine voit, elle reçoit des informations lumineuses. De l'obscurité, de la lumière, des reflets, peut-être quelque chose de noir, d'orange, etc. En le tournant ainsi, il devient visible sous plusieurs angles. En un clin d'œil, la plupart d'entre vous, qui voient suffisamment bien, ont l'impression qu'il s'agit de lunettes. Vous voyez des lunettes. À partir des points lumineux, des impressions lumineuses, des ondes qui stimulent la rétine à certains endroits, l'impression de voir des lunettes s'est installée dans le contexte visuel et ensuite dans le contexte inférentiel qui compare avec nos expériences.

C'est une performance mentale. Conscience visuelle, mémoire, conscience combinatoire, etc. Tout cela se réunit et l'hypothèse qu'il pourrait s'agir de lunettes se condense ainsi quasiment en certitude. Tout cela est de l'esprit. Ce ne sont pas les lunettes qui sont de l'esprit. Toute perception de ces lunettes est esprit. Toute expérience des lunettes est esprit. Même moi maintenant - je tiens cet objet, ces lunettes dans la main. Pour moi, le sens tactile s'y ajoute maintenant. Je sens le poids, je sens la forme, je sens la température. Tous ces sens sont encore actifs. Vous n'avez maintenant que le visuel. Toutes ces impressions de ces lunettes – si je les sens maintenant, si je les ressens – tout cela s'assemble en quelque chose que j'appelle effectivement des lunettes. C'est l'esprit. Ce ne sont pas les lunettes qui sont l'esprit, mais les lunettes vécues qui sont l'esprit. C'est pourquoi on parle toujours de dharmas, de phénomènes. Car le monde n'est pas constitué de ce qui n'est pas vécu, de ce qui est en dehors de notre perception, mais notre monde est constitué de ce que nous vivons.

Lorsque nous recevons des informations de Mars, qui sont envoyées à travers l'espace par des ordinateurs : tout le décodage de ces informations, tout ce que nous nous représentons, l'image de Mars, de sa surface, etc., tout cela est esprit. Ce n'est pas Mars qui est un esprit. Ce n'est pas Mars qui a été généré par l'esprit, mais notre compréhension, notre expérience de quelque chose que nous n'avons jamais vu, qui n'existe maintenant que dans notre imagination, c'est l'esprit.

Vous comprenez ? Quand on dit que tous les phénomènes sont de l'esprit, cela ne signifie pas que l'eau est de l'esprit. Notre expérience, notre monde, notre monde aquatique est un esprit. Nous n'avons aucune idée de tout ce qui se passe en dehors de notre esprit. Il doit y avoir des mondes infinis. Il doit s'y passer tellement de choses. Ce n'est que lorsque cela arrive dans l'esprit que cela existe pour nous. Le monde doit nous parvenir par une information quelconque. Sans information, et donc sans contact sensoriel avec les mondes, avec les choses, cette chose n'existe pas. Elle doit nous parvenir d'une manière ou d'une autre, et cette simple constatation s'exprime dans la phrase : tous les phénomènes, tous les Dharmas sont esprit.

Il y a là un message de libération. Si des erreurs se glissent dans notre interprétation de la réalité et que ces erreurs ne sont que de l'esprit, alors nous pouvons les corriger en esprit. Si les expériences de souffrance existaient vraiment, c'est-à-dire si elles existaient réellement, comme quelque chose d'indépendant, nous ne pourrions rien y faire. Les expériences de dukkha, de souffrance et de non-éveil, de non-liberté, sont de l'esprit et reposent sur des malentendus, sur des conclusions trompeuses que nous avons tirées. Nous pouvons corriger cela. C'est pourquoi l'éveil est possible.

Si le Samsāra existait et n'était pas esprit, nous ne pourrions pas nous éveiller, car il aurait une existence indépendante de notre esprit. Le Samsāra naît en fonction de nos processus mentaux. Si nous clarifions ces processus mentaux et qu'il n'y a plus de malentendus importants, alors le Samsāra n'existe plus. Il n'existe plus du tout. Il est apparu en fonction de nos projections, de nos hypothèses erronées. Alors, ce monde dans lequel nous vivons est soudain le Nirvāṇa, la paix. La paix, la joie, la tarte aux œufs. Il n'y a plus de souffrance. La joie est partout. Nous devons encore faire la tarte aux œufs en plus, nous n'avons pas besoin de nous occuper de la paix et de la joie. Elles sont là automatiquement, simplement parce que les erreurs ne se produisent plus.

Cela signifie qu'il n'y a pas d'objets du tout, c'est-à-dire d'objets existant séparément que nous pourrions percevoir et qui existeraient alors définitivement en un lieu. L'enseignement bouddhiste ne fait aucune déclaration sur l'existence de mondes en dehors de la perception. L'enseignement bouddhiste refuse de spéculer sur quoi que ce soit qui se trouve en dehors de la perception. Nous ne nous occupons que de ce qui se trouve à l'intérieur de la perception, et c'est l'esprit. Nous ne savons rien de tout le reste. Il doit entrer dans notre perception d'une manière ou d'une autre.

L'enseignement bouddhiste n'affirme jamais que la pierre ou la brique qui pourrait nous tomber sur la tête est vide de poids, vide d'élan, vide d'arêtes vives. Si elle me tombe sur la tête, c'est un phénomène mental avec des conséquences violentes pour le corps. C'est un phénomène qui peut me tuer, qui provoque la séparation du corps et de l'esprit. Cela est pleinement pris en compte. Cela entre dans la perception. Quelque chose est perçu et devient ainsi un phénomène perçu. Tous les phénomènes perçus sont esprit. C'est aussi simple que cela. Il faut donc en finir avec ces insinuations selon lesquelles l'enseignement bouddhiste nierait l'existence d'une existence extérieure.

Nous disons seulement – nous savons déjà cela – que ce qui est en dehors des sens est aussi, selon toute probabilité, un processus. Car tout ce qui est perceptible à l'intérieur des sens est un processus. Jusqu'à présent, nous n'avons pas encore fait l'expérience d'une exception. C'est pourquoi – c'est une hypothèse – ce sur quoi nous ne pouvons pas nous prononcer sera probablement aussi un processus. Lorsque cela deviendra perceptible, nous pourrons le gérer, car il apparaîtra alors au sein de l'esprit en tant que perception.

J'espère avoir pu dissiper pour certains dans la salle ces doutes qui rôdent toujours quelque part parce que l'enseignement bouddhiste n'est pas correctement compris et pas correctement présenté. Je sais que c'est assez fatigant pour vous.

### **La réalisation se fait dans l'esprit**

**On dit que si nous comprenons l'esprit, nous comprenons tous les phénomènes et que si l'esprit est libéré, toute expérience est libérée.**

**L'enseignement du Bouddha sur *Les nuages de joyaux* dit :**

**L'esprit précède tous les phénomènes.** – Traduction alternative : l'esprit précède toute expérience. Il est ce sans quoi l'expérience ne peut pas avoir lieu. – **Si tu comprends l'esprit, tu comprends tous les phénomènes**

Le texte *La sagesse au temps de la mort* dit :

**Lorsque l'esprit est réalisé, alors il y a la sagesse. C'est pourquoi médite avec la conscience que la bouddhité ne doit être recherchée nulle part ailleurs que dans l'esprit, pas en dehors.**

Donc pas en dehors de ton expérience. S'il te plaît, ne cherche pas la bouddhité en dehors de ton expérience présente. N'attends pas que ton expérience présente change pour essayer d'y trouver la bouddhité d'une manière ou d'une autre ; mais maintenant ! toujours dans l'expérience présente. C'est là que se trouve l'éveil, nulle part ailleurs. Prenez cela avec vous, s'il vous plaît. Ne cherchez jamais une autre expérience. Vous vous sentez mal, vous êtes au lit avec des maux de tête. C'est là que se trouve l'éveil, pas ailleurs. Vous n'avez pas besoin de vous libérer des maux de tête. Vous n'avez pas besoin d'attendre le soleil, vous pouvez vous éveiller quand il pleut. Vous ne devez pas redevenir jeunes, vous pouvez vous éveiller vieux. Vous n'avez pas besoin de devenir vieux d'abord, vous pouvez vous éveiller jeunes. Oui, rien ne vous empêche. Toujours maintenant, toujours l'expérience. Ne cherchez pas ailleurs, s'il vous plaît.

**Saraha, le grand brahmane, dit à ce sujet : "Si l'esprit est empêtré, nous sommes liés, mais n'ayez aucun doute, il peut être libéré".** En fait, Sahara voulait dire quelque chose comme : cet esprit empêtré est libéré dès que tu te détends, pas de doute.



**Saraha dit aussi : "KYE HO. Écoute-moi bien. Lorsque l'esprit confus est reconnu en tant qu'esprit, il se libère de lui-même de tous les points de vue qui l'entravent. - Vous pouvez tout de suite supprimer Evil, qui signifie simplement négatif, c'est-à-dire qui ne favorise pas. - Reste dans la grande joie suprême et tu y trouveras une réalisation authentique.**

La joie suprême est une joie libre de tout attachement, libre de toute identification. C'est ce que l'on entend par *great bliss*, la grande joie. La joie libre de toute saisie, de tout attachement, de toute identification. C'est déjà l'éveil. Aie confiance en cela. Tu peux suivre le chemin de la joie. Mais dans tout ce que tu vis, détache-toi de la saisie de la joie, dans la joie de ce qui semble générer la joie. Détache-toi, détends-toi dans la joie naturellement présente, qui s'installe toujours lorsqu'il n'y a pas de stress. L'esprit est naturellement joyeux, si nous ne le gâchons pas par nos schémas de stress.

Chacun de nous a un esprit totalement joyeux, il n'y a pas d'exception : tous ceux qui se détendent, qui se relâchent, qui relâchent ces schémas qui empêchent la joie. Si tous les schémas de stress sont détendus, chacun d'entre nous fera l'expérience de cette humeur subtile, détendue, joyeuse, de cette insouciance, de cette légèreté. Ce n'est pas la joie exubérante, qui est à nouveau une forme de saisie, mais c'est cette joie fine, ouverte, qui imprègne la vie. Voilà pour l'instant.

Depuis le début, il y a des traducteurs dans la transmission du Dharma. Déjà à l'époque du Bouddha, des membres de différents groupes linguistiques se réunissaient pour l'écouter, et le Bouddha lui-même parlait plusieurs des langues de l'Inde du Nord. Vous savez à quel point les différences entre les régions linguistiques de l'Inde sont grandes aujourd'hui encore.

### **Remarques sur le livre "*Guendune Rinpoché - un maître de méditation*"**

Avant de commencer à méditer, je voudrais vous encourager. Nous avons un livre, "*Guendune Rinpoché - Un maître de méditation*" : l'éveil a pris forme. L'éveil n'est pas quelque chose d'abstrait, mais on peut le deviner en regardant le visage d'un maître, comment il était en chemin lorsqu'il a donné des enseignements comme celui qu'il vient de donner. S'il n'avait pas été là, je n'aurais pas existé, ni beaucoup d'autres. Nous avons un peu de mal à vendre ce livre. Au début, beaucoup l'ont acheté très rapidement. Tous ceux qui connaissaient Guendune Rinpoché, tout de suite, sans aucun doute. Les autres hésitent un peu, parce qu'ils ne savent peut-être pas trop ce qu'ils doivent en faire. Ce que l'on peut faire avec, c'est le regarder et méditer avec.

Nous avons fait en sorte que ce livre soit très bon marché. 28 € n'est pas un prix pour ce livre. Ce livre serait normalement vendu 50 € en librairie. Cela n'a été possible que parce que les 14.000 € de frais d'impression ont été cofinancés par un don de 5.000 €. Malgré cela, nous avons imprimé deux mille exemplaires et un millier n'ont pas encore été vendus. Je parle de cela parce qu'il n'y a absolument aucune raison que cela ne se vende pas. Je dois simplement vous expliquer quel est le trésor que vous avez là. Chaque jour, vous pouvez avoir une autre image sur l'autel et chaque fois vous vous regardez dans le miroir. Vous vous voyez vous-même. Les intuitions d'éveil qui naissent quand on regarde l'image d'un maître éveillé, ces intuitions sont exactement ce qui naît quand le bouddha en nous entre en résonance avec un bouddha à l'extérieur.

Nous ne pouvons pas voir le bouddha à l'extérieur sans le bouddha en nous. Le bouddha à l'extérieur est une projection. Voici les intuitions qui permettent de voir à quel point un être humain peut être libre, léger, plein d'amour. Ces intuitions sont les indices que c'est exactement ce qui se trouve en chacun de nous. C'est pourquoi je vous demande d'exprimer une partie de votre don en achetant peut-être un livre. Contribuer par une partie de vos dons à ce qu'une entreprise aussi risquée que l'impression trouve un écho et se poursuive, et qu'elle vous fasse également du bien, j'en suis convaincu.

Il y a des gens qui voient Guendune Rinpoché devant eux sans jamais avoir vu de photo, sans jamais être entrés en contact avec lui. Et qui le découvrent plus tard. Il y a effectivement de telles visions, il y a une activité de Guendune Rinpoché encore aujourd'hui. C'est quelque chose de spécial, pas seulement parce qu'il était mon professeur – j'ai eu d'autres professeurs – mais parmi mes professeurs, il était très spécial. Lama Delha, qui est la photographe de nombreuses images, mais pas de toutes, a composé ce livre et y a investi beaucoup plus d'argent qu'elle n'en recevra en droits d'auteur et en tantièmes. Ce sont tous des bénévoles et la maison d'édition Norbu est elle aussi une maison d'édition à but non lucratif. Peut-être pourriez-vous donner un coup de main.

### Questions<sup>33</sup>

*Participant/e : Je pose une question sur le calme mental. Tu as dit que dans le calme mental, il peut y avoir des mouvements mentaux, des émotions, des pensées, etc. et qu'il s'agit d'y aller et d'explorer cela.*

Tu n'as pas bien compris, c'est bien que tu demandes. Dans la pratique du calme mental, il y a bien sûr toujours des mouvements mentaux, de nombreuses sortes, mais dans la pratique principale du calme mental, on n'y prête pas attention. L'esprit reste avec l'objet de méditation, ou le souffle, ou le barlung, ces mouvements dans le ventre, ou l'espace. A ce moment-là, les mouvements de l'esprit se calmeront d'eux-mêmes. Là où tu penses entrer, c'est déjà une technique de vision intuitive. C'est utile pour le calme mental, ou quand on a des peurs ou des émotions qui viennent et repartent, on entre là où l'on pense que se trouve le centre.

*Je crois que je ne comprends pas.*

Je vous l'ai expliqué avec un exemple dans un rêve. Quand tu fais un cauchemar, tu es complètement dans la paranoïa parce que quelqu'un te suit. Dans le cauchemar, tu fais demi-tour dans la direction d'où vient le persécuteur ou là où se trouve le plus grand danger. C'est exactement cela, le retournement, au lieu d'éviter, de fuir ; aller au centre de l'expérience.

*Participant/e : Retour au calme mental. Hier, dans la méditation, tu as fait le lien entre les éléments. Cela me convient bien, par exemple l'élément air. Là, je vois des images, des associations, comme le vent avec des feuilles. Est-ce que je suis en train de penser ?*

Oui, c'est un schéma mental, cela n'apporte pas le calme mental. C'est ton esprit créatif qui prend la main. Là, il faut sortir de la fascination et dire : ok, c'est le vent, ma créativité mentale, les vents karmiques - et se détendre.

*Participant/e : Il y a des choses que je n'ai pas comprises ce matin. A cause de l'instabilité, surtout en ce qui concerne la physique, les atomes, les molécules, etc. Tout cela est assemblé et divisé, mais là j'ai une difficulté. Où est l'esprit là-dedans ? Pourquoi ai-je un esprit, mais pas une tasse ? La deuxième difficulté, c'est quand tu as parlé de tes lunettes. Là, je ne comprends pas : les lunettes existent-elles ou non ? Cela me dérange depuis ce matin.*

En ce qui concerne la première question : le bouddhisme ne veut pas expliquer tant de choses, comme le début du monde, pourquoi il y a de la souffrance, pourquoi l'esprit, etc. Nous travaillons avec ce que nous avons. Il y a un esprit, il y a une conscience. Nous ne nous demandons pas pourquoi la tasse n'a pas de conscience. Nous n'en savons peut-être rien. C'est en dehors de notre perception. Nous travaillons

---

<sup>33</sup> Fichier audio 6-3\_01

avec ce qui est notre expérience, toujours. Le Bouddha a toujours refusé de répondre à ces questions qui relèvent de la métaphysique ou de la philosophie, parce qu'à un moment donné, on en vient à croire. Nous n'avons pas d'approche de la foi.

En ce qui concerne la deuxième difficulté : pourquoi ne sais-tu pas si elle existe ou non ? Qu'est-ce que tu en dis maintenant ? Est-ce qu'il y a des lunettes ou est-ce qu'il n'y a pas de lunettes ?

*Pour moi, il y a des lunettes.*

Pour moi aussi. Où est la difficulté ?

*Tu sembles dire que cela dépend de notre perception.*

Penses-tu que la mouche voit les lunettes ? Pour une mouche, ce ne sont pas des lunettes. La mouche a un esprit, mais elle ne voit pas de lunettes, parce que ses formations mentales n'en font pas des lunettes. Pour la mouche, c'est juste une bonne surface d'atterrissage.

*Je suis d'accord.*

Pour un enfant, pour un bébé, ce ne sont pas non plus des lunettes. Mais pour toi, ce sont des lunettes ?

*Pour moi oui, je les porte même.*

Mais elles existent.

*Je ne le sais pas. En dehors de ma perception, je ne sais pas. Dans ma perception, elles semblent déjà exister. Je me demande, si la mouche ne voit pas de lunettes, si les lunettes existent. Elles devraient pouvoir être vue par tous les êtres. Si quelque chose n'existe pour personne, que peut-on en dire ?*

Pour les êtres humains en Occident, qui connaissent déjà les lunettes, cela semble déjà être des lunettes, parce que nous avons le même cadre de référence. Si tu montres ça à n'importe qui, ou même à des gens qui n'ont pas le terme, ils ne verront pas de lunettes, ils verront un drôle d'objet. Ils vont peut-être essayer de la manger ou autre chose. Elle est faite de matière. Ce n'est pas parce que nous ne nommons pas la fonction qu'elle n'existe pas. Elle existe certes en tant que matière, en tant que molécules, mais pas en tant que fonction, en tant que lunettes.

Comme je l'ai dit, c'est une surface d'atterrissage pour une mouche. Ce ne sont pas des lunettes. Les lunettes sont un nom pour une fonction. Ce n'est pas le nom inhérent de l'objet. L'objet en soi n'a pas de nom, ce ne sont que nos concepts et nos notions. Tout ce que nous utilisons, où nous sommes sûrs que cela existe en tant que tel, n'est que la production de notre expérience, de notre éducation, de notre conceptualisation, toutes ces choses à propos desquelles tu t'énerves, surtout cela.

Surtout là où nous nous énervons, où nous avons du désir, c'est vraiment le produit de notre idée, de notre représentation de ce qui est à l'extérieur. Par exemple, la valeur d'un tel objet, d'une telle chose. Ce sont des idées, qui s'ajoutent à une petite composition de molécules. Il y a un stress. Le stress n'est pas dû au fait qu'il y ait des lunettes. Le stress vient de ce que cet objet est pour moi. Quelqu'un d'autre pourrait marcher dessus sans problème. L'objet existe, mais sa fonction, son nom, n'existe que dans notre perception. C'est à peu près ce que l'on pourrait dire.

Un objet existe. Même la planète Terre est traversée par de petites particules. Là où la planète ne donne aucune résistance : la planète est-elle vraiment aussi solide que nous le pensons ? Cela ouvre un autre champ, mais personne ne niera qu'il y ait un objet ici. Mais la perception de cet objet s'intègre dans notre

monde et se définit en fonction de la manière dont nous percevons cela. Même ta voisine ne voit pas cette salle comme tu la vois.

*Dans le bouddhisme, le vocabulaire joue un rôle important. Je trouve ce caractère processuel très intéressant. Mais cette notion d'absence de substance est très déroutante pour moi.*

Elle est faite pour t'embrouiller. C'est un langage scientifique qui s'est développé sur 2500 ans. Ce n'est pas toujours facile d'y entrer. Comme tout langage scientifique, il faut l'apprendre. J'essaie de vous rendre les choses aussi simples que possible, mais je ne peux pas vous épargner complètement l'utilisation de termes techniques, car ils nous aident tout de même à comprendre.

*Participant/e : Je n'ai pas compris ce qu'est la vacuité, pas vraiment. Tu as un autre exemple ?*

Tu viens me chercher dans ma chambre. Tu montes, tu ouvres la porte, je ne suis pas là, Tilmann n'est pas là. Tu fais demi-tour et tu dis à ton amie : la chambre est vide. C'est raisonnable de dire cela, car ce que tu as cherché n'est pas là. Mais en fait, la chambre n'est pas vide. Alors, tu regardes dans ton esprit, tu cherches ton âme, ton moi : tu ne les trouves pas. Tu peux dire que l'esprit est vide, parce que ce que tu as cherché, tu ne l'as pas trouvé. Mais en fait, l'esprit est plein d'autres choses, de qualités, de mouvement. La non-présence de quelque chose que tu as cherché. Il n'y a pas d'eau dans ce verre. Nous disons alors que le verre est vide, mais en fait il est plein d'air. Même utilisation du mot vide. Ce que nous pensions être là, un moi stable, n'est pas là où nous ne le trouvons pas. Je trouve aussi que c'est un peu difficile. C'est pourquoi je dis souvent : introuvable, insaisissable.

*C'est plutôt quelque chose avec la cause et l'effet.*

Il y a quelque chose avec la vacuité. Ce que je voulais dire, c'est que certaines personnes ont une mauvaise compréhension de la vacuité et pensent que tout est vide et ne font alors plus attention à ce lien de cause à effet. Je me rappelle cela de ce matin. Il s'agissait de montrer qu'il peut y avoir une mauvaise compréhension de la vacuité et combien cette compréhension est importante dans la vie quotidienne, où tout ce que nous faisons a un effet. Ainsi, nous ne pouvons pas affirmer qu'en comprenant la vacuité, nous ne vivons plus les effets de nos actions. Même un bouddha qui est parvenu à la compréhension totale et qui voit qu'il n'y a pas de moi, qu'il est insaisissable, introuvable, fait quand même l'expérience des effets de son action. C'est ce à quoi il sera attentif : comment il se comporte avec les autres, comment il parle, etc. Cela répond-il à ta question ? Il y a bien sûr une explication beaucoup plus profonde, mais je crois que je ne suis pas allé au fond des choses.

*Participant/e : Quand je fais une pratique et qu'à un moment donné il y a dissolution et vacuité : je ne sais pas ce que je dois faire.*

Tu restes simplement dans l'état naturel. Quand le texte dit, alors nous restons dans la vacuité, c'est une forme courte de dire : et maintenant demeurez dans la reconnaissance de la nature insaisissable de tous les phénomènes. Ce n'est pas une manière adéquate de dire cela. Rester dans la vacuité, c'est une manière stupide de dire cela, c'est trop réducteur. Tu restes simplement aussi naturel que tu peux, sans saisie. Chaque fois que tu arrives à ce point, tu peux le traduire ainsi pour toi.

*Participant/e : Dans ce que j'ai compris, le bouddhisme ne s'intéresse qu'à ce qui est autour de l'esprit. Par exemple, quand je médite et que je visualise, je me dis que je fais référence aux qualités de l'esprit ou aux images du Bouddha. Mais si je fais référence aux bouddhas et aux bodhisattvas, ces êtres qui ont existé mais qui n'existent plus : à quel niveau est-ce que c'est ? Est-ce que c'est toujours de l'esprit, est-ce que c'est le bouddha en soi qui s'y réfère, est-ce que c'est le courant de l'esprit ? Qu'est-ce que cela pourrait être d'autre que l'esprit ?*

Est-ce que tu peux sortir de l'esprit par une prière ou une visualisation ?

*Dans mon idée d'avant, c'étaient des représentations de l'esprit et il y a un autre monde. Tu voulais dire que le bouddhisme ne s'intéresse pas aux autres mondes. Mon idée était que les bouddhas et les bodhisattvas qui ont vécu sont dans cet autre monde et que j'essaie d'établir un lien.*

Nous sommes maintenant dans une autre phase. Je vais vous poser des questions et j'aimerais que vous y réfléchissiez.

Pourrais-tu entrer en contact avec un autre monde sans que cela se passe dans l'esprit ?

*Non.*

Non, ce n'est pas possible. Tu restes dans la conscience, dans ce qui est esprit. C'est une expérience spirituelle. Est-ce que tu sortiras de l'esprit avec l'éveil ?

*Je suppose que non.*

Je ne le crois pas non plus. Est-ce que tu sortiras de l'esprit dans la confusion ?

*Non, je suis toujours dans le mouvement de l'esprit.*

Et si tu perds la tête ? Est-ce que tu sors de l'esprit ? Je crois qu'on y est toujours. Il n'y a pas de possibilité de sortir de l'esprit.

*Donc toutes les expériences visuelles que je peux avoir – de Tchenrézi ou me référer au Bouddha – c'est tout pareil ? Alors tout cela est dans l'esprit ?*

Nos représentations d'un autre monde, d'où nous répondrions, tout cela est dans notre esprit. Quand nous en parlons avec d'autres, toi et moi, où cela se passe-t-il ?

*J'aimerais dire dans ton esprit, dans mon esprit, mais peut-être dans l'esprit universel, qui est un, mais je ne peux pas y accéder.*

La première partie de la question, nous sommes tout de suite d'accord. Cela se passe dans ton esprit et cela se passe dans mon esprit. Mais comment peut-il y avoir communication entre nous deux ? Il faudrait faire des recherches à ce sujet, il faudrait en savoir un peu plus. Devons-nous laisser cela pour plus tard ?

*Je me suis aussi demandé comment on peut communiquer entre les esprits. Sinon, pour la vacuité et le calme mental : il se peut que le calme mental soit si profond que la vacuité soit si calme qu'il n'y a plus de mouvement en son sein. Est-il possible que l'océan n'ait plus de courant, plus de mondes ?*

Non, la vacuité reste la même, qu'il y ait ou non du mouvement. La vacuité ne devient ni plus calme ni plus tranquille. C'est simplement ta perception de cette vacuité, de cette impermanence, qui change. C'est juste ta compréhension, ta réalisation. C'est cela qui change. La nature des phénomènes reste la même tout le temps. Dans la confusion, l'esprit est aussi insaisissable que dans l'éveil et le calme mental.

*Quand on a l'impression qu'il ne se passe rien dans le calme mental ?*

Ce n'est pas vide, mais il ne se passe rien. C'est simplement la confusion entre la non-conceptualité et la vacuité. La vacuité n'est pas la non-conceptualité. L'un n'a rien à voir avec l'autre. Absence de pensée ne signifie pas absence de soi. On n'essaie donc pas de créer une vacuité. En français, c'est terrible

comme erreur d'appréciation. Il y a cette expression : créer un vide dans l'esprit. Vous devez l'oublier autant que possible. On ne crée pas de vide dans l'esprit ou ailleurs. Cela s'appelle certes ainsi dans le langage, mais cela n'a rien à voir avec la vacuité.

Nous pouvons et nous allons reconnaître ce qui maintient la nature insaisissable en mouvement. Il n'est même pas utile de créer un vide, d'entrer dans cette absence de pensée, pour reconnaître la vacuité. Cela n'aide pas. Les deux n'ont rien à voir l'un avec l'autre. L'absence de pensée a la même nature insaisissable, cette nature non conceptuelle de l'expérience. C'est exactement comme la pensée, exactement comme l'émotion, cela ne change pas. La nature insaisissable est toujours là. Mais continuez avec vos questions. Vous allez un peu plus loin que ce qui a été expliqué. Mais cela crée un peu de confusion chez les autres. Ils ne suivent plus. Seulement, vous le savez. Vous allez vite dans des domaines qui n'ont pas encore été expliqués, mais c'est bien aussi de demander des choses que vous avez entendues.

*Participant/e : Peut-être que tu as déjà répondu 36000 fois. À propos de la pratique, quand j'ai l'intention de faire une séance avec un objet de méditation, la différence entre le calme mental et la vision intuitive. Est-ce que ce sont toujours des sessions séparées ou l'une s'écoule-t-elle dans l'autre et inversement ?*

Tu ne peux pas éviter que, grâce au calme mental, la vision se manifeste. Si tu as une bonne vision, tu ne peux pas éviter que le calme mental s'installe. Même si tu essayes, tu ne parviendras pas à les distinguer. Mon conseil : pratique les deux ensembles.

*Participant/e : Cette nuit, il m'est arrivé quelque chose et j'aimerais savoir ce que c'est. Dans mon rêve, j'avais une douleur dans le bras et je devais bouger et à un moment donné, j'ai pensé : aha, Tilmann a dit que nous devrions regarder là. Mais je ne savais pas comment y aller. J'avais l'intention d'y aller. C'est ce que je me suis répété, je n'ai rien vu. Mais à un moment donné, ça s'est arrêté et ça a disparu. C'est ce que tu veux dire ou pas ?*

Au fait, qu'est-ce que tu as fait de ton esprit ?

*Je suis allé dans le bras avec ma conscience. J'ai regardé, mais je n'ai rien vu.*

Il me semble que c'est déjà la bonne direction. Je t'encourage à le faire la prochaine fois, comme tu le décris. Ce n'est pas encore une expérience de non-dualité dans la douleur, mais c'est une expérience de calme mental. C'est très bien comme tu l'as fait. Mais quand on regarde l'émotion avec la vision, elle ne disparaît pas progressivement, mais immédiatement.

*C'était exactement comme ça, mais je n'ai pas compris.*

Cela n'a pas d'importance. La douleur est partie, tout simplement. Tu as vu que quelque chose qui te préoccupait depuis très longtemps - tu connais bien cette douleur. Maintenant, tu as osé aller au centre de cette douleur. Tu n'y as rien trouvé et maintenant la douleur a disparu. C'est exactement comme je l'ai mentionné. Mais de la manière dont tu l'as exprimé, j'ai pensé qu'il s'agissait peut-être d'une prise de conscience. C'est justement la différence entre le calme mental et la vision intuitive. Dans ce cas, c'est de la vision intuitive et tu peux l'utiliser à d'autres occasions.

*Participant/e : Tilmann, tu as dit hier que la vision pure n'était pas une vision, ai-je bien compris ?*

Tu as bien compris.

*Cela signifie en fait que c'est une vision pure et dans ce cas aussi une parfaite équanimité. Est-ce que cela peut être dit ainsi ?*

Et l'impartialité, la vision sans préjugés, la vision pure.

*Si l'on remarque que l'on tombe dans les extrêmes de l'attachement ou du rejet : abandonne-t-on simplement cela en regardant à l'intérieur de cette catégorisation ?*

Ce serait la suite logique de la pratique. Regarder directement dans cette impulsion qui a conduit à l'évaluation.

*Participant/e : Deux questions. La première question est plutôt intellectuelle. Elle a un rapport avec les atomes. Tu as parlé des atomes. Alors j'imagine que si nous regardons à l'intérieur de l'atome, nous pouvons trouver des parties plus petites, mais il n'y a rien de solide. Nous n'avons jamais trouvé quelque chose de solide. Tout à la fin, c'est juste du mouvement, de l'énergie, juste de l'espace avec du mouvement qu'on ne peut pas identifier.*

Il est correct de dire que lorsque le mouvement s'accélère, il y a un sentiment de solidité. Lorsque le vent souffle plus fort, par exemple lorsque le mouvement s'accélère, il y a une impression de solidité. C'est certes un autre phénomène, mais cela se produit parfois aussi dans l'esprit. Mais ce n'est pas l'explication habituelle pour laquelle nous pensons qu'un processus est solide. Je vais l'expliquer avec un exemple classique.

Qu'est-ce que tu fais ? Tu cours. Tu as dit que tu courais. Ce que nous expliquons comme solidification ne dépend pas de la vitesse à laquelle je cours. Mais nous donnons à ce mouvement le nom de courir et celui qui court est le coureur. Mais en réalité, ce que nous appelons courir est composé de nombreux petits mouvements qui changent constamment. C'est un processus, mais nous utilisons un seul mot pour le décrire. Un seul mot, tu cours, courir, alors qu'en fait des millions de processus se déroulent pendant que je cours. C'est une grande abstraction. Si tu cours, je dirai aussi que tu cours. J'utiliserai les deux mêmes mots. Mais tu vas courir différemment de moi. Les deux mêmes mots, mais nous pensons que nous parlons de la même chose. Jusque-là, c'est très bien et maintenant, quand je cours, il y a un coureur ; moi le coureur. Le coureur existe-t-il ?

*Après les explications, non.*

Oui, vous en avez trop entendu. Pensez-vous que le système du coureur existe ? Bien sûr que oui. Mais si le coureur existe vraiment, où est le coureur maintenant ? C'est l'ancien coureur. Il est parti. Il pensait exister, mais il n'existe plus. C'est ce que nous voulons dire par matérialiser. Chaque coureur est différent. C'est toujours un processus, un processus de conscience, qui est toujours différent. Chaque course est une course différente. Les mouvements sont toujours différents. Mais nous nous simplifions la vie. Nous utilisons des mots qui disent les choses plus simplement et nous y croyons malheureusement. Après, on peut toujours discuter, mais quand tu cours, tu peux chanter en même temps. Non, quand je cours, je ne peux pas faire ceci ou cela. Nous utilisons les mêmes mots et pensons que c'est la même expérience. Mais il y a beaucoup de gens qui ne peuvent pas chanter et courir en même temps.

Prenons par exemple une personne, un grand skieur avec une médaille d'or, etc. Mais où est le skieur quand il dort ? Il n'y a plus de skieur. Vous voyez ? C'est la même chose avec les rôles. Une femme, un homme. Mais où est la femme quand elle médite ? Voyez-vous ? Nous rendons les choses super faciles. La moitié de l'humanité est composée de femmes, l'autre moitié d'hommes. Nous pensons que nous pouvons décrire un phénomène comme une femme, un homme. Avec les mêmes mots. Nous avons besoin de cela pour communiquer. Mais si nous y croyons, nous avons des difficultés. Parce que nous pensons qu'une femme est une femme qu'elle est celle que je pense. Nous pensons que l'homme est un

homme et nous projetons sur cet homme-là des choses qui viennent de ma compréhension de ce que devrait être un homme. Ces critères ne s'appliquent pas à celui-ci.

Maintenant, nous disons tous *JE, JE*. Nous disons tous cela. Mais tout le monde parle d'un autre *JE*. Le *JE* d'aujourd'hui est un autre *JE* que celui de ce matin. Même cela ne s'applique pas. Même en moi-même, il n'y a pas de continuité. *JE* est autre chose que ce matin. Le *JE* d'aujourd'hui est différent de celui d'il y a une seconde. C'est la différence entre la solidification, où nous pensons que les choses sont solides, et la conscience de la processualité. Quand je suis conscient de la processualité, je porte toujours d'autres lunettes. C'est un autre *JE* qui porte d'autres lunettes. Un autre *JE* qui entre dans une autre salle à Lenzkirch, un autre Lenzkirch. Tout change. Nous avons perdu cette conscience, tout change tout le temps. Ce n'est jamais la même personne. On ne peut jamais nager deux fois dans la même rivière. Vous connaissez le dicton. On dit qu'on ne peut jamais nager deux fois dans la même rivière. On pourrait aussi dire que jamais la même personne ne nage dans le même fleuve. Les deux, la personne et la rivière, changent.

*La deuxième question est liée à cela, quand tu dis que nous nous projetons dans l'autre. Avant-hier soir, je n'ai pas pu dormir. J'ai pensé que je pouvais compter ma respiration, je suis arrivé à cent. Je n'arrivais toujours pas à dormir, alors j'ai dit : ok, je laisse aller, je laisse faire. Peut-être un millier de pensées, d'images, même folles à la fin. J'ai joué avec les mots. Je ne pouvais pas m'arrêter, c'était vraiment fou. J'ai fait des jeux de mots, comme je le fais quand j'écris de la poésie. C'était trop rapide pour moi et j'ai recommencé à compter. Je suis encore arrivé à cent, mais c'était différent. C'était des moments un, trois, six, neuf et c'est là que je me suis endormi. Le matin, quand je me suis réveillé, ma femme a dit quelque chose. Je ne l'ai pas comprise tout de suite, elle l'a répétée, mais avec un peu d'agacement et d'énerverment. Après ça, je me suis retrouvé dans un état d'enfant, comme un bébé qui se fait gronder par sa mère. J'étais vraiment dans un grand désespoir. J'ai pu l'exprimer. Ma femme a pu exprimer que chez elle, le moi sonnait comme sa mère, et j'ai réussi à voir après coup que j'avais peur de ma femme, mais qu'en fait j'avais peur de ma mère. Donc tout cela était une collision entre mon histoire et son histoire avec la mère. S'il n'y avait pas eu cette prise de conscience, nous nous serions disputés. Il y a simplement eu un échange et tout est devenu plus clair. Et maintenant avec le coureur, etc. Cette histoire avec ma mère est toujours là et revient toujours sous mille facettes et formes différentes. C'est une grande souffrance pour moi parce que ça m'empêche d'être dans de vraies relations avec la femme avec qui je suis. Je ne sais pas si je m'adresse à ma femme ou à ma mère. Je me suis demandé s'il n'y avait pas un lien entre ce sentiment que j'avais au lit, ce désespoir et ce fait, de ce quelque chose qui se dénouerait dans ma vie.*

C'est une hypothèse, je ne peux pas répondre à ça, mais merci de l'avoir partagé.

### **L'importance de comprendre l'esprit <sup>34</sup>**

Nous sommes à la page 221.

**Tilopa dit :**

**Si tu scies l'une des racines d'un arbre, toutes les branches et les rameaux qui partent de l'arbre vont se flétrir, mourir. La même chose arrive au Saṃsāra si tu coupes la racine de l'esprit.**

Cela est toujours mal compris. Cela ressemble toujours à un suicide. Donc nous ajoutons déjà le mot, la racine de l'esprit 'confus'. Cela nous aide déjà. La signification est facile à expliquer si j'insère ce mot

---

<sup>34</sup> Fichier audio 6-4\_02



supplémentaire. Cela signifie alors quelque chose comme : si je coupe la racine de la confusion, alors toutes les branches et les rameaux qui naissent de l'acceptation confuse de la réalité se fanent. C'est évident. Si l'égoïsme est coupé à la racine, si nous ne croyons plus en un moi existant concrètement, si nous ne pouvons plus y croire du tout, alors toutes les pensées et tous les comportements qui y sont liés s'arrêteront. C'est l'explication la plus simple.

Mais je ne veux pas vous épargner la plus exigeante. Au cours de l'examen de votre esprit, vous constaterez que l'esprit en tant que tel n'existe pas. C'est encore un de ces mots pour une immense somme de phénomènes, de processus qui ont lieu. Mais l'esprit en tant que tel, personne ne peut le trouver. Personne n'a jamais vu l'esprit. Couper la racine de l'esprit nous fait sursauter parce que nous nous identifions à l'esprit. En fait, l'esprit n'est qu'un mot. L'hypothèse erronée est également à l'origine de beaucoup de confusion. Cette hypothèse erronée se dissipera également. Je m'en tiendrai là. J'y reviendrai, c'est promis.

**Ainsi donc, il est dit que couper la base ou la racine de l'esprit coupe, interrompt la continuité du Saṃsāra.**

**Shantideva enseigne que si nous ne comprenons pas l'esprit, tout est Saṃsāra. Tout est cause de souffrance. La meilleure protection est de comprendre l'esprit.** C'est aussi la meilleure approche, la plus bénéfique. La chose la plus bénéfique est de comprendre l'esprit. Toutes les erreurs, toutes les maladies, toute la confusion mentale proviennent de l'acceptation erronée de l'esprit, y compris le moi et le mien.

**Ainsi, Shantidéva dit dans *Entrée dans la voie des bodhisattvas* :**

**Ceux qui ne connaissent pas le secret de l'esprit, qui est d'une importance si particulière dans le Dharma, erreront inutilement pendant longtemps. Malgré leur désir ardent d'atteindre le bonheur et de laisser la souffrance derrière eux. C'est pourquoi je vais bien prendre soin de mon esprit, bien protéger mon esprit. Si mon esprit n'est pas protégé, si je n'en prends pas soin, si je ne le traite pas de manière salubre, quel sens a alors un comportement bénéfique ?** Donc un comportement bénéfique envers les autres. La première chose à faire est de prendre soin de mon esprit.

Dakpo Tashi Namgyal évoque souvent dans son texte les fausses vues. Voici un autre passage où il fait référence au fait que certains qui s'empêchent dans des concepts conventionnels, dans des concepts superficiels du Dharma, affirment ceci :

**La libération vient du fait que nous méditons sur la vacuité. Si l'esprit lui-même est considéré comme le Bouddha originel et si la méditation sur l'esprit apporte la liberté, alors tous les êtres vivants devraient être libérés sans effort. Mais puisque c'est leur propre idée que la vacuité est en quelque sorte une bonne chose et que l'esprit est en quelque sorte une mauvaise chose, c'est leur propre erreur de ne pas comprendre que le mode d'être naturel des deux est le même. Cette opinion ou affirmation montre que ces prétendus enseignants n'ont pas vraiment étudié le Dharma. La nature fondamentale de la vacuité et l'être naturel de l'esprit sont les mêmes et sont médités de la même manière. On peut lire cela dans toutes les explications. C'est pourquoi je ne vais pas développer cela ici, mais je vais simplement montrer comment notre propre esprit est en fait le Bouddha originel, en m'appuyant sur les citations suivantes.**

**Sur les erreurs dans l'approche de la méditation**

Nous vous avons maintenant simplement traduit et enseigné ce passage dans les trois langues. Je voudrais maintenant me référer davantage aux erreurs dans l'approche de la méditation qui sont abordées ici, mais qui se produisent chez vous de manière un peu différente. La première chose qui intéresse tout le monde est donc : si mon esprit est de la nature de bouddha, pourquoi ne suis-je pas encore libéré ? C'est la première question que l'on se pose quand on affirme que chacun d'entre nous a le même potentiel pour être un bouddha. Alors pourquoi dois-je faire un effort ? Cela devrait alors se manifester de lui-même.

Cette question est totalement compréhensible. Seulement, quelqu'un qui pose cette question sous-estime généralement l'immense force des schémas d'habitude qui créent de la confusion, qui créent toujours à nouveau cette tension. Ces schémas sont extrêmement forts. C'est comme une épaisse couche de nuages qui laisse à peine passer la lumière du soleil. À peine : elle passe toujours un peu. Il se peut qu'elle se déchire ici et là et qu'un rayon de soleil passe à travers, qu'une idée du soleil apparaisse. Mais il se rétracte rapidement. C'est comme un mauvais temps permanent. C'est le Saṃsāra, le mauvais temps permanent.

C'est une pratique que nous appelons méditation. Mais il ne s'agit pas seulement de méditation, c'est toute l'attitude de notre vie. Elle crée les conditions pour que ces voiles et ces nuages se dissipent, pour que l'éclat naturel, la clarté de notre esprit apparaissent. Ne pas s'identifier, se détendre, laisser les choses s'écouler, reconnaître la nature processuelle de toute expérience : ce sont de bonnes conditions pour que les voiles se lèvent. C'est là que l'attachement se dissout. La clarté et la joie naturelles de notre esprit se manifestent alors de plus en plus. C'est ce qui se passe dans la pratique du calme mental. Cela se poursuit par une profonde vision intuitive.

Lorsque la vision intuitive a vraiment coupé la racine de l'illusion, l'arbre de l'illusion ne peut plus se développer. Il ne pourra plus pousser de nouvelles pousses. En attendant, nous sommes en train de sabrer ces énormes racines avec nos couteaux de poche. Cela prend un peu de temps, mais nous affaiblissons les schémas jusqu'à ce que le point décisif nous apparaisse pour la première fois, lorsque nous faisons l'expérience de cette ouverture totale sans centre. Une ouverture dans laquelle il n'y a pas de JE, avec une présence totale, et nous pouvons activer cette première prise de conscience encore et encore, nous pouvons toujours y revenir. Tout va alors plus vite, ou plutôt, à partir de là, il y a même une auto accélération. À partir de là, la dissolution des autres voiles se fait avec une relative facilité.

Cela explique aussi la deuxième hypothèse de cette affirmation, à savoir pourquoi cela ne se fait pas sans effort. Si nous sommes conscients de la ténacité des schémas, nous savons que cela peut certes se produire sans effort au moment de l'ouverture. Mais pour qu'il en soit ainsi en permanence, il faut que ces schémas se détendent totalement. Comme nous avons toujours bien réussi à les saisir jusqu'à présent, il n'y a aucune raison pour que nous ne les saisissons pas à nouveau. C'est le travail.

Ensuite, il y a deux autres malentendus qui apparaissent dans ce paragraphe. Cette vacuité qui déroute les uns est considérée par les autres comme le nec plus ultra. Reconnaître la vacuité. C'est par là que je dois méditer la vacuité. Si j'ai la vacuité, alors tout va bien. Comme si la vacuité était une bonne chose. La vacuité n'est pas une bonne chose. Elle n'est pas non plus une mauvaise chose. Elle n'est qu'un mot pour désigner ce que sont les choses. A savoir glissantes, insaisissables comme le savon dans la douche. Chaque fois que je fais tomber le savon et que j'essaie de l'attraper au vol, je n'y arrive pas parce qu'il est tellement glissant. Les choses sont des processus. L'expression "vacuité" est une façon de dire qu'elles n'ont pas d'essence. Il n'y a rien de bon, c'est simplement ce que sont les choses. On peut penser que c'est bien, que c'est mal, ce sont des jugements. C'est simplement ce qui est.

Ne pas reconnaître la nature impalpable des choses a des conséquences tragiques. La reconnaissance nous permet de penser, de ressentir et d'agir en accord avec la réalité. C'est aussi simple que cela. C'est exactement comme on sait que l'eau ne nous porte pas suffisamment pour que l'on puisse marcher dessus. On sait ce qu'est l'eau. On préfère aller nager. On nage, on apprend à nager. On ne pense pas que ce soit si solide. C'est un processus. C'est simplement savoir comment sont les choses. Si nous savons comment sont les choses, nous pouvons nous comporter de manière adéquate. Si nous ne le savons pas, nous faisons constamment des erreurs. La grande erreur est que nous nous battons avec des fantômes d'ombre.

Nous nous battons avec nos émotions. Nous souffrons de nos problèmes. Nous nous sentons personnellement attaqués en cas de critique. Nous nous sentons personnellement loués en cas d'éloges. Ce sont des erreurs. Il est inutile de lutter contre les émotions, elles se dissipent d'elles-mêmes. Il ne sert à rien de courir après une sensation heureuse. Elle se dissout aussi lorsque nous la saisissons. Ces erreurs sont pénibles. Sinon, cela n'aurait pas d'importance. Un peu d'erreur ne fait pas de mal, mais comme elle provoque tant de stress et de souffrance, il est important que nous en prenions conscience. Il y a des conséquences fatales à lutter inutilement contre ses propres pensées et même à penser que l'on a un mauvais esprit. Mon esprit n'est bon à rien. Je ne suis bon à rien. Donc, si vous ne pensez pas que votre esprit n'est pas bon, beaucoup d'entre vous pensent tout de même du mal d'eux-mêmes.

Le manque de confiance en soi est extrêmement répandu. Ce sont toutes des formes différentes d'attachement à un JE. Cet esprit, chaque esprit est fantastique. Il a les mêmes qualités que mon esprit. La saisie est fatale. S'identifier à quelqu'un qui ne peut rien et ne pourra jamais rien, c'est fatal. Rester éveillé toute la nuit avec des émotions est inutile. Si l'on pouvait se détendre, elles passeraient en un clin d'œil. Réagir aux émotions par la haine et la colère, éventuellement même tuer quelqu'un, faire la guerre, etc., toute cette compétition, cette rivalité, c'est notre monde. Pas seulement, mais c'est aussi notre monde.

Tout cela est tellement inutile. Beaucoup de souffrance, beaucoup de gens meurent de faim sans que cela soit nécessaire. Le monde se détruit sans que cela soit nécessaire. Voilà les conséquences de ces erreurs. C'est pourquoi il est important de ne pas utiliser l'énergie au mauvais endroit, là où elle n'est pas nécessaire. C'est ce que l'on entend par Don Quichotte et ses ailes de moulin à vent. Se battre contre les fantômes de l'ombre, les brouillards, là où il les prend pour des ennemis. Nous sommes tellement embrumés que nous prenons les pensées pour des ennemis.

Les méditants considèrent les pensées comme des ennemis et cherchent la vacuité ailleurs. La bonne vacuité ne peut tout de même pas se trouver dans la mauvaise pensée. Elles me rendent fou. Ce n'est pas là que se trouve l'éveil. Ce ne sont pas les pensées qui me rendent fou, elles ne le sont pas du tout. C'est le fait de s'y attacher. Que chaque pensée déclenche une autre réaction. Les pensées ne font rien. Elles apparaissent et si personne ne s'intéresse à elles, elles disparaissent aussitôt, sans créer la moindre vague.

Ce sont ces deux erreurs. Considérer l'esprit et la pensée comme quelque chose de mauvais. C'est une énorme erreur. C'est le même esprit qui a la capacité d'aimer, d'être compatissant, de comprendre, de transmettre le Dharma aux autres. Toutes ces merveilleuses capacités. L'esprit n'est pas mauvais, la pensée n'est pas mauvaise. Nous devons penser pour communiquer avec amour, pour communiquer la sagesse, la pensée est merveilleuse. Pour construire ou détruire quelque chose, il faut penser. Ce sont des mouvements mentaux, tout est merveilleux. Il n'y a rien de mal à cela.

La vacuité, la nature processuelle sans essence, est la nature de tout cela. Du Saṃsāra comme du Nirvāṇa, donc de l'expérience de la souffrance comme de l'expérience de la paix. Tout est processus. La vacuité n'est donc qu'une qualité de l'être. Pas un dieu, pas quelque chose de génial que je dois atteindre. Déjà là de toute façon. La vacuité est déjà là. Elle ne vient pas d'abord, elle est seulement découverte.

Nous sommes de plus en plus conscients que cette qualité de nature processuelle sans essence est déjà là. Elle est toujours déjà là, en tout.

Ce sont les hypothèses qui jouent un rôle à l'arrière-plan de ce paragraphe, auxquelles il est fait référence ici et qu'un autre enseignant du Dharma a consignées par écrit, tentant ainsi d'attaquer la tradition du Mahāmudrā. C'est pourquoi elles sont reprises ici. Mais en réalité, ces hypothèses sont largement répandues.

### **Autres citations et explications concernant la nature de l'esprit**

**Ainsi, dans le *sutra Laṅkāvatāra*, où le Bouddha se rend au Sri Lanka, il est dit :**

**L'esprit lui-même, libre de toute conceptualisation, est le contraire de la conscience spirituelle. Connaissant chaque phénomène individuel, je déclare que l'esprit est le Bouddha.**

Ici, je dois traduire de manière plus nuancée. Lorsque l'esprit est libre de toute conceptualisation, il s'agit ici d'une fixation conceptuelle. Il ne s'agit alors plus de la conscience mentale d'une personne confuse. Cet esprit qui ne s'attarde pas sur les fixations conceptuelles, c'est l'esprit de Bouddha. L'esprit qui ne s'attache pas, qui ne se fixe pas, c'est l'esprit de Bouddha.

**Dans le *Kālachakra Tantra* racine, il est dit :**

**L'esprit de tous les êtres vivants est une clarté illuminante – brillant de lui-même –, originellement libre de naître, de demeurer et de disparaître. Parmi les temps sans commencement, c'est le premier bouddha le plus élevé, sans aucune cause et non corrompu par des conditions – non modifiable par des conditions.**

Je vais vous expliquer cette affirmation, c'était plutôt la traduction littérale, avec mes propres mots. Après tout, le Bouddha parle de notre esprit. Comprenons donc ce qu'il dit de notre esprit. Notre esprit, l'esprit de tous les êtres vivants, est en fait clairement conscient par nature. Il a par nature la capacité de percevoir de manière éveillée et différenciée, en toute clarté. Cette capacité à percevoir de manière éveillée, claire, vive, ne naît pas une fois, ne reste pas un moment, puis s'en va, mais est toujours là. C'est un peu le yogi qui parle, qui sait qu'elle est là même la nuit, dans le sommeil profond.

Cet esprit ne se laisse pas vraiment trouver. Il n'y a pas un moment où l'on peut dire qu'un esprit naît, qu'il y reste, puis qu'il meurt, qu'il s'en va. Il n'y a que la continuité de la conscience. Ici encore, le grand maître parle, qui peut suivre cette continuité de la conscience même à travers les processus de la naissance et de la mort en tant qu'être humain. Nous devons maintenant donner un peu d'avance à la confiance. Car nous n'avons pas la possibilité de vérifier si l'esprit n'est pas né à un moment donné lors de la conception ou autre. Nous ne le savons pas. Nous ne savons pas non plus s'il ne va pas mourir un jour. Ce n'est que lorsqu'on réalise la nature de l'esprit que cela devient une certitude.

Cet esprit qui est naturellement éveillé, libre, sans entrave, nous l'appelons le premier Bouddha. Rien ne peut corrompre cette qualité naturelle de l'esprit. Pour le dire avec nos mots : même si la dépression la plus épaisse, la psychose la plus forte s'abat sur elle, la nature de l'esprit n'en est pas altérée pour un sou. Ou maintenant, par exemple, comme pour la demi-sœur d'une participante : si deux semaines d'état de mal épileptique passent sur un esprit, cela peut détruire le cerveau, mais pas la nature de l'esprit lui-même. Lorsque cette personne, ce courant d'esprit, fait l'expérience de la séparation du corps et de l'esprit, cet esprit est à nouveau pleinement éveillé avec toutes ses capacités. Seul le cerveau est endommagé, pas l'esprit.

Il y a beaucoup d'indices, d'expériences hors du corps, etc. Même en cas d'inconscience, lorsque des personnes ont été plongées dans le coma et ont pu ensuite faire des rapports très clairs, alors que le cerveau ne pouvait en fait avoir aucune activité de ce type, les gens ont perçu les choses de manière très claire et éveillée. Notre capacité mentale n'est pas identique au fonctionnement du cerveau. Ce sont des domaines que j'évoque maintenant, mais bien sûr, je parle essentiellement de ce que nous pouvons expérimenter dans la méditation. C'est là que toute personne qui s'y engage expérimente que, quelle que soit la confusion qui régnait auparavant, par un processus d'ouverture, de lâcher-prise, de relaxation, la clarté naturelle de l'esprit se manifeste immédiatement. Elle ne disparaît pas pour autant. Peu importe la fatigue, peu importe l'émotion qui vient de passer : à peine un lâcher-prise se produit-il que le plein potentiel est à nouveau là.

Pendant la crise, il a été recouvert, il a disparu, il n'est disponible que pour une fraction. Mais dès qu'il y a un vide, un lâcher-prise, une ouverture, tout est à nouveau là. Vous pouvez aussi en faire l'expérience, si vous en avez eu l'occasion, au milieu d'une psychose. Lorsque vous accompagnez quelqu'un, il y a comme une ouverture entre les deux. Soudain, pendant huit minutes ou peut-être plus, la personne est totalement présente, bien éveillée, tout est à nouveau là, puis tout se referme. C'est ce que nous appelons les îlots de lucidité au sein de la psychose. Il y en a partout dans chaque émotion. Chaque émotion peut être interrompue à tout moment, avoir une lacune, être terminée. Cela dépend des conditions. La nature de l'esprit se manifeste alors de manière accrue.

**Dans le texte de Kālachakra, appelé le *Laghutantra*, il est dit :**

**Les êtres vivants sont des bouddhas** – donc nous sommes des bouddhas. **Il n'y a pas d'autres grands bouddhas dans ce domaine du monde.** – Donc si vous cherchez des bouddhas, regardez autour de vous. Ils sont tous déjà là. C'est ce que dit ce texte.

*Le tantra secret Vajradaka dit :*

**Puisque l'esprit se reconnaît lui-même, les êtres vivants sont des bouddhas primordiaux.**

**Ou le *Hévajra tantra* en deux parties dit à ce sujet :**

**Nulle part ailleurs dans le monde on ne trouve un bouddha. L'esprit est le Bouddha parfait. Le Bouddha, est enseigné, n'est rien d'autre que cela.** Ou le Bouddha est toujours enseigné comme tant cela, l'esprit.

**Dans les enseignements oraux de *Mañjuśrī*, il est dit :**

**L'essentiel** – ici, le mot substance est traduit, c'est l'essence, ce dont il s'agit pour tous les êtres – **est la nature essentielle de notre propre esprit. Quand celle-ci est réalisée, c'est l'éveil des bouddhas.**

Il existe d'innombrables citations de ce type. Pratiquer cette approche profonde, cette approche ultime, pour réaliser le bouddha inhérent, s'appelle 'méditer sur l'esprit'. C'est ce que nous allons faire ensuite. Nous sommes maintenant dans ce passage d'introduction, où Dakpo Tashi Namgyal n'aborde pas encore les instructions de méditation. Elles viendront dans la deuxième partie de l'après-midi, et nous pourrons alors peut-être commencer. C'est un peu fatigant pour vous, mais cela prépare le terrain pour comprendre

où nous allons avec notre pratique. Nous allons explorer l'esprit. Nous allons explorer un phénomène insaisissable que nous appelons l'esprit.

Nous utiliserons le langage. Nous n'avons pas d'autre mot. Nous pourrions aussi parler de conscience, nous pouvons bien sûr utiliser d'autres mots, mais ce que nous décrivons ainsi, c'est notre propre expérience. Nous allons examiner comment notre expérience se déroule. Nous avons le vécu déclenché par des impressions visuelles, le vécu déclenché par des impressions auditives, les autres sens, les sens corporels, le goût, l'odorat. Ensuite, nous avons le vécu qui est déclenché de l'intérieur par des impulsions spirituelles. Mais en fin de compte, tout est réuni dans ce vécu spirituel. Ce que nous ne pouvons pas saisir. Nous allons regarder les qualités communes de ce vécu, l'examiner plus profondément, pour arriver à la racine de l'illusion qui crée la souffrance.

Les questions n'ont pas tellement de sens maintenant, tout va bientôt devenir beaucoup plus clair. Il y a un dicton parmi les enseignants tibétains : s'ils reviennent tous, c'est que je n'ai pas bien enseigné. Cela signifie que lorsqu'on enseigne, il ne faut pas faire du miel autour de la bouche des auditeurs, il ne faut pas rendre les choses plus faciles, il ne faut pas présenter le Dharma plus simplement qu'il ne l'est réellement. Quelqu'un vient de dire : "De toute façon, vous n'êtes pas tous les mêmes". C'est-à-dire qu'il y a des gens très différents qui sont revenus par rapport à ceux qui sont sortis avant.

Nous allons d'une manière ou d'une autre entrer dans la méditation et je vais pour cela prendre comme base la citation suivante, tirée du discours d'enseignement, où le Bouddha répond aux *questions de Rastrapala* et dit sur cette base :

**Si nous méditons sur l'esprit, tu constateras que tout est vide. Dès que les phénomènes sont reconnus comme vides, même l'éveil est vide.**

Si<sup>35</sup> vous pensez que vous allez maintenant avoir la réponse à toutes ces questions - loin de là. Dans la méditation de vision intuitive, il y a deux variantes : l'une est la méthode et l'autre est le fruit. La méthode consiste à poser des questions, puis à ressentir, à regarder à l'intérieur, comment c'est vraiment. Cela n'est possible que si nous avons l'esprit relativement calme, comme la plupart des gens en ce moment. Le fruit est que nous nous reposons alors dans la vision intuitive, que la vision s'ouvre et qu'il en résulte une existence naturelle, sans question, sans autre question, sans autre recherche. C'est Vipāśyanā, la vision comme fruit. Le chemin pour y parvenir est de ressentir, de regarder et d'écouter calmement et ouvertement l'expérience. Sans commenter de manière conceptuelle, sans laisser un journaliste rapporter nos découvertes et les écrire. Non, il s'agit d'une empathie toujours plus grande, qui a pour effet de clarifier des questions existentielles fondamentales. Il s'agit de savoir qui je suis vraiment. L'esprit est ici une sorte de terme générique. Examiner l'esprit signifie examiner le JE, l'âme, la conscience, les différentes formes de conscience. C'est le terme générique utilisé ici pour tout cela.

Nous sommes en train de passer de la signification provisoire à la signification réelle, à ce qu'il y a réellement derrière en tant qu'expérience. La signification provisoire est claire. J'ai un esprit qui peut être confus, qui peut être somnolent, qui peut être éveillé, c'est la manière habituelle de parler. Tout le monde nous comprend. Mais y a-t-il vraiment un esprit qui est somnolent, ou est-ce le JE qui est somnolent ? L'esprit est toujours ce qu'il a toujours été. Comment cela se passe-t-il en réalité ? Ou bien la torpeur n'est-elle qu'une illusion ? Nous allons essayer de comprendre tout cela, nous allons aller plus

---

<sup>35</sup> Fichier audio 6-4\_04

loin. Nous irons plus loin dans notre perception. Nous n'étudierons pas des croyances que nous nous répéterons ensuite en méditation. C'est hors de question.

Je termine par ces quelques citations. **Le texte *Vajra Panjara* – à la page 223 – dit :**

**Inspiré par ce précieux esprit et en méditant sur l'esprit en lui-même, il y a la bouddhité. Cet être sacré est le Bouddha.**

**Le texte dit également :**

**Lorsque l'esprit médite sur l'inséparabilité de la vacuité et de la compassion, c'est l'enseignement de Bouddha, du Dharma et du Sangha.**

De telles déclarations sont en fait très similaires à celles des textes orientés vers les soutras, qui utilisent pour cela les expressions méditer sur la Bodhicitta conventionnelle, relative, et méditer sur la véritable Bodhicitta ultime, le véritable esprit d'éveil. Brève explication à ce sujet : Inséparabilité de la vacuité et de la compassion, c'est encore une fois un raccourci extrême dans ces textes. Par vacuité, on entend le plus souvent la compréhension de la vacuité. Il n'y a toujours que la vacuité, mais en fait, c'est la compréhension de la nature vide, de la nature intangible et insaisissable de toutes choses. Cette compréhension est sagesse. La compassion et cette compréhension de la nature insaisissable des choses sont indissociables et sont toutes deux des parties, des aspects de l'esprit éveillé. Dans un esprit libre et totalement éveillé.

Imaginez que votre esprit soit entièrement libre et éveillé, comme une grande étendue, libre de toute saisie. Vous seriez conscients de la nature insaisissable des phénomènes, des expériences, et c'est pourquoi il n'y a pas de saisies. Parce que la nature insaisissable est tout à fait évidente, vous le voyez. Dans cet esprit large, sage et qui ne saisit pas, aucun voile n'est actif et c'est en étant lié à tout ce qui nous entoure que naissent les expériences, les impressions sensorielles et aussi les pensées relatives aux impressions sensorielles. Tout est créé. Cette sensibilité, cette imprégnation des conditions autour de soi et en soi, s'appelle la compassion.

Les phénomènes qui apparaissent alors ne sont plus les pensées d'un être vivant centré sur le JE, mais sont les processus spirituels spontanés d'un être libre, d'un être éveillé en relation avec le monde environnant. Naturellement il y a de la compassion, parce que toute la sensibilité de notre être est disponible et qu'il n'y a pas de frein à la compassion liée au JE. C'est pourquoi elle s'exprime spontanément. De la même manière, lorsque nous voyons quelqu'un tomber, notre main se tend involontairement et veut le retenir pour qu'il ne tombe pas. C'est tellement naturel. C'est ainsi dans un esprit éveillé, lorsque quelque chose dans la situation est déséquilibré, où la souffrance apparaît, il y a tout naturellement de libres impulsions spirituelles de soutien à tous dans cette situation. C'est tout à fait naturel. C'est pourquoi les mouvements de l'esprit d'un éveillé sont appelés compassion, et la sagesse qui les accompagne, la non-saisie, la non-objectivation, c'est cela la sagesse, c'est la reconnaissance de la vacuité.

Si nous méditons en étant conscients de l'inséparabilité de la nature insaisissable et de la compassion spontanée, nous sommes alors totalement reliés au Bouddha, au Dharma et au Sangha. Le Bouddha est exactement cela, cet esprit. Le Dharma est ce que cet esprit sage et compatissant exprime spontanément, et le sangha est la qualité d'amour et d'amitié qui existe naturellement lorsqu'aucun moi ne se sépare du reste de l'ensemble. Bouddha, Dharma, Sangha sont les principes de sagesse et de compassion dans le monde. Le Dharma n'est enseigné que par la compassion et est naturellement la sagesse, et le Sangha est précisément ce qui rend possible cette interaction pleine de compassion et de sagesse. Il s'agit toujours de l'éveil, de la bodhi, d'être un bouddha.

Au niveau relatif, la compassion est appelée Bodhicitta relative. C'est le fait de se tourner activement vers les autres et dans la Bodhicitta relative, nous nous déplaçons avec des concepts. Nous utilisons des mots, nous utilisons des actions, donc de nombreux types de symboles. Le bras tendu, le fait de prendre quelqu'un dans ses bras symbolise : je t'aime bien, nous sommes en route ensemble. Les mots soutiennent, ce sont des symboles, des symboles sonores qui doivent déclencher des processus de prise de conscience. C'est ce que fait la Bodhicitta, qui s'exprime au niveau conventionnel et peut aussi être pratiquée au niveau conventionnel.

En fin de compte, il n'y a personne qui pratique la Bodhicitta. En fin de compte, il n'y a pas d'attachement à quelqu'un qui serait éveillé et il n'y a pas non plus de matérialisation de quelqu'un qui devrait être libéré. C'est le niveau ultime. Ce sont simplement deux manières différentes de l'exprimer, la sagesse et la compassion. La sagesse serait l'ultime et la compassion le relatif, ce qui entre dans le monde, indissociable.

### Méditation<sup>36</sup>

Nous ne ferons rien de moins que ça. Installez-vous confortablement, mais pas de façon à vous endormir. Nous nous détendons. Dans cette détente, nous nous ouvrons, et nous observons.

Regardez que le corps se sente le plus détendu possible.

Spécialement en ce qui concerne la respiration. Respirez de façon à ce que vous ressentiez bien à quel point cela vous fait du bien. -

Les enfants peuvent jouer dehors, nous n'avons pas besoin de nous en occuper. -

Notre esprit joue également, et nous laissons se former les mouvements de l'esprit. -

Et parfois, les mouvements mentaux n'apparaissent que dans les perceptions sensorielles. Entendre. Nous laissons errer l'esprit. C'est un vagabondage qui est dénué de toute saisie. - -

Nous laissons l'esprit devenir le plus vaste possible comme l'espace. Comme si cette salle n'avait aucun toit.

Très largement. -

Les impressions augmentent, apparaissent, elles sont là. Elles disparaissent de la même façon. -

Et dès qu'une impression est passée, survient le prochain vécu, la prochaine expérience. - -

Regardez de temps en temps si c'est toujours encore comme cela : que le vécu, l'expérience, se modifient constamment. De le vivre de façon aussi proche, et de le voir évoluer ensuite. -

Dans ce que nous appelons une expérience, il y a une phase dans laquelle l'expérience se stabilise, et si une fois vous pouvez générer des pensées, des images, observez s'il y a des expériences plus stables. -

-

Probablement, il vous arrive aussi qu'il y ait plus de mouvement dans l'esprit, et par moment moins. Nous appelons cela l'esprit en mouvement : "l'esprit actif", et quand il ne pense pas, nous appelons cela "l'esprit calme". Observez comment l'esprit calme et l'esprit actif se comparent, là où ils sont égaux et là où l'on peut les différencier. Et dans le cas où votre esprit serait calme sur le moment, développez des mouvements pour qu'il devienne actif. Et si votre esprit est très actif, faites en sorte que par une grosse respiration et un lâcher-prise, vous ne pensiez à rien pour un court instant. Juste pour pouvoir faire la comparaison. -

Comment est l'esprit quand il est actif ? Comment est-il quand il est calme ? - -

Esprit actif, esprit calme. Soyez toujours dans la perception de quand il est actif et quand il est calme. -

---

<sup>36</sup> Fichier audio 6-4\_03, absent du transcript allemand



Et maintenant, essayez de vous imaginer qu'il y aurait un esprit. Quelles seraient les observations, les remarques que vous pourriez faire par rapport à cela, qui vous laissent penser qu'il existe un esprit ? -

Esprit actif, esprit calme, qu'ont-ils en commun ? Qu'est-ce qu'on entend par esprit ? - -

Par exemple, est-ce que je fais partie de mon esprit ? Est-ce que je suis une partie de mon esprit ? Et qu'en est-il de moi qui observe tout cela en ce moment-même ? Est-ce que j'ai un esprit ? Est-ce que c'est moi l'esprit ? Est-ce que nous sommes un seul ? Sommes-nous à deux ? Est-ce que j'en suis une partie ? Et une autre option encore : comment est-ce que c'est tout cela ? - -

Comment est-ce que c'est ? Est-ce que c'est l'esprit qui entend la voix et les autres bruits ? Ou est-ce que c'est moi qui entends la voix et les autres bruits ? Ou il y a-t-il encore une autre possibilité de mieux le décrire ? -

Est-ce que nous avons besoin d'un *MOI* pour entendre, d'un *JE* pour entendre ? -

Est-ce qu'on peut entendre sans *JE*, sans *MOI* ? -

Est-ce qu'on peut entendre sans esprit ? -

## JOUR 7

Nous continuons avec la vision intuitive<sup>37</sup>, c'est-à-dire une compréhension de l'être aussi profonde que possible - et si profonde qu'elle est réellement libératrice. J'ai judicieusement réparti cela sur deux cours, celui-ci et le suivant, car sinon vous feriez une overdose.

Nous abordons les thèmes qui préoccupent l'humanité depuis des millénaires : Qui suis-je ? Qui est vivant ? Qui meurt ? Comment naît la souffrance ? Comment naît le bonheur ? Où sont les véritables causes de la souffrance ? Qu'est-ce que la libération ? La liberté existe-t-elle, est-ce une illusion ? Y a-t-il quelqu'un, est-ce une illusion ? Qu'est-ce que l'esprit ? Comment la perception a-t-elle lieu ? Nous nous penchons sur toutes ces questions.

De nombreuses questions sont posées et soulevées sous une forme très compacte. Contrairement à d'habitude, les réponses ne sont pas fournies immédiatement. C'est agaçant. L'intellect, qui aimerait que tout soit réglé rapidement pour retrouver le calme mental, est sans cesse stimulé par les questions, parce que vous entendez, et doit alors se détendre et observer sans rien faire que c'est le ressenti intuitif qui produit les réponses, et non l'intellect.

C'est comme si l'intellect était stimulé un instant. Car celui-ci doit comprendre la question, puis se détendre aussitôt pour que la réponse puisse venir de l'intérieur. C'est difficile, ce n'est pas si simple. Les premiers à venir me voir sont ceux qui m'ont dit qu'ils étaient énervés. Cela pique un peu.

Cela pique plusieurs choses. Cela pique la fierté. Je ne peux pas répondre clairement... Je ne sais pas vraiment, je ne comprends même pas les questions. Cela m'énervé, parce que c'était si calme. Pourquoi faut-il que l'on me rappelle, au milieu du calme, tout ce que je n'ai pas compris ?

C'est justement mon travail maintenant. Il y aura un peu de réponses. Il s'agit d'une transmission. Ce n'est pas un cours de méditation où l'on a le temps de tout faire. Si c'était le cas, nous passerions toute notre vie à travailler ensemble. Je vous laisse le soin de vous en occuper le reste de votre vie, jusqu'à ce que tout soit clair. Maintenant, il y a la transmission.

Et pour qu'une transmission ait une fin, il faut aller un peu plus vite que le processus intérieur. Une telle transmission est normalement donnée en quelques semaines, tout à la fois. Nous l'avons étalé sur sept ans. Cela laisse un peu de temps pour pratiquer de temps en temps.

Vous pouvez adapter la pratique à vous-mêmes – donc pas à cette vitesse, vous pouvez procéder plus lentement. Mais maintenant, je dois vous guider un peu pour que vous sachiez de quoi il s'agit.

## **EXAMINER LA NATURE ESSENTIELLE DE L'ESPRIT, LA RACINE DU SAMSA RA ET DU NIRVA NA**

### **Où cela est-il enseigné ?**

---

<sup>37</sup> Fichier audio 7-7\_02

Le chapitre suivant fait partie du chapitre : *Examiner la nature essentielle de l'esprit, la racine du Saṃsāra et du Nirvāṇa, et le sous-point est :*

**Où cela est-il enseigné ?**

En fait, cela n'est plus si pertinent pour nous, car nous ne doutons pas que ce soit un enseignement authentique. Mais un auteur bouddhiste ne doit pas inventer quelque chose lui-même, il doit indiquer à quelles sources il se réfère. Pour cela, il prend des textes qui sont généralement acceptés.

Dakpo Tashi Namgyal écrit ainsi à la page 224 :

**Nous pouvons nous demander : où pouvons-nous trouver des enseignements sur la manière de pratiquer la vision qui conduit à la compréhension et qui coupe toutes les hypothèses erronées sur la réalité ? Où pouvons-nous trouver de tels enseignements qui examinent le fait que les phénomènes sont des esprits et que l'esprit n'a pas d'essence ?**

*Les bijoux des sutras du Mahāyāna* expliquent à ce sujet – c'est un texte d'Asanga, l'un des plus grands :

**Les étudiants se rendent compte que toute expérience est un esprit – nous en sommes peut-être déjà arrivés à ce point. Ensuite, ils découvrent que l'esprit n'existe pas en tant que quelque chose – nous en sommes là –. Les plus intelligents se rendent alors compte que les phénomènes comme l'esprit n'ont pas d'existence stable – pas d'existence séparée, mais sont des processus – et ils demeurent dans le Dharmadhātu".** – dans l'espace des phénomènes, dans l'espace où tout se forme. Ils demeurent dans l'espace de la conscience, qui est totalement libre de conceptions telles qu'existant, non existant, à la fois et ni l'un ni l'autre.

Nous allons suivre tout cela, examiner tout cela. Nous faisons ainsi un incroyable voyage à travers toute l'histoire de la philosophie. Nous nous trouvons à l'époque de la Grèce antique. Peu après, nous sommes cinq cents ans avant Jésus-Christ.

Les thèmes de l'existence et de la non-existence, à la fois l'un et l'autre, ni l'un ni l'autre, ont occupé les gens aussi bien en Inde qu'en Grèce et dans d'autres endroits dont nous n'avons plus aucune idée. Nous allons y jeter un coup d'œil. Ceux qui ont étudié un peu la philosophie sauront que les écoles philosophiques classiques peuvent être divisées en ces quatre points de vue. Et qu'il y a aussi des écoles modernes, ainsi que quelques anciennes, qui ont essayé d'adopter un point de vue au-delà de ces quatre points de vue.

Ce que nous faisons en méditant. Ne soyez donc pas frustrés s'il y a des passages qui vous dépassent un peu en ce moment. Vous les mettez de côté pour plus tard : je m'en occuperai plus tard, je travaille maintenant avec ce que je comprends. C'est la seule approche pragmatique : je travaille avec ce que je comprends. Le reste, je le mets de côté, je le ferai mûrir plus tard.

**Le commentaire de la Bodhicitta dit :**

**En demeurant dans l'esprit lui-même, les bénéficiaires du karma laissent aller même cela**

Elizabeth a inséré là : **Ils lâchent aussi cet enseignement.** Ils abandonnent l'idée qu'il y a un esprit dans lequel on peut demeurer, dans lequel quelqu'un peut demeurer. Vous laissez tomber cela. De la signification première : laisser la conscience se reposer en elle-même – c'est une instruction qui mène à l'ultime – ils lâchent aussi l'idée qu'il y a un esprit ou une conscience qui se repose en elle-même.

Toute réification est abandonnée. Toute position de point de vue est abandonnée. Aucun point de vue n'est adopté. Nous ne faisons plus qu'un avec la fluidité de l'expérience.

**Pour les Vijñanavadins** – une sous-école bouddhiste – **la diversité est l'esprit**. Le monde varié de l'expérience est esprit.

**Quelle est la nature de la conscience ? C'est ce que je vais expliquer maintenant.**

**Tout est simplement esprit", a dit le Muni – Sākyamuni – pour apaiser les craintes des esprits enfantins, et non comme une affirmation de la vérité ultime.**

Il est dit ici que le Bouddha a mentionné que tout est esprit - mais ce n'était pas censé être une affirmation qu'il y a un esprit. Ce n'était pas au niveau ultime, mais pour donner des points de repère conceptuels à ceux qui, autrement, s'énervent complètement - en désespoir de cause, parce que le Bouddha ne leur offre aucun point de repère.

En fait, l'enseignement bouddhiste profond n'offre pas de consolation. Il n'y a pas de Dieu stable qui comblerait le vide dans l'insaisissable. Dieu n'est certes pas saisissable non plus, mais au moins le concept existe et on peut le prier.

L'insaisissable est admis. Nous ne le couvrons pas de termes qui deviennent de plus en plus humanisants, jusqu'à ce que Dieu soit quelque chose comme un super-homme. Ce sont des tentatives de l'être humain de gérer son inquiétude de ne pas pouvoir saisir l'existence.

Nous ne le ferons pas, finalement nous ne le ferons pas. Mais il y a bien sûr des bouddhistes qui s'accrochent à Bouddha, tout comme d'autres s'accrochent au Christ. Il y a des gens qui s'accrochent à la saisie Dharmakāya comme les chrétiens s'accrochent à la notion de Dieu. Il n'y a absolument aucune différence entre les chrétiens et les bouddhistes, pour ne comparer que ces deux approches.

Le désir de s'accrocher à quelque chose est pour ainsi dire mis dans le berceau de l'homme. Ce que nous faisons maintenant avec la Vision intuitive va totalement à l'encontre de cela. Nous examinons les hypothèses erronées sur la réalité, l'une après l'autre, jusqu'à ce qu'elles nous paraissent absurdes sur la base de notre expérience personnelle et que nous ne puissions plus les nourrir.

Nous ne fournissons pas un nouveau point de vue qui occuperait l'espace créé. Il ne reste que l'être ouvert, l'être dynamique. Mais il y a un moyen d'être en paix avec cela. Cela n'est possible que si nous ne nous en séparons plus - car nous ne prendrons pas de point de vue.

La citation va encore plus loin :

**L'aspect imaginaire, imaginé de la réalité, l'aspect dépendant de la réalité et l'aspect ultime de la réalité n'ont tous trois qu'une seule nature essentielle : être vides – ne pas avoir de noyau essentiel, être insaisissables –. Ils sont tous des suppositions – je traduirais cela par des hypothèses – que l'esprit génère.**

**Pour ceux qui se réjouissent de la Voie du Grand Véhicule, le Bouddha a enseigné en résumé : "Tous les phénomènes manquent d'un noyau d'essence et en cela ils sont tous égaux. L'esprit lui-même est originellement non né. "**

**Trois aspects de l'expérience**

C'est tellement dense que je dois prendre un peu de temps pour vous l'expliquer. Il existe une représentation fantastique de la réalité qui a donné naissance à l'école Yogācāra, née en Inde entre le sixième et le huitième siècle, et dont les fondateurs étaient Asaṅga et son gourou Maitreya.

Dans cette école, on décrit notre expérience sous trois aspects. Ce sont les trois dans la citation : *imagined*, *dependent* et *consummate* : l'aspect imaginé de la réalité, l'aspect dépendant et l'aspect final. Cela s'applique à toutes les situations.

Je prends la situation actuelle. Je commence par l'aspect dépendant de la réalité. Nous sommes assis dans une pièce. Cela crée une perception dépendante. Nous sommes assis dans une pièce remplie de taches de couleur, de sources sonores, d'un corps qui est génétiquement formé de telle ou telle manière. En fonction de la rencontre de notre corps avec des sources d'impressions sensorielles – c'est-à-dire des régions colorées vues par deux yeux, où des impulsions lumineuses arrivent sur deux rétines, deux oreilles qui captent des ondes sonores - il se produit une activation de notre système nerveux dans le domaine visuel et acoustique, ainsi que dans le domaine corporel et dans tous les autres. C'est l'aspect de la réalité qui en dépend.

Et nous en faisons quelque chose. Les sensations rétinienne sont coordonnées et donnent une vision tridimensionnelle. Le traitement ultérieur de ces impressions nous permet de délimiter des formes, de voir des personnes, des tapis de siège, des murs, des sources de lumière, etc. Nous commençons à faire des distinctions et à les classer en fonction de notre expérience. De plus, nous voyons des personnes connues et inconnues, avec des noms, des histoires, des gens que nous avons déjà vus, même si nous n'avons pas de nom.

Les oreilles font la même chose sur un autre canal. Elles entendent en trois dimensions. Parce que deux oreilles entendent, nous pouvons estimer à quelle distance se trouve une source de bruit. Ces vibrations sur le tympan sont également transmises à l'oreille interne, entraînant une activation du liquide de l'oreille interne avec les cils et les membranes correspondants, qui réagissent à certaines fréquences. Cela est ensuite transmis par le nerf auditif à la conscience auditive et donne une image globale, une image acoustique de notre situation. Celle-ci est ensuite traitée, comparée à des impressions sonores antérieures et vérifiée à distance. Certains bruits sont reconnus comme des langues, certains comme la langue allemande, d'autres comme la langue française, d'autres comme la langue anglaise. Et de nombreux bruits sont reconnus comme non-langue. Quelqu'un éternue, quelqu'un respire, quelqu'un bouge. C'est le travail supplémentaire.

L'image globale qui en résulte s'appelle l'aspect imaginaire de la réalité. C'est une performance créative non seulement de notre cerveau, mais aussi de notre conscience. Dans cette performance créative, il y a une perception individuelle. Chacun perçoit différemment - de manière similaire, mais aussi différente.

Dans notre réalité personnelle, en raison de cet aspect imaginaire, chacun vit dans un monde différent.

Au niveau de la création dépendante d'impressions sensorielles, nous ne sommes déjà pas sur le même chemin, car chacun de nous est positionné différemment dans l'espace. De ton point de vue, tu ne peux pas vivre la situation comme je la vis de mon point de vue. Cette place est occupée et on ne pourrait se positionner qu'à proximité. Mais le simple fait d'occuper une autre position dans l'espace entraîne déjà une perception légèrement différente.

Si je suis positionné différemment sur le plan biographique, si j'ai d'autres expériences antérieures, si j'ai génétiquement un autre corps, si j'ai d'autres acuités sensorielles, etc., il en résulte une multitude

d'expériences différentes, qui naissent de manière dépendante et qui sont en outre formulées, ornées. C'est notre effort pour donner un sens.

Ne pensez pas que cet aspect imaginaire soit superflu. L'aspect imaginaire – qui fonctionne avec des représentations, par exemple que c'est T. que je connais déjà – est une représentation, ce sont des valeurs d'expérience qui sont introduites et cela a du sens. Elles structurent notre vie : Pouvoir reconnaître ce qui est familier, pouvoir percevoir ce qui est nouveau, puis porter une attention particulière à ce qui est nouveau. Cela a du sens, c'est essentiel pour la survie.

Et il est bon que nous n'ayons pas toujours à fournir les mêmes prestations qu'avec quelque chose de nouveau, lorsque nous rencontrons quelque chose de familier. Ce sont donc des performances merveilleuses, mais qui mènent à un monde de représentations. Nous sommes ici dans un monde imaginaire classique d'Europe centrale, avec peu de déviants, chez ceux qui apportent culturellement encore d'autres empreintes. Ce monde imaginaire : imaginez que nous soyons assis au Brésil. Je devrais tenir un autre discours. Je devrais m'insérer dans un autre monde de représentations pour communiquer la même chose.

C'est donc toujours une émergence dépendante et ensuite, comment nous atterrissons dans ces mondes de représentations qui sont toujours plus individuels. Dans l'émergence dépendante, nous sommes encore un peu plus proches de quelque chose de factuel, bien que ce que l'on appelle le factuel soit déjà différent d'un individu à l'autre en raison des différents organes sensoriels et des différents positionnements dans l'espace et le temps.

Il n'existe pas une seule réalité factuelle à laquelle nous pourrions tous nous référer ensemble. Même si tu montres la même photo à tous les sujets d'une expérience, chacun voit une photo différente et a des réactions légèrement différentes. Tu regardes alors la variance de ces réactions. Ce sont des phénomènes connus : quinze personnes voient un accident, chacun voit l'accident différemment. C'est le travail quotidien normal des policiers, qui ne s'arrachent les cheveux à ce sujet que lorsqu'ils sont jeunes. Ils doivent se débrouiller avec quinze témoins qui ont vu quinze accidents différents et voir ce qui est le plus probable, ce qui s'est vraiment passé.

Il n'existe pas de réalité fiable à laquelle nous pourrions tous nous référer. Même l'émergence dépendante est déjà individuelle et ensuite cela continue dans ce domaine imaginé.

Maintenant, il y a un troisième aspect : que tout cela est dynamique, tout cela n'est pas tangible, pas saisissable, de par sa nature sans essence, et donc continue à se former en permanence sans que la formation qui vient d'être vécue n'entrave en quoi que ce soit la suivante.

C'est ce qu'on appelle le niveau ultime du vécu, qui est toujours le même. Tout le reste est différent, mais c'est toujours le même. Donc dans le changement, dans le processus, dans l'expérience totalement individuelle du monde, il y a quelque chose que nous vivons tous de la même manière, qui se déroule de la même manière en chacun de nous - c'est la nature de l'expérience telle qu'elle se déroule. Pas ce que nous vivons, mais comment nous le vivons.

En chacun de nous, une émotion momentanée peut se dissiper immédiatement. La suivante peut surgir immédiatement. En chacun de nous, lorsque nous sommes complètement détendus, il y a l'expérience de cet espace de conscience dans lequel rien ne se forme encore, bien que la conscience soit activement présente.

De telles descriptions de l'être s'appliquent à tous les êtres vivants avec lesquels on a pu communiquer jusqu'à présent. C'est le niveau ultime.

Et cet aspect ultime imprègne également les deux autres niveaux. Il ne s'agit donc pas de cultiver cet aspect ultime au détriment des autres. C'est une des grandes erreurs des pratiquants bouddhistes de penser qu'ils doivent ou veulent cultiver l'aspect de la vacuité et laisser le reste derrière eux. Donc vivre dans un monde imaginaire, seulement ultime, dans lequel il n'y a plus de création dépendante d'expériences qui sont ensuite interprétées individuellement. Une abstraction totale et une impossibilité. C'est impossible.

Le chemin de l'éveil consiste à se rendre compte que tout ce qui naît de manière dépendante et qui est ensuite exécuté - ce qui compose donc notre monde dans notre imagination et dans l'attribution de sens - a cet aspect ultime au moment même où il naît et reste toujours un processus. Peu importe à quel point nous fixons, cela reste un processus.

Et même la tentative de fixer ne peut pas arrêter le processus. Même la tentative de le rendre encore plus individuel n'empêche pas l'aspect universel d'être toujours présent. Universel signifie : personne ne peut s'en détacher, c'est la caractéristique commune, le sceau commun de tous les phénomènes, de tout vécu.

C'est le Mahāmudrā. Le grand sceau est la nature inhérente à toute expérience, la nature essentielle de l'être. Ce que nous appelons la nature vide, impalpable, dynamique de l'être. C'est pourquoi on l'appelle le grand sceau, Mahāmudrā.

Le chemin de la libération est de rester conscient de cette dynamique dans tout ce que nous vivons, de ne pas aller dans la fixation superflue, mais d'entrer dans ce courant de l'être, de devenir totalement un et de ne pas penser : je suis la carotte qui sort la tête de la soupe - et tout le reste est soupe, mais je suis une carotte fixe. Cela ne marche pas.

Dans ce processus, la carotte, qui s'appelle JE, est entraînée dans la soupe. Et tout s'écoule, tout est processus. Cet exemple vient de Trungpa Rinpoché, il ne vient pas de moi. C'est trop bien.

C'était les trois aspects de la réalité de l'école Yogācāra. La meilleure explication que j'ai lue à ce sujet vient de Karl Brunnhölzl. Karl Brunnhölzl est un grand érudit qui explique très bien cela dans sa préface aux œuvres du troisième Karmapa, qui a beaucoup défendu ces enseignements.

Karl Brunnhölzl a déjà traduit beaucoup de choses et c'est le meilleur traducteur que nous ayons. Il a beaucoup d'humour et est l'un des occidentaux les plus érudits que nous ayons, celui qui peut formuler le plus profondément et le mieux. Pour les lecteurs exigeants, toutes ses œuvres sont de la meilleure littérature.

Si vous relisez maintenant ce passage, vous le comprendrez peut-être un peu mieux. **L'imaginaire, le dépendant et l'ultime n'ont qu'une seule nature : être vides. Mais ils sont aussi tous des hypothèses dans l'esprit.** Cela signifie que cette tripartition n'est qu'une manière habile de l'exprimer, et qu'elle n'est qu'une description de la manière dont on pourrait l'exprimer - et non une réalité écrite.

Même ces paroles merveilleuses ne sont que des indications. Ceux qui s'y accrochent, qui deviennent des représentants de l'école Yogācāra et qui pensent devoir faire jouer leurs muscles intellectuels, sont à nouveau sur la mauvaise voie. Ce n'est pas un nouveau point de vue, juste une description.

Je vais aller un peu plus loin.

### **Examiner la nature illusoire des phénomènes et de l'esprit**

*Dans le premier volume des Étapes de la méditation, Kamalashila enseigne :*

**Ainsi donc, vous devez considérer que ces trois domaines de l'existence - désir, forme, absence de forme – ne sont que de l'esprit – sont vécus dans l'esprit. Par conséquent, tous les phénomènes imaginés sont compris comme étant de l'esprit. Si tu reconnais cela, tu reconnais la nature de tous les phénomènes. Et tu connais aussi la nature essentielle, l'essence de l'esprit.**

**Examine l'esprit de la manière suivante. L'esprit ne peut pas être réel au sens ultime du terme – c'est-à-dire une chose qui existe réellement et indépendamment –. Comment l'esprit peut-il percevoir des formes visuelles, etc. – comment fonctionne la perception sensorielle ? Comment pouvons-nous percevoir des choses qui n'existent pas en tant que telles – où l'erreur est qu'il s'agit d'objets délimités – et qui se présentent ensuite comme différentes images intérieures qui semblent faussement réelles ? De même que les formes et autres sont fausses, de même l'esprit est faux, car il n'existe pas indépendamment de ces perceptions.**

**Tout comme les formes et autres perceptions n'existent pas en tant qu'entité unique et distincte, ni en tant qu'agrégation de plusieurs individus, et tout comme les formes et autres perceptions ont des manifestations variées – du point de vue de différents individus, l'esprit n'a pas la nature d'une chose unique, ni d'une chose composée de plusieurs choses, car il n'existe pas indépendamment des perceptions.**

**Comme il en est ainsi - nous pouvons l'examiner – l'esprit semble être de nature illusoire. Et tout comme l'esprit, les phénomènes semblent être de nature illusoire, etc. C'est ainsi que tu devrais enquêter.**

**Et des explications similaires sont données dans les autres volumes des *Étapes de la méditation*.**

Et c'est ce que nous allons faire. Nous allons enquêter de cette manière et je vais vous ennuyer terriblement et cela me fera plaisir. J'en ai déjà agacé beaucoup avant vous. Finalement, un certain bénéfice en est sorti. Si vous vous laissez faire, vous ne serez pas du tout agacés. Cela peut être très excitant. C'est juste horrible de devoir utiliser autant de mots.

Si je vous explique cela maintenant, j'anticipe un peu, mais quand nous arriverons aux passages ultérieurs, vous serez déjà un peu préparés. C'est pourquoi je vais vous expliquer un peu tout de suite. Je vais donc revenir à la longue citation que nous venons de lire.

Vous savez que les scientifiques actuels désespèrent de trouver l'esprit. Personne ne trouve l'esprit. C'est le projet de recherche déclaré de nombreux neuroscientifiques, qui essaient de saisir le phénomène de l'esprit d'une manière ou d'une autre, de s'en emparer. Ils peuvent décrire des processus. Ils peuvent décrire et documenter comment les processus du cerveau et d'autres aspects du système nerveux interagissent, etc.

Ils ne peuvent pas expliquer comment le phénomène de la conscience entre dans le système nerveux, où la conscience est créée dans les cellules. Ils ne peuvent que décrire quelque peu les modulations de la conscience. Ne vous faites pas d'illusions. Comme je travaille aussi un peu avec eux et que je me fais aussi examiner, je sais à quel point leurs possibilités sont limitées.

Ce que nous pouvons faire avec notre attention, à savoir percevoir une seule pensée, les scientifiques ne peuvent pas encore aujourd'hui le filtrer à partir des nombreuses, nombreuses informations fournies par un excellent EEG. Il y a trop de superpositions, trop d'autres processus d'excitation simultanés, de sorte que la pensée individuelle est noyée dans la masse.



C'était très frustrant pour moi. Je leur ai montré des états d'esprit sans pensées, qui ont été documentés par l'EEG. Puis j'ai généré une pensée et l'ai laissée de côté. Ils ne pouvaient pas la documenter, elle se perdait pour ainsi dire dans le bruit de fond de l'activité permanente de l'esprit.

Maintenant, nous avons documenté dans ce scanner de recherche des états d'esprit où différentes zones sensorielles ont été activées et aussi un état d'esprit où il n'y avait plus aucune activation des sens. Cela fournit certes de nouvelles données, mais il faut bien sûr encore les comparer. On ne peut que documenter l'interconnexion de différents points de commutation dans le cerveau : à quel point ils sont activés.

Le phénomène de l'esprit est insaisissable. Les maîtres bouddhistes le soulignent depuis plus de deux mille ans. Ne pensez pas que l'esprit est localisable. Même lorsque le cerveau est à plat, il y a encore des expériences en dehors du corps. C'est très provocant pour les personnes orientées vers la science, mais qui suivent ensuite cette piste et demandent : comment est-ce possible ? Nous avons toujours pensé que le cerveau et l'esprit ne faisaient qu'un. Cela ne semble pas être le cas.

Nous allons bien sûr examiner si nous pouvons trouver un endroit pour l'esprit : dans le corps, en dehors du corps, entre les deux ou à la fois. Nous allons voir si l'esprit a une couleur, une forme. Nous allons passer en revue tout ce qui définit normalement un objet. Un objet a normalement un lieu, une forme, une couleur et d'autres caractéristiques perceptibles.

Serait-il possible que l'esprit soit un objet de perception descriptible ? Un objet de perception descriptible avec un lieu récurrent, un lieu stable, avec une couleur récurrente ou peut-être avec des couleurs changeantes, avec des caractéristiques récurrentes ? C'est ce que nous devons examiner jusqu'à ce que nous ayons résolu cette question.

Afin de prendre conscience de ce qui est écrit dans la première phrase du deuxième paragraphe : l'esprit n'est pas un objet au sens habituel du terme, un objet que nous pourrions localiser dans l'espace et dans le temps. Comment ce phénomène, si difficile à décrire, auquel nous donnons le terme provisoire d'esprit, comment l'esprit peut-il percevoir ?

Nous allons donc étudier les perceptions sensorielles. Comment la perception se produit-elle ? Ensuite, nous examinerons s'il existe une conscience sans perception. C'est là que nous remarquons : La conscience, c'est-à-dire l'esprit, va toujours de pair avec la perception.

Que nous percevions un état d'être calme, sans perceptions sensorielles : mais cette conscience de base est toujours perceptible, cette activité de base de l'esprit. Il y a toujours une perception, même si rien de spécifique n'est perçu. Nous comprenons alors que nous ne pouvons pas isoler l'esprit de la perception.

Ce n'est pas un esprit qui a une perception, mais la perception est précisément le phénomène que nous appelons esprit. Cela a des conséquences importantes. Le processus de l'expérience est un processus de perception. Ce sont des synonymes. Expérimenter signifie vivre dans les différents champs de la perception. Et les perceptions sont parfois plus fortes dans le champ visuel, parfois dans le champ auditif, parfois elles sont totalement intérieures et aucun stimulus sensoriel extérieur n'est perçu - mais la perception va plus loin.

Si la perception, si l'expérience était exactement ce que nous appelons normalement l'esprit, et si elles n'étaient pas du tout séparées, mais étaient la même chose - où est alors le JE ? Y a-t-il encore un JE qui perçoit ? Nous faisons alors les mêmes recherches pour ce que nous appelons le JE. Nous l'avons déjà fait pour l'esprit, et maintenant nous examinons encore comment cela a un rapport avec le JE et l'esprit.

Le JE est-il peut-être simplement le courant de l'expérience ? Ou le JE est-il une île séparée dans l'expérience, à laquelle tout se rapporte ? Existe-t-il un quartier général central, quelque part, en tant qu'instance ?

Et là encore, nous allons regarder : a-t-il un lieu, une couleur, etc. Existe-t-il un moi indépendant du vécu ? Existe-t-il un JE indépendant de l'expérience ? Si le JE a l'expérience, alors le JE devrait aussi exister indépendamment lorsque l'expérience cesse. Est-ce que cela existe, est-ce que cela peut être vérifié ?

Nous découvrons alors – et ce sont des processus ultérieurs dans la Vision intuitive – qu'il existe un vécu sans JE, mais pas de JE sans vécu. Nous découvrons alors que l'expérience sans le JE est beaucoup plus libre, qu'elle est sans complications, qu'elle a une plus grande profondeur de perception, une plus grande clarté.

Si le sentiment du JE – nous devenons alors plus précis, nous remarquons que le JE est abstrait, mais que le ressenti du JE peut être expérimenté – est présent dans le vécu, le vécu a un facteur de stress. C'est là qu'intervient une tension. Les qualités présentes dans le vécu sans sentiment du JE sont freinées dans le vécu lié au JE.

Ainsi, cette vision intuitive nous amène peu à peu à dire : est superflu. Nous nous détachons de la reproduction du sentiment du JE, nous ne nous en servons plus. Vivre et agir dans ce contexte est mieux – et bien mieux – qu'avec la complication supplémentaire de toujours se référer à un quartier général central imaginaire.

Si je devais maintenant, en enseignant, me référer constamment à un quartier général central dans lequel le moi n'est pas sûr que vous m'aimiez tous, que je fasse bien mon travail, que mon professeur soit satisfait s'il m'écoutait... Si, si, si, toutes ces émotions supplémentaires qui sont si typiques du sentiment du JE - alors l'enseignement ne serait pas si simple. Je sais ce que c'est quand je ne suis pas sûr de moi, et je connais la différence :

Si le ressenti du JE est très fort, la qualité de l'enseignement en pâtit. Quand il est moins présent, c'est mieux. Nous faisons cela dans tous les domaines. Et le plus important est que l'amour est d'autant plus pur, d'autant plus insouciant, qu'il y a moins d'égoïsme. La communication - beaucoup plus facile. C'est le processus de compréhension et nous nous détachons de plus en plus des schémas liés à l'ego qui consistent à cultiver ce qui ne fait que générer du stress. Nous autorisons de plus en plus les états d'être sans stress, les expériences de l'être.

Ainsi, l'examen de l'esprit et du moi, les conclusions qui naissent profondément à l'intérieur, nous aident à nous détacher de la racine de toute souffrance, de l'attachement au JE, de l'attachement à un centre imaginaire de l'être.

Il n'y a rien de mal dans la notion de JE. Il s'agit simplement d'un accord selon lequel chacun de nous, lorsqu'il parle de lui, dit JE. C'est une bonne convention, nous savons alors de quoi on parle. Mais prendre ce JE pour quelque chose de constant est une erreur.

Vous verrez que les citations de Kamalashila par Dakpo Tashi Namgyal sont toujours apportées comme le résumé détaillé à la fin d'un passage.

### **Les étapes réelles de la vision intuitive**

Nous arrivons maintenant aux premières instructions réelles de méditation, page 226. Je vais les lire avec quelques explications et ensuite, quand nous fermerons le livre et les appliquerons, j'essaierai d'utiliser les mots qui me sembleront alors utiles.

### **Les étapes réelles de la vision intuitive**

**Quand nous étions uniquement occupés par le calme mental, l'accent était mis sur le fait de rester : demeurer dans le calme - et nous nous sommes orientés vers un être non conceptuel.** Nous n'avons pas créé de concepts, de pensée supplémentaire, mais nous avons laissé toute la pensée se calmer.

**Maintenant, lorsque nous cultivons le discernement** – ce qui signifie : stimuler le discernement – **l'accent est mis sur la méditation analytique, qui examine et observe l'esprit avec une sagesse discriminante.**

Cette différence doit être claire pour nous. Il s'agit de deux formes de méditation très différentes - où nous sommes facilement tentés d'opposer une forme de méditation à l'autre : ceci me plaît davantage, ceci est beaucoup plus sensé et ceci non.

Ainsi, il y a des représentants de la méditation analytique qui critiquent le fait de laisser l'esprit s'attarder et qui disent : cela ne mène à rien, cela ne mène à aucune compréhension, c'est un pur attachement au bonheur, à la joie, à la non-conceptualité. Tu dois analyser.

Et puis il y a ceux qui disent : avec la simple analyse, tu ne vas que jusqu'où l'intellect peut aller. Tu dois demeurer. Tu dois laisser la compréhension venir de l'intérieur. Ce n'est pas l'intellect qui trouve l'éveil, mais la sagesse profonde non conceptuelle qui doit s'éveiller.

Nous relions les deux maintenant. Mais cela signifie, si vous étiez habitués au calme mental, que vous devez accepter une certaine activation. L'instruction est la suivante :

**Nous nous occupons de faire naître une clarté nette et précise dans le calme mental, et nous utilisons la capacité à ne pas être distrait pour examiner les questions de la vision intuitive.**

L'instrument de la vision intuitive est donc le calme mental.

**Quand nous nous occupons maintenant de l'esprit, il s'agit de la même chose que ce qui est appelé ailleurs dans le contexte du soutra le non-soi de la personne – Anâtman.** C'est la même enquête, mais elle porte ici un nom légèrement différent. **Pour faire ces recherches – pour pratiquer la Vision intuitive – nous nous asseyons à nouveau dans la posture la plus favorable que nous connaissions.**

Et l'auteur suppose que cela pourrait être pour nous la posture des sept points. Cela n'est vrai que pour peu de gens. Mais il est bon que le corps soit droit, bien droit, et que le regard puisse aller horizontalement vers l'avant – c'est-à-dire ni vers le haut, ni vers le bas, mais à hauteur des yeux, dans l'espace, les yeux ouverts.

**Le grand brahmane Saraha** dit à ce sujet :

**Les yogis et les yoginis qui ne ferment pas les yeux et méditent...**

**Il dit aussi :**

**Les yogis et les yoginīs aux yeux ouverts dépassent tous les autres yogis et yoginis.**

Les yeux ouverts représentent l'absence de peur face aux apparences. Nous ne devons pas nous fermer aux apparences. Les impressions visuelles, la luminosité, sont également les bienvenues. Nous commençons déjà par renoncer à l'avantage des yeux fermés, ce qui facilite le calme mental chez la plupart des gens – bien qu'à long terme, méditer les yeux fermés favorise aussi l'assoupissement. Mais cela ferme un canal sensoriel – peut-être le plus important, parce qu'il y a tellement d'entrées visuelles. Maintenant, laissons les yeux ouverts.

**On y lit aussi :**

**Les tirthikas —c'est-à-dire les non-bouddhistes – et les brahmanes regardent vers le haut. Les auditeurs paisibles regardent vers le bas.** - Vous ne le savez peut-être pas : dans la tradition Theravada, même en marchant, le regard est toujours dirigé vers le sol, à deux longueurs de corps devant nous. Nous ne laissons pas le regard vagabonder. C'est l'une des instructions importantes sur la manière dont les moines et les nonnes doivent en fait se déplacer dans le Theravada. - Les yeux **Vajra regardent droit devant eux**"

C'est écrit là, comme ça. Peut-être que cela nous inspire à développer maintenant des yeux Vajra. Je vous recommande simplement de les expérimenter. Ce qui me convainc, c'est que pour aider les autres, nous devons avoir les yeux ouverts. La communication se fait généralement les yeux ouverts. Les professions d'aide ont besoin d'avoir les yeux ouverts pour percevoir l'autre. Et si nous voulons poursuivre notre méditation dans l'activité, nous devons être capables de détendre notre esprit, de l'ouvrir - les yeux ouverts.

**Puis laisse ton esprit entrer dans le calme mental non conceptuel et s'y diluer de manière équilibrée. Quand tu es arrivé là, laisse l'esprit se regarder lui-même : directement, soudainement, nu, sans rien d'autre entre les deux, soit en regardant de l'extérieur, soit en regardant de l'intérieur – en ressentant –, selon ce qui te semble le plus facile.**

De l'extérieur signifie : nous prenons l'exemple des yeux qui regardent vers l'extérieur, et intérieurement nous imaginons que les yeux de la sagesse regardent maintenant dans notre esprit comme de l'extérieur ; le phénomène de l'expérience est regardé comme de l'extérieur.

Regarder de l'intérieur - nous procédons différemment. Nous ne prenons pas l'exemple des yeux extérieurs. Je le vis ainsi : nous regardons avec le cœur. Nous regardons du plus profond de notre être vers l'expérience. C'est une très bonne alternative de ce que peut être le regard : aller de l'intérieur vers l'expérience.

J'utilise parfois l'expression ressentir à l'intérieur au lieu de regarder à l'intérieur, car j'ai déjà vu tant de pratiquants qui ont eu du mal avec l'expression 'regarder' et qui étaient beaucoup trop fixés sur la vision extérieure. Si ce terme vous dérange et ne vous aide pas, laissez-le de côté.

**Examinez systématiquement la forme et la couleur de l'esprit, où il se trouve, sur quoi il repose, ce qui constitue son identité – c'est-à-dire ce dont on peut être sûr : maintenant, je perçois l'esprit – et quelles sont ses différentes manifestations.**

Par exemple, hier, vous avez reçu de moi la consigne suivante : regardez, comment est l'esprit calme quand il ne pense pas ? Regardez comment est l'esprit actif quand il est en train de penser ? A ce moment-là, je n'avais pas encore rendu la notion d'esprit si difficile, si compliquée. Vous avez regardé tout naturellement quand l'esprit était calme et quand il était en mouvement - et vous avez perçu quelque chose.

À quoi avez-vous remarqué que l'esprit est calme en ce moment ? Ou en mouvement ? Ce sont les caractéristiques du phénomène que nous décrivons par esprit.

Ensuite, il s'agit d'examiner sa forme de manière plus détaillée.

- **L'esprit a-t-il une forme, ronde, carrée ou autre ? A-t-il la forme de la terre ou de pierres, d'une montagne ou autre ? Ou a-t-il la forme d'un homme ou d'un animal particulier ? Examine aussi sa couleur. Est-il blanc, noir, rouge ?**

Je me souviens encore très bien du jour où Tenga Rinpoché nous a donné cette explication. Le lendemain, il me demande : quelle couleur et quelle forme avez-vous trouvées ? J'ai répondu : oui, je l'ai médité. Je ne peux pas trouver de forme, mais il est lumineux comme le soleil. Je ne peux pas dire si c'est blanc ou jaune, mais c'est vraiment lumineux. Il a ri et m'a envoyé d'autres instructions pour méditer.

Alors voyez comment il est vraiment. Peut-être change-t-il de couleur ? L'esprit est-il bleu lorsque vous regardez un ciel bleu et blanc lorsque vous regardez un mur blanc ? Peut-être suis-je resté trop longtemps au soleil ? L'esprit est-il noir lorsque vous méditez la nuit ?

- **Examinez l'endroit où il se trouve et sur quoi il repose, son support. L'esprit est-il soutenu par quelque chose ? Repose-t-il sur quelque chose ? Y a-t-il quelque chose d'extérieur qui entoure l'esprit - l'esprit est-il seulement une partie de la perception du monde, y a-t-il autre chose autour de l'esprit ? – Y a-t-il quelque chose dans notre environnement et dans les êtres vivants, les habitants de ce monde, qui soutient l'esprit ? Ou est-il soutenu en nous par quelque chose ? Repose-t-il sur quelque chose, sur notre propre corps ? - Ou repose-t-il sur le cerveau ? Sur quoi repose-t-il, à ton avis ?**

**Si tu penses qu'il se trouve dans le corps, regarde s'il se trouve quelque part à un endroit précis, dans une région – quelque part du sommet de la tête jusqu'à la plante des pieds – ou s'il se trouve peut-être partout dans tout le corps. S'il se trouve partout, regarde encore plus attentivement. Est-ce que le corps serait alors comme l'enveloppe extérieure et l'esprit l'intérieur qui s'y trouve ? Ou bien le corps extérieur et l'esprit sont-ils complètement mélangés ? S'ils semblent être mélangés, examinez ce qui se passe lorsque l'esprit perçoit un objet – par exemple un objet visuel ou une audition – : que se passe-t-il lorsque le corps et l'esprit sont mélangés et perçoivent un objet visuel-**

- **Examinez ensuite – troisième section – son identité et sa manifestation. L'esprit peut-il être identifié comme quelque chose de vide ou en est-il une manifestation ? L'esprit peut-il éventuellement être identifié comme étant la clarté ou est-il une manifestation de la clarté ? S'il te semble vide, regarde ce qu'il en est exactement. Est-ce que ce vide est une sorte de non-être, de néant ou peut-être un vide comme un espace vide ? Si tu le vis comme clair, est-il aussi clair que la clarté éclatante d'un soleil, d'une lune ou plutôt d'une bougie ? Ou est-il clair par lui-même, sans couleur ni lumière ?**

Méditation : Examen de l'esprit<sup>38</sup>

Préparez-vous à méditer. Nous pratiquons, méditer signifie pratiquer. Vous pouvez fermer les yeux dans la phase initiale, vous pouvez aussi les fermer de temps en temps.

Nous abordons le tout avec une attitude détendue et ludique. –

Nous utilisons les chemins familiers pour détendre et ouvrir l'esprit, pour devenir plus calme... -  
Nous laissons notre conscience devenir très vaste, aussi vaste que le ciel. –

Tout à fait vaste, sans fixer l'immensité. C'est une immensité fluide et dynamique. L'espace tridimensionnel extérieur n'a qu'une signification symbolique. Il s'agit d'une largeur de conscience, d'un espace de conscience.

Si cela vous fait du bien, ajoutez aussi la largeur de l'abdomen. *Barlung*, cette forme de présence où l'énergie de l'abdomen peut circuler librement. Il s'agit ici de quelque chose d'intuitif : une intuition dans la nature de l'esprit - et nous pouvons bien l'aborder à partir de l'abdomen. –

Si vous vouliez maintenant décrire à quelqu'un où se trouve la conscience, où se trouve l'esprit, comment le vivez-vous ? Vous n'avez pas besoin de le décrire, mais de le ressentir très finement : comment cela se présente-t-il ? –

Avez-vous l'impression que la conscience, l'esprit, se trouve à un endroit précis ? Où se trouve cette zone, ce lieu ? Quelle est sa taille ?

La conscience, l'esprit, a-t-il une forme - là où vous sentez clairement l'esprit ?

Si vous avez maintenant les yeux ouverts - qu'en est-il : au moment où nous ouvrons les yeux, la conscience sort et est à l'intérieur lorsque les yeux sont fermés ? Qu'en est-il de cela ? N'hésitez pas à alterner entre les yeux fermés et les yeux ouverts.

Qu'arrive-t-il à l'esprit lorsque vous fermez les yeux et comparez cette expérience avec les yeux ouverts ? Qu'en est-il : lorsque vous ouvrez les yeux, la conscience pénètre-t-elle l'espace visible et se retire-t-elle lorsque vous fermez les yeux ?

Lorsque vous portez votre regard sur quelque chose, un petit détail dans l'espace, qu'arrive-t-il à l'esprit ? Et lorsque vous relâchez le regard et que vous prenez conscience de l'ensemble du champ visuel, que se passe-t-il pour l'esprit ? –

Ensuite, tout se détend à nouveau et nous méditons un moment uniquement sur le calme mental, le simple fait d'être sans tâches. - - -

Cet esprit calme, détendu, sans tâches, est-il le même que celui qui analysait auparavant ? Où se trouve l'esprit calme ? Ou, en d'autres termes, où se trouve l'esprit qui ne va pas vers les objets des sens, qui ne s'occupe pas des objets des sens ? - -

Y a-t-il une forme perceptible ? Une seule couleur ? Plusieurs couleurs ? - -

Si l'esprit s'assourdit ou est stimulé, qu'est-ce qui change ? Qu'est-ce qui reste identique ? - - -

---

<sup>38</sup> Fichier audio 7-2\_03

Une fois de plus, nous nous accordons une pause complète. Nous restons assis, mais nous nous détendons.

Ceux qui le souhaitent peuvent maintenant aller aux toilettes, mais sans dire un mot. On peut alors faire des observations : le corps va-t-il aux toilettes, l'esprit va-t-il aux toilettes, les deux vont-ils aux toilettes ? Comment cela se passe-t-il ? - -

Observez quand vous avez besoin de bouger, de vous lever : est-ce l'esprit qui a besoin de se lever ou est-ce le corps qui a besoin de se lever ? Comment cela se passe-t-il, est-ce que ce sont les deux ? - -  
Le corps guide-t-il l'esprit ? L'esprit guide-t-il le corps ? Les deux sont-ils comme inséparables ?

Si vous êtes debout et que vous portez votre attention sur les pieds, sur la plante des pieds, est-il vrai de dire que l'esprit est dans les pieds ou est-ce une affirmation inexacte ? En d'autres termes, l'esprit est-il là où l'attention se porte ? - -

Si le corps se lève, l'esprit peut-il rester assis ? Lorsque le corps s'assoit, l'esprit peut-il rester debout ? Comment cela se passe-t-il ? - -

Si vous imaginez que vous vous promenez dehors, au soleil, au bord d'une rivière : où est l'esprit ? - -  
Si vous rentrez chez vous avec votre esprit, dans votre salon, qu'est-ce qui est vrai dans l'affirmation selon laquelle l'esprit est maintenant chez moi, là où j'habite ? Et qu'est-ce qui n'est pas vrai ? -

Qu'en est-il exactement si je vais maintenant avec l'esprit au Grüner Baum ? - -

Pouvez-vous percevoir une forme d'esprit dans tout cela ? -

L'esprit a-t-il une couleur en ce moment ? La couleur change-t-elle avec les différentes tâches, les différents contenus de l'esprit ? - -

Maintenant, une dernière question : est-ce que mon esprit est entièrement ici maintenant ou est-ce qu'une partie de l'esprit est encore ailleurs ? Est-ce que c'est possible ? -

Qu'examinez-vous lorsque vous voulez répondre à cette question : est-ce que mon esprit est entièrement ici, est-ce que je suis entièrement ici ? - -

Et maintenant, cet exercice est terminé.

### Questions<sup>39</sup>

Pour commencer, j'aimerais entendre ce que vous avez trouvé.

Avez-vous pu trouver une forme quelconque ? Quelles sont vos observations sur la recherche d'une forme d'esprit ? Quelqu'un peut-il nous dire ce qu'il ou elle a ressenti en cherchant une forme ?

*Participant/e : Je n'ai pas vraiment trouvé quelque chose. J'ai toujours pensé avoir trouvé quelque chose, mais je l'ai vu comme une projection de moi-même : que je projette une idée ou une forme sur l'esprit.*

---

<sup>39</sup> Fichier audio 7-2\_04

Peux-tu donner un exemple de ce qui est apparu comme une projection ?

*Quelque chose de chatoyant ou de vacillant aussi. Pour la question de la division de l'esprit, comme deux boules d'énergie à des endroits différents. Mais si je l'ai vraiment ressenti, c'était plutôt une représentation.*

Oui, je peux souligner cela. C'est ce que vous devriez examiner. Si l'esprit a une forme, examinez dans quelle mesure il s'agit d'une représentation qui se dissout dès que vous lâchez la représentation. C'est important. On peut par exemple imaginer que l'esprit a la forme d'un mandala ou d'une sphère de lumière... Autres observations sur la forme ?

*Participant/e : Je fais le lien avec ce que tu as observé. Par exemple, alors que j'avais encore les yeux fermés, un enseignement du Dharma que j'ai entendu était dominé par une sphère de lumière dans le cœur. J'avais l'impression que l'esprit était comme une sphère de lumière dans le cœur. Mais quand nous avons dû ouvrir les yeux, je n'ai pas pu maintenir cela parce qu'il y avait tellement d'autres choses en même temps.*

*Participant/e : Je n'ai pas de forme, c'était un mouvement, une masse indéfinie qui se déplace, une fluidité. C'était perméable. Quand la question était : est-ce que ça peut se séparer, j'ai réalisé : ça peut partir tout seul, mais pas le corps. Le corps seul ne peut pas le faire.*

Cela signifie que cette chose que nous appelons l'esprit est perméable et mobile et qu'il peut aussi rentrer chez lui - et y rester ?

*Non, il est aussi en mouvement là-bas. Il ne reste pas.*

Quand il va à la maison, reste-t-il relié au corps ici ?

*Il devient en quelque sorte tout à fait grand, franchit la distance.*

Ton mouvement semble indiquer une expansion - comme s'il pouvait franchir toute distance et rester en contact ? Peut-on le couper ? Y a-t-il une possibilité que ce lien soit rompu ?

*Non, je n'en ai pas l'impression.*

L'esprit qui est chez lui perçoit-il maintenant ce qui se passe chez lui ?

*Il n'est plus chez lui, il est ici, maintenant.*

Il est ici maintenant. A-t-il perçu auparavant ce qui se passait chez lui ?

*Non, je ne faisais que regarder la forme où il se trouvait. Ou je l'ai envoyé, l'ai aligné.*

Tu l'as envoyé, tu l'as aligné et tu as perçu ce grand mouvement comme ça ?

*Oui.*

L'esprit a-t-il rempli sa tâche de regarder ce qui se passe à la maison ?

*Il n'a pas regardé ce qui se passe, il était simplement là.*

Il était là et a perçu comment c'est maintenant ?

*Oui.*



Comment c'est là-bas ?

*Vide.*

Tu veux dire sans toi ?

*Je n'ai pas regardé là avec des impressions sensorielles.*

L'esprit était là, mais il n'a pas eu d'impressions sensorielles ?

*Non, en quelque sorte pas. Mais il a perçu quelque chose comme...*

Examine cela de plus près. À combien d'endroits l'esprit peut-il se trouver en même temps ? Puis tu l'envoies à différents endroits et tu observes attentivement. Examine quel est le phénomène de l'esprit qui va à différents endroits, et si ce phénomène d'expansion va dans différentes directions.

*Oui, cela va.*

Même si tu ne sais peut-être pas du tout où est la direction ?

*Oui - c'est juste grand alors.*

Et y a-t-il un centre où tu es ?

*Non.*

Il n'y a pas de centre. Examine plus avant ce qui se passe à ce point de jonction, c'est-à-dire ce point de rencontre sans centre, et dans quelle mesure les fonctions de l'esprit - perçues par les perceptions sensorielles - se déroulent effectivement à ces endroits où l'esprit se rend. Est-ce que les processus mentaux normaux y ont lieu ou s'agit-il peut-être de représentations, comme l'ont dit les orateurs précédents ?

*Ce sont comme d'autres formes de perception.*

D'autres formes de perception ?

*Oui.*

Des formes de perception fiables ?

*Pour moi, oui.*

Donc tu n'as pas besoin d'aller chez toi pour voir comment c'est vraiment là-bas ? Tu as maintenant une perception fiable de la maison.

*Non, c'est comme si c'était différent.*

Regarde comment c'est différent et comment c'est pareil, que cela devienne encore un peu plus net.

Maintenant, si je vais par exemple intuitivement au Grüner Baum : je sais que M. et K. etc. sont en train de travailler là-bas et que A. devrait être dans la cuisine en train de préparer quelque chose à manger. C'est ce que j'imagine. Ensuite, j'y vais avec mon intuition et je ressens. Où vais-je exactement pour ressentir tout cela ? Est-ce que je me déplace dans mon esprit vers le lieu de l'expérience, vers l'endroit

où se trouve la somme de mon expérience avec le Grüner Baum - ou est-ce que je vais vraiment dans le lieu physique du Grüner Baum ?

*Non, ce n'est pas le lieu physique pour moi. C'est simplement cette étendue.*

Si je te comprends bien, nous pouvons nous étendre à l'infini parce que tous les différents lieux sont représentés d'une manière ou d'une autre.

Alors examine ce qu'il en est des lieux. Si l'esprit reste dans des lieux. Est-ce que ce sont des lieux physiques, est-ce que ce sont des lieux à l'intérieur de l'esprit ? Notre esprit est-il réparti dans la salle ? Combien d'esprits circulent dans la salle ? Y a-t-il des collisions ? L'esprit est-il seulement devant vous ou est-il aussi derrière vous ? L'esprit est-il toujours là où va la perception ? Lorsque nous entendons des bruits lointains, ceux des enfants qui jouent dehors par exemple, l'esprit va-t-il vers les enfants ou les bruits viennent-ils vers nous ou les enfants viennent-ils vers nous ? Comment cela se passe-t-il ?

Le phénomène de l'expansion : nous avons un esprit en caoutchouc, il a de nombreuses possibilités.

Comment vous êtes-vous débrouillés pour trouver des couleurs avec l'esprit ?

*Participant/e : Je n'ai pas trouvé la couleur de base de l'esprit. Mais quand je regarde une fleur, j'ai l'impression que l'esprit a la qualité d'ouverture et qu'il est cette couleur à ce moment-là. C'est comme si l'esprit ressentait cette couleur.*

Il y a une perception de ces couleurs. Ton esprit change-t-il successivement de couleur pendant que tu regardes ce bouquet de fleurs qui tourne ? Ou bien l'esprit n'est-il pas affecté par ces couleurs et perçoit-il seulement d'autres couleurs ?

*Non, il est affecté, il est touché par elles. Il doit être cette couleur dans une certaine mesure. Sinon, on ne pourrait pas l'exprimer.*

Il y a donc un phénomène de résonance dans l'esprit ?

*Exactement, comme un reflet, mais plus qu'un reflet...*

Donc ça fait quelque chose quand l'esprit se focalise par exemple sur la couleur orange. Et cela change quelque chose dans l'esprit lorsqu'il se focalise sur la couleur rose. S'il se met par exemple sur le noir, cela a un effet.

*Oui, d'une part, l'esprit change. C'est justement en observant que l'on s'engage, à ce moment-là, dans le rouge par exemple. Dès que l'on veut décrire cela, on doit à nouveau aller dans cette autre capacité de réflexion, on n'est plus dans la couleur. C'est toujours ça ou ça. Mais malgré tout, cela semble résonner, sinon on ne pourrait pas le décrire.*

Si je te demandais maintenant de rester, toi, ton esprit, intact face à ces couleurs tournantes et changeantes, que devrais-tu faire ?

*Je ne pourrais pas me focaliser.*

Tu ne pourrais pas t'engager complètement dans l'expérience de ces couleurs pour exclure que ce phénomène de résonance se produise.

*Oui.*

Ok.

Quelles autres observations avez-vous faites avec l'étude des couleurs ?

*Participant/e : Pour moi, c'est la résonance qui m'a interpellé. Pour le bouquet de fleurs sur les couleurs : oui, mais mon esprit a aussi changé et la résonance dans le corps était sensiblement différente que lorsque je regarde une théière.*

En dehors de ce phénomène de résonance, as-tu pu constater une couleur de base de l'esprit ?

*Oui et non, c'était plutôt une densification et une accumulation plus subtile. Et c'était gris et pas gris du tout. Cela aurait pu être n'importe quelle couleur.*

N'importe quelle couleur ? C'était gris pendant un moment... Oui, mais c'était l'idée - comme un vol d'oiseaux qui devient plus dense... C'était une idée. Tu as déjà vu que c'était une représentation.

*Participant/e : J'étais confuse ou un peu dérangée par l'expression : parfois mon esprit et l'esprit. Pour moi, l'esprit fait l'expérience, par exemple, du bouquet de fleurs - et c'est simple, c'est ça.*

Y a-t-il un élément conscient dans ce : c'est comme ça ?

Est-ce qu'il y a quelque chose comme un esprit ?

*C'est simplement l'expérience qui se déroule - et ce n'est pas mon esprit.*

Est-ce l'esprit de ta voisine qui répond maintenant, ou est-ce ton esprit ? - Ta voisine n'est pas d'accord pour dire que c'est le même esprit que le sien qui répond maintenant. Elle pense que ce serait le tien.

*C'est l'esprit qui utilise son corps pour me répondre.*

Quel esprit ?

*Je ne peux pas répondre plus avant si c'est mon esprit qui utilise ton corps ou si c'est ton esprit ou l'esprit universel.*

C'est là que l'enquête se poursuit. Comment se présente ce phénomène de l'esprit que je ne ressens pas personnellement ? Comment s'exprime-t-il à travers mon corps ? Comment s'exprime-t-il à travers le corps de l'autre ? Comment l'esprit individuel est-il associé à ce que j'imagine être l'esprit universel ?

*J'ai vraiment du mal quand on dit : mon esprit.*

Qui a du mal avec ça ?

*Zut. D'accord, c'est bon.*

Sur le plan émotionnel, c'est assez clair qui je suis et qui a du mal avec quelque chose. Mais quand il s'agit de dire : mon esprit, quelque chose s'y glisse qui ne veut pas s'identifier à l'esprit. Il est néanmoins clair que quelqu'un a – du point de vue du sentiment – du mal avec cela.

Il s'agit maintenant d'étudier ce phénomène plus en détail. Comment est-il possible que des processus spirituels soient vécus comme non personnels et qu'ils aient simplement lieu ? Comment est-il possible que dans ce processus d'expérience, de perception, qui n'est pas vraiment personnel, un sentiment aussi fort apparaisse : je ne suis pas d'accord, je ne me sens pas à l'aise avec quelque chose - par exemple avec l'expression selon laquelle cet esprit devrait être, pourrait être mon esprit.

Il faut alors poursuivre l'enquête : comment naissent parfois des sentiments de mon, de JE - et parfois le tout est beaucoup moins personnel ou pas du tout personnel, de sorte que l'on en vient déjà à l'idée qu'il s'agit d'un esprit universel.

Jusqu'ici, tu es déjà sûr que tout se passe dans le même esprit, où il y a parfois plus d'identification et parfois pas du tout.

### **Autres instructions pour examiner l'esprit**

Vous voyez le travail que cela nécessite. Vous avez maintenant vu à travers quelques exemples comment nos représentations du phénomène de l'esprit, de la conscience, ne sont pas encore aussi claires et pas encore aussi clarifiées avec ce qu'est l'expérience réelle. Et que nous nous perdons facilement dans des représentations et que nous devons faire attention à ne pas fixer ces représentations.

Nous les prenons comme des représentations provisoires, toujours comme la base de travail pour les prochaines recherches. Elles sont toujours remises en question. Nous nous demandons toujours ce qu'il en est réellement.

Ce que j'ai fait en tant qu'enseignant, c'est de suivre le mouvement, d'élaborer les expériences de manière plus claire et de souligner les contradictions dans le vieux style de Nagarjuna et de Socrate, etc. Je n'ai pas fait grand-chose d'autre. J'ai suivi, j'ai essayé de rendre l'expérience plus claire, et j'ai montré un peu les conséquences de ces hypothèses sur la réalité - les conséquences où il y a éventuellement des contradictions.

Si nous découvrons une contradiction, nous devons réexaminer jusqu'à ce que nous arrivions à une clarté sans contradiction, dans laquelle les choses sont et restent simplement claires.

La voie de la libération est claire lorsque nous comprenons comment fonctionne le Samsāra et comment fonctionne le Nirvāṇa. Tout cela est une expérience spirituelle. Nous devons comprendre comment la conscience s'opère, comment elle se voile, comment les sentiments du JE naissent, comment ils se dissolvent, comment les représentations de couleurs naissent, comment les symboles sont parfois pris pour la réalité – par exemple, une sphère de lumière dans le cœur est temporairement prise pour une quelque chose de vrai, donc une réalité, mais qui ne résiste pas du tout à une extension de la conscience.

Nous devons donc continuer à étudier, jusqu'à ce que nous soyons totalement familiarisés avec la manière dont les peurs naissent, dont elles se dissolvent, dont les représentations du moi les plus diverses naissent, dont elles n'ont pas de base, dont elles se dissolvent également.

Au fond : ce qui fait un bouddha, c'est la compréhension de la manière dont les représentations du JE naissent et se dissolvent dans tous les domaines de l'existence. Comment la souffrance apparaît dans les différents domaines de l'existence, dans les différentes formes d'expérience, et comment on peut en tirer non seulement le bonheur, mais aussi l'éveil. C'est une connaissance approfondie de ce phénomène difficile à décrire que nous appelons l'esprit, la conscience, l'expérience.

On a fait pas mal de chemin aujourd'hui.

Après ces instructions de méditation, Dakpo Tashi Namgyal écrit à la page 227<sup>40</sup> :

**Examinez l'esprit sous tous ces angles différents – nous le ferons encore avec des variantes –. Si vous n'examinez pas vraiment l'esprit et si vous vous contentez d'une compréhension théorique, aucune**

---

<sup>40</sup> Fichier audio 7-4\_02

**certitude n'émergera et il n'y aura pas de compréhension pénétrante et tranchante de la vraie nature de l'esprit. L'esprit doit s'examiner lui-même, comme un rocher qui pulvérise les os.**

C'est une déclaration forte. Alors, persévérez, comme un rocher pulvérise les os. Jusqu'à ce que toutes les conceptions erronées, toutes les conceptions tout court, soient dissoutes et que tout se traduise par une expérience directe. Cette expérience directe compte.

**En l'examinant ainsi, nous devenons certains que l'esprit n'existe pas substantiellement, ni comme une chose extérieure, ni comme une chose intérieure – l'esprit n'est pas une chose –, et pourtant nous continuons à méditer en laissant l'esprit se reposer tranquillement dans sa propre clarté vide.**

Il y a donc quelque chose, mais pas une chose : une expérience de ce que nous appelons l'esprit est là. Bien sûr, nous la vivons en permanence. Nous n'allons pas remettre en question notre expérience, mais nous allons essayer d'entrer de plus en plus finement dans l'expérience réelle, libre de toute hypothèse.

**Bien que tu aies déjà fait quelques expériences de l'esprit au repos, il se peut que tu manques encore de certitude sur la nature fondamentale de l'esprit. Pour continuer à progresser, utilise la dévotion.**

La prière, l'ouverture, adresse-toi à cette autre dimension pour obtenir un soutien. Fusionne-toi avec le gourou, avec le Bouddha, avec la dimension éveillée, de telle sorte que tu arrives à la non-méditation – c'est-à-dire à ne rien faire, le mode JE-ne-cherche-pas, : simplement être ainsi, aussi peu compliqué que possible. Comme si le Bouddha méditait intérieurement.

**Dans cette expérience, lorsque la clarté s'installe, regarde. Examine comment ce phénomène de conscience, est en réalité. Si tu fais l'expérience de quelque chose comme la nature vide, insaisissable de l'être, regarde attentivement. – Qu'en est-il de cette nature insaisissable ? Comment se manifeste-t-elle ? - Tu n'es probablement pas en mesure de décrire clairement si l'esprit a une forme, une couleur, un lieu de résidence, un support, une identité ou des manifestations. Il se peut que tu ne puisses pas dire : il est comme ça.**

Vous pouvez être rassurés : il n'y a probablement pas de telles affirmations définitives.

**Néanmoins, il se peut qu'en regardant ainsi, tu fasses l'expérience de l'esprit : pas comme une lumière rayonnante, pas dans une couleur, une forme - mais comme étant conscient de lui-même, percevant clairement de lui-même.**

Cela vous est-il arrivé ? Est-ce que cela est arrivé à certains d'entre vous qui, en examinant tout cela, ont simplement remarqué qu'il y avait de la conscience, qu'il y avait simplement de la perception ? C'est ce que nous voulons dire. C'est si simple. On ne peut pas saisir l'esprit, mais : la perception se fait d'elle-même, sans effort. Et c'est clair, c'est une perception différenciée, pas une perception nébuleuse. C'est là que nous nous posons. C'est ce qui reste.

**Tu peux aussi l'expérimenter comme s'il était vide de lui-même – tu as le sentiment de l'absence de substance, de l'insaisissabilité de l'esprit –, vide de tout ce qui pourrait être identifié. Si tu restes ainsi dans la conscience éveillée, tu peux avoir le sentiment subtil d'une expérience d'être vivant, comme vibrant, vif, une fraîcheur vibrante.**

Comme si nous percevions notre propre vivacité, la vivacité qui est toujours là, par laquelle nous remarquons que nous sommes encore vivants. Comment découvrez-vous le matin que vous êtes encore

en vie ? Qu'est-ce qui vous donne le sentiment d'être en vie – même s'il n'y a pas de perception sensorielle, c'est-à-dire même si nous étions dans un réservoir de Samādhi ?

Un réservoir de Samādhi est un récipient contenant de l'eau à la température exacte de notre corps, où aucun bruit n'entre, aucune lumière. Le couvercle est fermé sur nous. Le corps est porté par l'eau salée et il n'y a pas de sensations de contact. On y est allongé sans bouger.

Comment sait-on que l'on est encore en vie ? On ressent cette conscience vibratoire de base et parfois, bien sûr, il y a des pensées naturelles - c'est alors très facile. Mais même lorsqu'il n'y a pas de pensée, cette conscience vibrante de base est toujours prête à être perçue. Si quelque chose arrivait – quelqu'un frapperait au réservoir du Samādhi ou la lumière s'allumerait à l'intérieur – il y aurait immédiatement une perception sensorielle.

Nous pouvons ressentir cette disposition à vivre, cette disposition à percevoir. C'est le niveau fondamental de l'esprit, où la conscience devient perceptible en tant que pur potentiel. L'esprit est conscient de lui-même dans le potentiel de la fraîcheur toujours prête pour la prochaine expérience sensorielle.

C'est d'ailleurs aussi l'expérience qui est faite de manière non-duelle dans le sommeil profond, lorsque l'on se dissout dans la claire lumière, dans cette clarté éclairante. Là, l'observateur est encore absent, on est dans une conscience non-duelle.

**Quand tu es distrait, cela disparaît et tu es convaincu que tu es irrémédiablement ordinaire.**

Tu es à nouveau tout confus. Avant, il y avait une clarté certaine et ensuite tu es sûr que tout échappe à la description.

**De telles expériences peuvent apparaître ici. Donc, si tu es dans ce processus, ne cherche pas à identifier l'esprit comme ceci ou cela.**

Vous avez remarqué comme vous bégayez tous quand il s'agit de décrire l'esprit. Bien sûr que nous allons essayer. Et dans la manière dont quelqu'un bégaye lorsqu'il essaie de décrire l'esprit, l'enseignant peut lire beaucoup de choses sur le degré de clarté qui s'est déjà manifesté.

Juste pour vous rassurer : à plusieurs reprises, je n'ai moi-même pas été capable de décrire mes expériences méditatives, mes expériences avec l'esprit. J'ai commencé en bégayant, puis Guendune Rinpoché a continué à me les décrire. Il comprenait mon esprit mieux que moi-même.

Je veux dire par là que c'est normal de se sentir si maladroit pour exprimer ces expériences subtiles avec des mots. Alors n'ayez pas peur !

**Donc, sans vouloir fixer l'esprit, comptez sur la conscience éveillée, qui n'est jamais autre chose que consciente par elle-même et claire par elle-même.**

Distinguant par elle-même, percevant, claire dans sa capacité – non pas que tout cela devienne une soupe nébuleuse, mais une perception très fine et précise. C'est ce qu'on appelle la clarté. On dit qu'un miroir est clair, bien nettoyé, lorsqu'il reflète tout avec précision. On dit aussi que l'esprit est clair lorsque tout est perceptible avec précision. Une soupe claire est une soupe où tout n'est pas mélangé, mais où chaque légume est perçu individuellement.

Ainsi, l'esprit est également clair. Tout peut être perçu séparément, il n'est pas réduit en purée. L'éveil ne nous conduit pas à un état d'esprit en purée. Juste pour que ce soit clair. On peut bien sûr se réfugier dans des états d'esprit aussi nébuleux, mais cela n'a rien à voir avec l'éveil.

**Reste donc dans cette conscience claire de soi, sans un seul moment de distraction.**

**Quand tu examines l'esprit de cette façon, avec une sagesse discriminante, reste dans la non-distraction, reste non distrait par ce qu'il est.**

Nous devons pratiquer la capacité à rester non distrait dans l'être clair de soi. Ce n'est pas si facile. Nous sommes toujours attirés par des perceptions sensorielles, des modèles, des schémas de pensée, des impulsions émotionnelles.

Nous nous sommes entraînés pour cela au calme mental et nous avons maintenant besoin de cet exercice pour pouvoir être simplement sans distraction. C'est la capacité de notre esprit hyperactif.

Nous souffrons tous d'un syndrome d'hyperactivité. Nous sommes des penseurs compulsifs, obsessionnels, nous nous déplaçons de manière compulsive avec nos processus mentaux. Nous avons déjà fait d'énormes progrès avec le calme mental. Nous sommes sortis de cette obsession et sommes déjà familiarisés avec le fait de pouvoir être détendus sans devoir confirmer notre existence par la pensée, le sentiment ou l'action. Nous en sommes déjà là.

Il nous est désormais possible de rester dans le naturel, sans objet de méditation. L'esprit repose maintenant en lui-même dans sa nature fondamentale, claire, que nous apprenons ainsi à connaître de mieux en mieux. Car dans un premier temps, il y a encore des tensions. Nous sommes encore en train d'observer, de saisir cette expérience, de la trouver formidable, de la trouver particulière. Tout cela doit encore se détendre. Nous continuons donc à pratiquer le calme mental, dans lequel se manifeste de plus en plus de vision intuitive.

**Lorsque tu réfléchis à ce que tu expérimentes, l'esprit commence donc à se promener avec une pensée tout à fait habituelle sur le présent, sur l'expérience actuelle, ce n'est pas l'examen dont nous parlons dans la méditation de la vision intuitive.**

La réflexion sur notre expérience actuelle n'est pas de la vision intuitive. C'est encore une belle occupation, c'est le sport de ceux qui s'échappent de la Vision intuitive pour se lancer dans des fabulations intellectuelles, qui se construisent à nouveau des constructions, des hypothèses sur la réalité.

Il est un peu difficile de se défaire de cette habitude. Ce qui se passe chez ces personnes qui partent facilement dans la pensée hypothétique et philosophique est : elles méditent déjà - puis il y a un moment d'être détendu, clair, ouvert, et à peine se présente-t-il qu'elles s'en emparent et font toutes sortes de réflexions sur ce que cela autorise comme conclusions intellectuelles.

Ces spéculations intellectuelles qui suivent l'expérience ne sont plus de la méditation de vision intuitive. Il est donc important de se détendre à nouveau et de laisser ces spéculations de côté. Nous ne sommes pas en train d'écrire un traité philosophique en même temps que notre vision intuitive. Nous ne sommes pas en train de nous préparer à la prochaine discussion avec notre épouse. Nous ne sommes pas en train de vouloir briller dans le groupe du Dharma avec de nouvelles explications et réflexions fantastiques.

Nous voulons seulement comprendre. C'est pourquoi, chaque fois que nous sommes un peu tentés d'aller vers une pensée conceptuelle, nous revenons à l'expérience. Cela demande une certaine autodiscipline.

**Comme le dit le Grand Brahmane Saraha :**

**KYE MA. Regarde : L'esprit se révèle à lui-même sa propre existence. Si la vision de votre esprit jusqu'alors non dévié glisse, alors l'esprit dévié ne réalisera pas la sobriété, l'ainsité.**

Je vais le dire avec mes propres mots. Ce que Saraha décrit ici, c'est pourquoi Henrik traduit par le mot vision intuitive ce qui est habituellement traduit par clairvoyance ou vision claire, Vipaśyanā.

Voir ce qui est, c'est ce qu'on appelle la vision de l'ainsité – tel que c'est. Cette ainsité se révèle d'elle-même. La vraie nature de l'esprit, la vraie nature du vécu se révèle dans l'expérience elle-même, dans l'expérience non agitée, non dirigée.

Si nous glissons alors dans la pensée sur le vécu, notre reconnaissance de l'ainsité ne sera en aucun cas approfondie. Nous ne comprendrons et ne reconnaitrons pas davantage par la pensée spéculative, ce qui se rattache à cette expérience. Cela conduira plutôt à d'autres voiles. Restons aussi proches que possible du vécu.

**Kamalashila décrit dans le *premier volume des Étapes de la méditation* :**

**Si vous avez d'abord stabilisé votre esprit à l'aide d'une méthode de méditation et que vous êtes entré dans le calme mental, puis que vous l'avez examiné avec sagesse, la lumière de la vraie connaissance – de la vraie sagesse, de la vraie compréhension – se manifestera.**

En d'autres termes, nous avons déjà décrit cela à plusieurs reprises. D'abord le calme mental. Le calme mental, vous l'avez déjà découvert, c'est l'ouverture, la clarté, un esprit clair, ouvert, non manipulé, qui est devenu tout à fait naturel, et qui n'est pas agité.

Dans l'esprit non agité, il y a encore une activité d'observation. Nous n'utilisons plus cette activité d'observation de l'esprit pour observer quelque chose d'autre, mais pour regarder la vraie nature de notre propre vécu. C'est un peu comme si le regard se tournait soudainement vers l'intérieur.

La préoccupation d'autre chose diminue et l'on s'intéresse à ce qui se passe maintenant. C'est comme un retournement de l'attention.

Mais plutôt qu'un retournement, on pourrait aussi le décrire ainsi : que nous allons au plus profond de l'expérience. Nous nous ouvrons au plus profond du vécu instantané. C'est alors que se révèle à nous un aspect du vécu jusqu'alors voilé, qui n'était pas si évident tant que nous étions encore dans cette contemplation où un sujet regarde un objet. Ainsi, les mouvements d'observation en moi observent mes expériences. C'est le fonctionnement dualiste normal. Une instance qui observe, c'est ce qui nous semble. Ce sont des mouvements mentaux observateurs qui regardent sans cesse : qu'est-ce qui se passe là ?

Maintenant, nous utilisons cette capacité de l'esprit : comment est le vécu lui-même, comment est l'observation elle-même ? Comment est donc cet esprit qui perçoit tout ?

C'est en fait une chose impossible. Les yeux ne peuvent pas se voir eux-mêmes. À partir du moment où l'esprit se tourne avec intérêt vers sa propre nature, il quitte le point de vue du sujet. Lorsque le sujet essaie de se connaître lui-même - il ne peut pas se prendre pour objet.

Lorsque le sujet essaie de connaître le sujet – c'est-à-dire que l'esprit commence à se percevoir lui-même –, il y a un lâcher-prise du point de vue du JE et de ce que j'observe. Nous nous détachons du point de



vue distancié où le JE, c'est-à-dire cette observation, pense toujours voir quelque chose d'autre. Il se tourne vers lui-même.

Ce qui demande d'abord de la pratique. C'est tout à fait normal si vous ne savez pas exactement de quoi je parle. Vous devez essayer encore et encore, jusqu'à ce que vous compreniez ce que ce n'est pas et ce que cela signifie. Cela vient avec l'expérience. Je ne l'ai pas non plus compris directement, il m'a fallu beaucoup de temps pour le comprendre.

C'est l'objectif principal de la Vision intuitive : se fondre dans le vécu de sa propre conscience, qui a lieu en permanence. C'est un processus. La conscience en tant que telle n'existe pas non plus, mais il y a une conscience, un processus de perception. Lorsque ce processus de perception ne regarde plus ce que l'on croit être autre chose, mais se perçoit lui-même, c'est à ce moment précis que le point de vue du sujet, le point de vue du JE, est abandonné. C'est à ce moment précis que la dualité s'effondre et que la nature de l'être nous est dévoilée. C'est là que la non-dualité se révèle. C'est ce qu'on appelle la lumière de la vraie sagesse. C'est là que naît la connaissance.

### **La citation des sources écrites correspondantes**

Voici maintenant, à la page 228, quelques citations de textes qui en parlent.

#### **(C) La citation des sources écrites correspondantes**

**Dans la ligne de pratique, on parle de la manière d'utiliser l'esprit avec ces méthodes de méditation, en tant qu'esprit qui examine. Certains disent : "L'esprit n'existe pas en tant que quelque chose et il n'y a donc rien à examiner. Et si quelque chose n'existe pas, cela n'a pas de sens de le chercher. Mais ils se trompent sur un point clé, où il s'agit de l'ultime. L'expression "esprit d'investigation" se trouve dans de nombreux textes, y compris dans le discours d'enseignement à Kāśyapa dans le Ratnacuda Sutra, c'est-à-dire dans le Sutra des joyaux accumulés :**

**C'est ainsi que l'esprit doit être examiné.**

***Le Sutra en réponse aux questions de Ratnacuda* dit :**

**C'est l'examen de l'esprit.**

**Et ainsi, dans le chapitre sur les trente-trois, il est dit :**

**Ces sages – des gens – examinent Dharmatā – la vraie nature – de l'esprit. - Dharmatā signifie : comment est l'esprit en réalité. Lorsqu'ils examinent ce qu'est l'esprit et qu'ils voient l'esprit et la vraie nature de l'esprit, ils ne voient pas la nature de l'esprit – ils ne voient pas quelque chose qui constituerait l'esprit – ni la nature de l'esprit qui effectue cet examen."**

Ce que nous appelons la nature de l'esprit, l'ainsité de l'esprit, n'est pas quelque chose que nous pourrions voir. J'anticipe un peu. Il s'agit d'un COMMENT voir, d'un COMMENT être, comment l'être s'accomplit, comment le vécu a lieu. On ne peut pas voir quelque chose.

**Dakpo Tashi Namgyal poursuit :**

**Ainsi, bien que l'esprit ne soit pas une chose, un quelque chose, nous l'examinons par le biais de l'analyse, de sorte que nous comprenons profondément que l'esprit n'a pas d'essence, de noyau d'essence – c'est ce que nous entendons ici par nature : pas de noyau d'essence ultime – comme cela est expliqué dans le deuxième et le troisième volume des *Étapes de la méditation*, dans lesquels Kamalashila cite le sutra de *l'accumulation des joyaux* :**

**Si les méditants qui s'intéressent sans cesse à la nature vide, insaisissable de l'être, examinent à fond toutes ces choses, tout leur vécu et tous les phénomènes dont l'esprit s'occupe et dont il jouit, alors ils comprendront qu'ils sont insaisissables, vides.**

C'est donc l'examen des objets dont l'esprit s'occupe. Il s'agit ici de regarder ce que sont toutes ces pensées, ces contenus mentaux, tout ce qui fascine tant l'esprit. C'est un aspect de l'examen. Voici maintenant le deuxième.

**Si vous examinez ensuite ce qu'est l'esprit lui-même – c'est-à-dire celui qui s'occupe de tout cela –, vous le comprendrez également comme insaisissable, vide. S'ils examinent ensuite la nature même de la compréhension, ce qui vient de naître – une compréhension de la nature insaisissable de l'être est née –, ils verront que la compréhension est elle aussi insaisissable.**

La compréhension elle-même n'est pas une chose. Il n'y a pas de connaissance que l'on puisse avoir, il n'y a que le 'reconnaître'. Tout est processus, on le retrouve là. Comprendre cela intellectuellement est facile. L'expérimenter est tout autre chose.

L'objet est donc insaisissable, il s'agit simplement de contenus mentaux qui apparaissent et disparaissent en un clin d'œil. Peu importe la force de l'émotion, peu importe la force de la projection, peu importe la force de la pensée : insaisissable.

L'esprit dans lequel toutes ces pensées apparaissent, le sujet, le JE qui a toutes ces pensées : introuvable. Chaque fois que nous regardons, nous atterrissons dans cette immensité ouverte. C'est presque frustrant, mais d'une certaine manière, c'est aussi un soulagement. Où que nous regardions dans les mouvements de l'esprit, le sujet, l'objet... : toujours à nouveau une étendue ouverte.

Et c'est alors que naît cette merveilleuse compréhension : ah, c'est ainsi. Cette compréhension est tout aussi insaisissable. C'est une compréhension, bien sûr : avec un contenu. Mais le contenu, celui qui comprend et la compréhension sont tous des processus - ils ne sont pas une chose, pas quelque chose que l'on pourrait posséder. Cela aussi est donc vide, sans substance.

Par de tels processus de compréhension sans substance et insaisissables, un méditant sans substance et insaisissable comprend la nature sans substance et insaisissable de toutes les expériences.

**C'est par une telle compréhension que les pratiquants entrent dans le yoga – dans la pratique – de la vacuité des caractéristiques.**

Phénomènes vides, esprit vide, compréhension vide. Vide signifie toujours ici : sans substance, sans essence, processus total.

**La manière dont nous examinons l'esprit est décrite dans de nombreux textes différents, aussi bien dans les sutras que dans les tantras. Dans le recueil de soutras *L'accumulation des joyaux*, dans le sous-sutra, où il est question de *l'enseignement sur la nature indiscernable du Dharmadhātu*, il est dit :**

**L'émanation du moine dit : « vénérables, examinez votre esprit. Votre esprit est-il bleu ? Est-il jaune ? Ou a-t-il peut-être une autre couleur comme rouge, blanc, marron, cristal ? Est-il réel – je ne sais pas exactement ce qui est écrit en Tibétain : est-il réel, est-il existant ou non réel, non existant ? – Est-il durable ? Est-il impermanent ? Est-il matériel – a-t-il de la substance ? Ou est-il immatériel – sans substance ?**

**Les moines répondaient : Vénérable, l'esprit n'est pas matériel – il n'a pas de substance. Il ne se montre pas – on ne peut pas l'indiquer avec le doigt – Et il n'apparaît pas comme un objet que l'on pourrait voir. Il est sans entraves – sans obstacle –, sans résider nulle part, et il n'est pas quelque chose que l'on pourrait connaître.**

Cela signifie qu'il n'est pas quelque chose que l'on pourrait voir ou connaître dans un processus tel que sujet-objet. Il n'est pas un objet de perception dualiste.

**Alors, l'émanation du moine dit aux autres moines : 'C'est ainsi. Vénérable, pensez-vous que cet esprit – dont vous dites qu'il n'est pas matériel, qu'il n'est pas présentable, qu'il n'apparaît pas, qu'il n'est pas entravé, qu'il ne réside pas et qu'il n'est pas quelque chose de connaissable, quelque chose que l'on pourrait normalement connaître – cet esprit est observable ? De sorte que vous pourriez peut-être dire : il demeure à l'intérieur, il se trouve à l'extérieur, ou peut-être réside-t-il entre l'intérieur et l'extérieur ?'**

**Ils répondirent : 'Non, ce n'est pas ainsi.'**<sup>2</sup>

**Le maître dit à nouveau : 'Vénérable, si cet esprit ne peut pas être observé – parce qu'il n'est pas matériel, non présentable, non apparaissant, non entravé, sans lieu de séjour, pas quelque chose de connaissable, ni à l'intérieur, ni à l'extérieur, ni entre les deux – pensez-vous qu'il existe vraiment et complètement ?'**

**Ils répondirent : 'Non, ce n'est pas le cas. '**

### **Sur la notion d'existence**

C'est plus qu'une description d'une jolie conversation. Ce dialogue anticipe sur certaines choses que vous n'avez peut-être pas encore tout à fait identifiées, mais peut-être un peu. Mais il ne doit pas non plus créer un préjugé selon lequel nous adopterions cela comme une nouvelle doctrine : c'est maintenant ce en quoi je crois. Après tout, c'est le Dharma, l'enseignement bouddhiste.

Et cela ne doit pas se passer ainsi. Nous devons nous donner la peine d'examiner cela pour arriver nous-mêmes à des conclusions.

Si quelque chose n'existe pas, est-ce que cela existe ? Si nous disons que l'esprit n'existe pas vraiment, n'existe-t-il pas ?

Je vais expliquer brièvement cette notion d'existence. L'existence dans la philosophie indienne, tout comme dans la philosophie occidentale, signifie que quelque chose se manifeste, existe pendant un certain temps - puis il y a la possibilité qu'il quitte à nouveau l'existence, qu'il se dissolve. Comme naître, exister et mourir.

La durée d'existence d'un objet nécessite une certaine constance des caractéristiques. Il doit y avoir des caractéristiques descriptibles de ce que l'on affirme exister. Par exemple, la panthère rose dans le ciel au-dessus de nous : existe-t-elle ? Il ne suffit pas qu'elle existe en tant qu'idée. Il faut des caractéristiques

observables. Sinon, on pourrait dire que tout existe à partir du moment où on l'imagine. Ce serait une extension évidente de la notion d'existence. Si quelque chose existe dans mon imagination et que d'autres ne peuvent pas le percevoir, cela n'a pas beaucoup de valeur.

Ce que nous appelons esprit : a-t-il une existence comme quelque chose dont nous pouvons parler librement, comme les lunettes, ce bol sonore, ce livre, etc...

Quelque chose d'insaisissable peut quand même avoir des effets. Je vous ai déjà donné quelques exemples. Par exemple, l'électricité ne peut pas être vue ou comprise comme une chose, mais en tant qu'énergie, en tant que processus, elle a un effet énorme.

Beaucoup d'autres choses ne sont pas non plus saisissables en tant que telles, par exemple la lumière ou la chaleur ou l'amour ou le temps. Beaucoup de choses ne sont pas vraiment saisissables. Par exemple, l'amour, qui n'est pas vraiment saisissable, qui est un processus, qui implique une expérience, est parfois appelé la force la plus puissante de l'univers. Tout le monde parle du temps qu'il fait, personne ne le trouve.

Ce n'est pas que quelque chose qui n'a pas de naissance, qui n'existe pas de manière inchangée pendant un certain temps, puis qui cesse éventuellement d'exister, n'ait pas d'effets. Il est important d'y voir plus clair.

Nous pouvons nous consacrer à cette étude en utilisant des verbes. Le problème est que chaque fois que nous utilisons des substantifs – l'esprit – quelque chose est réifié. Mais si nous utilisons *Erleben*<sup>41</sup>, nous avons la possibilité, du moins en allemand, de voir cela comme un substantif, ou d'utiliser *Erleben*, la perception, mais aussi comme un verbe.

Pour chaque fois qu'une expérience consciente a lieu, nous parlons d'esprit. Mais à partir du moment où nous parlons d'esprit, nous fixons quelque chose et la nature processuelle se perd. En fait, nous devrions parler d'esprit (en tant que verbe), comme il existe le mot *mindung* en anglais. Cela signifie certes autre chose, mais c'est ce merveilleux '*gewahren*' que nous avons en allemand – *gewahren*, qui fait partie de *Gewahrsein*, percevoir, surveiller.

La langue allemande nous est d'une grande aide. Nous pouvons utiliser de nombreux verbes substantivés. Nous nous rapprochons ainsi de ce que l'on entend par esprit. Si nous comprenons l'esprit comme un processus et que nous nous rendons compte progressivement que nous examinons un processus, que nous le considérons, tout devient beaucoup plus facile. Nous ne sommes alors pas étonnés de ne pas trouver d'endroit où l'esprit s'attarde, car c'est le 'mental', le fait d'être conscient qui a lieu. C'est drôle, non ?

La conscience a lieu et la conscience ne semble pas être liée à un lieu. Nous devons peut-être encore examiner cela.

Alors traduisez les substantifs en verbes. Vous vous rapprocherez ainsi un peu plus de la question. C'est ce que nous étudions en fait. Le verbe le plus simple est 'être'. Qu'est-ce que ça fait d'être ? C'est ce que nous étudions en fait. Nous étudions l'être conscient.

### Autres citations

---

<sup>41</sup> Note du relecteur : *erleben* en tant que verbe serait percevoir, vivre dans le sens d'expérimenter, le vécu

Dans le *discours d'enseignement pour Kāśyapa*, on trouve dans le même recueil de sutras, *L'accumulation des bijoux*, l'explication suivante :

**C'est donc ainsi qu'il faut étudier l'esprit. Est-ce l'esprit qui désire, s'irrite, se sent stupide ? Est-ce quelque chose qui a existé dans le passé ? Cet esprit qui éprouve les différentes émotions est-il quelque chose dans le futur ? Ou est-il quelque chose dans le présent ? Tu peux penser : les expériences mentales passées sont passées, les expériences futures ne sont pas encore là et l'opposé semble ne résider nulle part, ne pas avoir de lieu. Kāśyapa, puisque l'esprit n'existe pas quelque part en tant que quelque chose, à l'intérieur, à l'extérieur ou dans les deux, il n'est pas observable. Kāśyapa, l'esprit ne peut pas être analysé, il ne peut pas être montré, il n'est pas un support, il est sans apparence et n'est pas quelque chose de perceptible.**

**Le Bouddha ajoute :**

**Kāśyapa, si tu examines l'esprit en profondeur, il ne peut pas être trouvé. Ce qui ne peut pas être trouvé ne peut pas être remarqué, observé. Ce qui ne peut pas être perçu ne peut pas non plus être quelque chose dans le passé, ne peut pas être quelque chose dans le futur et ne peut pas non plus être quelque chose dans le présent. Ce qui n'est rien dans le passé, le futur et le présent est donc réellement au-delà des trois temps. Ce qui est réellement au-delà des trois temps n'existe pas et n'est pas inexistant.**

### **Percevoir la nature processuelle**

Si vous êtes un peu confus, ce n'est pas grave. Je vais parler un peu plus librement de ce sujet pour vous faciliter la tâche.

Les processus sont insaisissables, c'est leur nature. Nous entendons tous en ce moment, nous voyons tous en ce moment et beaucoup d'autres processus de perception ont lieu – en plus de la pensée avec laquelle les mots, donc ces sons, sont décodés en ce moment et reçoivent un sens. Ce sont des processus mentaux qui ont lieu en ce moment même.

Mais comme ces processus ne s'arrêtent pas un seul instant, il n'y a pas de moment où nous pourrions dire que c'est exactement cela. Au contraire, si nous prenons un moment d'un processus, par exemple le mouvement d'un bras. Ce que vous voyez maintenant : est-ce que ce moment est le mouvement ? Est-ce que ce moment est le mouvement ? Est-ce que ce moment est le mouvement ? Non, bouger n'est pas capturé de cette manière. Le processus est le mouvement. Nous parlons alors de mouvement du bras. Mais qu'est-ce que le mouvement du bras ?

Le mouvement est un substantif, un mot principal, un mot réifiant qui fait d'un processus comme un objet. Où le mouvement a-t-il commencé ? Il a commencé lorsqu'il est apparu comme un mouvement dans l'esprit, comme une possibilité de bouger le bras. Mais le mouvement était-il déjà là quand je l'ai simplement pensé ? Non, c'est juste un processus qui a commencé et qui n'a pas besoin d'aller plus loin.

Aucun mot ne peut rendre justice à ce processus pour décrire tout cela. Aucun moment de ce processus ne décrit ce dont il s'agit.

Maintenant, transposez cela à la situation actuelle d'écoute et de compréhension. Il y a maintenant une écoute et en même temps une compréhension. Ce sont des prestations complexes de notre esprit. Quel est le moment de la compréhension ? Ce n'est pas un moment de compréhension. La compréhension a

lieu, a des effets, est constamment en train de se poursuivre. L'écoute ne s'arrête pas entre les mots. L'écoute se poursuit, c'est un processus. Quel moment de l'écoute est la chose entendue ou l'écoute ?

Il en va de même pour tous ces processus simultanés : voir, entendre, sentir, goûter, ressentir, comprendre, réfléchir. Ce sont maintenant des processus simultanés. La somme de ces processus s'appelle l'esprit et c'est un terme absolument abstrait qui décrit l'esprit du petit enfant, l'esprit de l'adolescent, l'esprit de l'adulte, l'esprit du confus, l'esprit endormi, l'esprit actif...

Ce mot est utilisé partout parce qu'il essaie simplement de désigner une somme de processus qui traversent le temps – présent, passé, futur – et à aucun moment ce n'est l'esprit. Si l'on définissait l'esprit quelque part, tout le reste serait perdu. L'esprit est un potentiel avec toutes ces possibilités - et avec de très nombreuses possibilités inexploitées pour des processus qui peuvent encore avoir lieu, qui ont déjà eu lieu, qui ont lieu en ce moment même, qui n'ont peut-être pas lieu en ce moment même... Tout cela est appelé esprit.

C'est phénoménal. Un mot super abstrait a la possibilité d'indiquer quelque chose qui ne peut pas être expérimenté concrètement comme une chose. Ainsi, tous les phénomènes d'électricité sont appelés courant ou électricité. Mais il existe d'innombrables phénomènes de ce type, depuis les subtiles différences de potentiel de chaque petite cellule de notre organisme jusqu'aux éclairs qui viennent du ciel... Un nombre incroyable. Tout cela reçoit le même mot.

Il ne s'agit pas seulement de l'esprit. Dans tout ce que nous vivons, il s'agit de percevoir cette nature processuelle, non matérielle. Nous percevons alors que ces processus de compréhension, de vision, d'écoute, de perception, de prise de conscience – c'est aussi un beau grand verbe, prendre conscience, *being aware* en anglais – ne sont jamais arrêtés un instant, ne sont jamais réels un instant et ne peuvent être expérimentés que comme processus. En restant immobile, le processus ne peut pas être vécu.

Cela signifie que si nous essayons de transformer le fait d'être conscient en conscience – où est la conscience maintenant, oh, la conscience, elle ne se laisse pas trouver. La conscience ne peut pas non plus être trouvée, mais elle peut être vécue.

C'est de cela qu'il s'agit dans la compréhension de notre esprit, lorsque nous découvrons que le JE n'est aussi qu'un processus. Cette pensée en rapport avec le JE, ce rapport de tout à JE, est aussi un processus. Le JE n'est pas non plus une chose. C'est simplement un JE. En tant que tel, il ne dure que tant qu'il dure, tant qu'il est nourri. Il n'a pas de substance, il n'y a pas de JE - et même lorsque nous cessons de 'mimer', le JE continue. Le moi n'est toujours là que tant que nous *JE*.<sup>42</sup>

Et il en va de même pour l'esprit. S'il n'y avait pas de conscience, il n'y aurait pas d'esprit. S'il n'y a pas de perception – pas de vue, d'ouïe, etc. –, il n'y a pas de conscience. Seule l'activité constitue ce que nous voulons décrire. Ce n'est que lorsque le processus a lieu qu'il existe - et il est très efficace, puissant. Cela change le monde dans un sens ou dans l'autre.

Ce n'est que tant que les processus ont lieu qu'il y a quelque chose à percevoir, à vivre. L'erreur est de penser qu'il y a quelque chose de fixe, que c'est tout.

Il y a un processus d'expérience et nous pouvons dire quelque chose sur ce que c'est que d'en faire l'expérience. Nous pouvons effectivement le faire. Mais une chose que nous vivons ou un esprit que

---

<sup>42</sup> NdR : jeu de mot en faisant de JE un verbe

nous avons aussi - moi et mon esprit, déjà deux, et tout ce qu'ils font ensemble – nous ne le trouvons pas. Est-ce que je me fais un peu comprendre ? Est-ce que quelque chose arrive chez vous ?

*Participant/e : Tu viens de dire que l'esprit n'existe que lorsqu'il y a de l'expérience. Auparavant, tu as dit que lorsqu'il n'y a pas d'expérience, il y a une vibration de base que l'on peut percevoir comme une vibration. Cela me paraît contradictoire.*

C'est simplement une forme de conscience beaucoup moins active, une conscience qui ne s'oriente pas vers des contenus. Par exemple dans le sommeil profond la nuit ou dans l'inconscience. Mais là, nous sommes encore moins conscients, il y a une continuité de la conscience qui ne s'occupe plus des contenus. Quand je suis dans cette expérience la nuit, je ne perçois pas d'impressions sensorielles, ce n'est pas une perception du corps. L'esprit se repose dans sa propre clarté naturelle. C'est ce que je voulais dire par "activité de base". Mais il y a une conscience sans contenu sensoriel. C'est ce que je voulais dire par la description. Il y a une continuité du processus.

*Le processus continue même s'il n'y a pas d'impressions sensorielles ?*

Oui, le processus ne dépend pas des impressions sensorielles. Le processus est prêt. C'est comme un médecin de garde ou une sage-femme. Une sage-femme de garde est une sage-femme qui est prête. Elle n'est certes pas en action, mais ses capacités n'attendent que d'être sollicitées - ou sont heureuses de ne pas l'être pour une fois.

Il en va de même pour le processus de la conscience, de la prise de conscience : elle peut se mettre en activité à tout moment. Tu peux être réveillé à tout moment de ton sommeil et être en mesure d'avoir des perceptions sensorielles, de penser, d'interpréter, etc. Mais pendant le sommeil profond, tu es revenu à – comment dire ? En neurophysiologie, on appellerait probablement cela des courants circulaires – une activation de base sans contenu, qui fait qu'il y a une disponibilité.

Nous sommes vivants, c'est la perception de base vivante qui peut passer à l'action à tout moment. C'est exactement ce que les personnes éveillées expérimentent aussi. L'esprit peut être totalement détendu, sans contenu, mais il est prêt à tout moment à être immédiatement actif.

Nous avons étudié cet état au scanner de Freiburg. C'est précisément l'objet de la dernière étude menée à deux reprises : cet état de conscience de base sans contenu sensoriel. C'est passionnant. En fait, ils semblent avoir trouvé des données tout à fait nouvelles sur un état d'esprit, une conscience, qui n'avait jamais été documentée auparavant. C'était une petite remarque secondaire.

Nous en avons maintenant terminé avec la matière. La tâche - si tant est qu'il y ait une tâche - est de percevoir le caractère processuel, la nature processuelle de l'expérience. Remarquer comment la vue, le mouvement, l'ouïe, la compréhension, la pensée... sont des processus qui ont lieu en permanence.

Et jeter un petit coup d'œil sur la manière dont ce soi-disant moi est également en processus permanent. Comment mon être individuel, c'est-à-dire l'être marqué par l'expérience, qui est maintenant en route avec un nom comme Tilmann par exemple, ces modèles, les humeurs, tout ce que je pense normalement, ce qui me constitue... comment cela aussi est un processus.

Tantôt vous portez votre attention sur la nature processuelle et tantôt vous essayez de savoir s'il n'y a pas quelque chose de stable. Ce sont les deux façons de regarder. Tantôt prendre vraiment conscience du mouvement et tantôt tester : n'y a-t-il pas quelque chose de stable ? N'y a-t-il pas quelque chose de durable ? Y a-t-il quelque chose de définitivement descriptible dans le processus de prise de conscience ?





## JOUR 8

### Suite, autres citations<sup>43</sup>

#### Examiner si l'esprit est extérieur ou intérieur

Nous sommes à la page 230.

#### *L'enseignement en réponse aux questions de Ratnacuda :*

**Lorsque nous examinons l'esprit, nous ne voyons pas vraiment l'esprit comme quelque chose d'intérieur. Nous ne découvrons pas non plus un esprit qui serait quelque chose d'extérieur. Ce n'est pas quelque chose d'extérieur et d'intérieur. Il n'est pas non plus les skandhas, les champs sensoriels, etc. Nous ne pouvons pas vraiment trouver l'esprit. Nous examinons ce flux d'esprit en nous demandant : "D'où vient l'esprit ?" Nous pouvons penser : "Ah, c'est l'esprit", et qu'il naît à partir d'un objet existant.**

**Cet objet dont nous pensons : "C'est cela", et l'esprit qui naît de lui sont-ils différents l'un de l'autre ? Ou bien l'objet est-il l'esprit ? Si l'esprit et l'objet – la chose à partir de laquelle il naît – sont différents, alors l'esprit est deux choses. D'autre part, si cet objet – cette chose – et l'esprit sont identiques, comment est-il possible que l'esprit voie l'esprit ? Il n'est pas possible que l'esprit voie l'esprit."**

Je vais prendre un peu de temps pour expliquer ce qui a été suggéré. Tout d'abord, il devrait être une fois de plus facile de constater que lorsque nous examinons l'esprit, il est tout à fait évident que nous ne voyons pas vraiment quelque chose, mais que nous faisons simplement l'expérience de beaucoup de choses. Nous ressentons la présence de l'esprit, c'est-à-dire de l'esprit', nous ressentons le flux de l'expérience permanente avec et sans contenu.

Mais même sans contenu, le calme de l'esprit est une expérience, un vécu. La conscience non activée est néanmoins vivante et est vécue comme vivante. C'est l'expérience continue et nous savons ainsi que nous ne sommes pas morts. C'est exactement le retour que nous recevons, même si nous ne pouvons pas saisir l'esprit lui-même : nous sommes éveillés, nous sommes conscients.

Il est clair que l'esprit, si nous l'examinons, n'est rien d'extérieur, aucune instance extérieure. Mais on peut l'examiner encore beaucoup plus profondément.

Parfois, le JE pense qu'il a un esprit. A ce moment-là, le JE se pose comme centre, la relation au JE se postule comme centre de l'être : j'ai un esprit. A partir du moment où nous ne plaçons pas l'esprit à l'extérieur du corps, nous le plaçons à l'extérieur du JE. Ce sentiment peut parfois se manifester : "Je suis qui je suis, mais j'ai un esprit qui devient fou", ou : "Je n'ai aucun contrôle sur mon esprit". Dans de telles affirmations, dans de tels sentiments, l'esprit est comme extérieur au JE, au sentiment du JE. C'est l'hypothèse erronée du moment.

---

<sup>43</sup> Fichier audio 8-2\_02

Parfois, nous avons le sentiment que "l'esprit fait de moi ce qu'il veut". Alors l'extérieur, l'autre, que nous appelons esprit, est comme une force qui me rend fou, qui me fait quelque chose.

Cette question de l'esprit extérieur n'est pas si simple. Parfois, nous glissons là-dedans, nous avons le sentiment qu'il s'agit d'une autre force, qui n'est pas moi, et qui fait quelque chose avec nous ou avec laquelle nous faisons quelque chose. C'est cela qu'il faut examiner.

Est-ce que le JE, le sentiment du JE, la relation au JE font partie de l'esprit ? Est-ce que tout cela se passe dans l'esprit ou est-ce que c'est quelque chose qui se passe indépendamment de l'esprit ? Dans ce cas, s'il s'agissait de quelque chose d'indépendant, nous aurions probablement deux esprits, si l'on s'exprime correctement : un esprit et l'esprit du JE. Nous sommes alors divisés intérieurement, on peut même parfois observer que nous sommes divisés. Certaines personnes me parlent ainsi : "Je suis en fait tout à fait raisonnable, mais mon esprit, lui, est complètement confus, il a vécu des choses si graves, il est traumatisé. Comment puis-je m'occuper de lui ?"

C'est normal de parler ainsi, mais si nous ne faisons pas partie de l'esprit que nous voulons aider, cela devient un peu difficile. Heureusement, les deux ne sont pas séparés, c'est pourquoi, au sein de l'esprit, nous pouvons exercer des effets tout à fait bénéfiques sur tous les domaines de l'esprit à partir d'une relation salubre avec le JE. Mais il est important de ne pas nous renforcer, nous et les autres, dans cette division de l'esprit. Cela n'est pas utile à long terme. Les gens guérissent dans le cadre d'un processus de guérison totale et cela n'aide pas du tout si différentes instances sont en conflit les unes avec les autres.

Il se peut aussi que l'esprit soit vécu comme intérieur. Très souvent, la première hypothèse naïve est que l'esprit est dans le corps. C'est compréhensible. Cela est vécu comme intérieur. L'esprit est dans ce corps et c'est à partir de là qu'il observe le monde et façonne son monde. C'est une manière très conventionnelle de présenter les choses. Elle devient un peu plus nuancée lorsque le corps devient synonyme de JE : "Je suis le corps et en moi se trouve l'esprit".

D'une manière générale, si l'on ne limite pas cela au corps, il y a des représentations, des sentiments, où le moi est ce qui englobe tout : "Tout mon être, c'est moi", et l'esprit en est la partie qui doit servir le JE. L'esprit est l'aspect en moi qui doit me suivre – à la manière de : " Je suis le tout, mais il y a une subdivision qui doit mettre en œuvre mes instructions – gentil, efficace, détendu, comprendre la nature de l'esprit, etc. Je lui dis ce qu'il doit faire et je m'étonne souvent qu'il y ait de la désobéissance !"

Tout cela est contenu dans ces termes et ce serait bien que vous remarquiez quand vous êtes en route et dans quelle hypothèse. Parfois, il suffit d'écouter ses propres pensées ou paroles pour comprendre :

"J'ai eu un problème ! Je n'ai pas pu m'empêcher de... ! Quelque chose d'extérieur au JE m'a forcé à être vraiment méchant. Je ne suis pas du tout responsable - c'était la colère, donc ce mauvais esprit". Ou encore : "J'essaie de faire tout ce que je peux pour calmer mon esprit. Mais ça ne marche pas, il ne veut pas". C'est là encore une preuve évidente de l'attitude qui s'exprime. "J'essaie constamment de voir quelle est la nature de l'esprit, mais il m'échappe". Encore cette attitude. "Je suis tranquillement chez moi, mais mon esprit va partout. Il s'occupe de tout ce qui est possible".

Faites attention à cela. C'est ce que signifie cette étude de l'extérieur, de l'intérieur, de la partie du JE. Examinez ce phénomène.

**Examinez comment l'esprit est apparu.**

Ensuite, nous examinons aussi, et c'est la deuxième partie de cette citation, comment l'esprit est apparu, s'il y a des indices.

Dans notre culture, il est très répandu que Dieu nous a donné un esprit. Dans ce cas, Dieu est l'Autre. Peut-être que ce sont les parents ou la conception qui nous ont donné un esprit, que les gènes ont généré la conscience. Ensuite, nous continuons à regarder et à réfléchir – c'est une démarche analytique : Si la cause et l'effet, c'est-à-dire si Dieu nous a donné un esprit, cet esprit est-il identique à Dieu ou différent de Dieu ? Comment quelqu'un ou quelque chose peut-il produire quelque chose qui est différent de lui-même ? C'est un peu comme si l'on s'attendait à ce qu'un chien sorte de la graine d'un pommier. Même pas un poirier peut sortir de cette graine.

Donc, si Dieu a créé notre esprit, il est possible que ce que nous appelons esprit possède les qualités élémentaires de Dieu. La question est : est-ce que cela s'est séparé à un moment donné ou est-ce que c'est toujours un ? Est-ce que c'est le même en termes de qualités ou est-ce que cela s'est séparé et a ensuite pris des chemins différents ?

Si Dieu n'a pas créé quelque chose à partir de lui-même et que l'esprit des hommes, mon esprit, doit être quelque chose de séparé et de fondamentalement différent, on se demande alors comment cela peut être possible. Comment peut-on créer quelque chose qui n'est pas inscrit dans la cause ? Voilà pour les réflexions logiques.

On peut aussi les présenter autrement. Certaines personnes affirment que l'esprit est généré par les impressions sensorielles. Ok, donc naïvement, la tasse donnerait naissance à l'esprit qui perçoit la tasse. Attendez une minute. Comment une tasse peut-elle donner naissance à un esprit qui la perçoit lui-même. Est-ce que c'est inhérent à la tasse, est-ce que c'est inhérent à l'arbre, à la plante et aux choses ? Ont-ils même la capacité de produire de l'esprit ? Comment cela se passe-t-il ? Qu'en est-il des gènes, de l'information génétique ? Y a-t-il déjà de l'esprit ou pas ? La matière sans esprit a-t-elle les capacités de produire de l'esprit ?

C'est exactement ce qui les intéressait, ils n'étaient pas stupides. Ils ont déjà réfléchi à ces questions à l'époque : La matière peut-elle produire de l'esprit ? Est-ce que quelque chose qui ne possède pas les qualités essentielles peut produire de telles qualités et les générer séparément, continuer à vivre, etc. Vous remarquez les contradictions logiques auxquelles on arrive là. Tout cela n'est encore que logique.

Nous l'étudions dans l'expérience. Nous nous examinons nous-mêmes, la méditation sur les objets extérieurs, les représentations intérieures. Nous étudions le phénomène de la conscience, quand elle naît et quand elle s'arrête.

Quand je regarde l'horloge, il y a une conscience de voir cette horloge. C'est une conscience complexe. La conscience de voir l'horloge disparaît lorsque je regarde ailleurs. Est-ce pour cela que l'esprit ou la conscience se sont dissous ? Est-ce que l'objet suivant, le bouquet de fleurs, doit recréer l'esprit ?

Non. Je fais l'expérience d'une continuité de la conscience entre les perceptions des différentes impressions sensorielles. Il y a quelque chose dont on peut faire l'expérience, qui se poursuit indépendamment des impressions sensorielles et qui ne fait que s'aligner. Je dois donc vérifier tout cela avec ma propre expérience.

Ce que vous allez faire à plusieurs reprises. Vous allez percevoir des pensées, donc la pensée, puis la non-pensée, puis à nouveau la pensée, une perception sensorielle, puis à nouveau la non-pensée, et ainsi

de suite. Nous remarquons : passionnant. Le processus de la pensée, le processus d'une perception sensorielle est si fort et prégnant qu'il semble être exactement cela : c'est maintenant l'esprit qui perçoit. Ensuite, cette perception se dissout et il peut aussi y avoir une non-perception. Comment est-ce alors ?

Il y a alors un sentiment : je ne suis pas mort. D'où se nourrit le sentiment que je ne suis pas mort entre les perceptions sensorielles et les processus de pensée ? Par la perception de quelque chose de subtil, d'impalpable, qui traverse toutes les situations, même dans les Samādhis méditatifs. Ceux-ci sont déjà importants, car on y fait l'expérience de l'être sans aucune perception sensorielle extérieure.

Si nous déclarons que la matière est dépourvue d'esprit et que nous affirmons qu'il n'y a rien de tel dans la matière qui constitue le principe spirituel, la perception et la conscience, nous créons une impossibilité pour que, dans l'évolution, le spirituel puisse naître de la simple matière. Dans une évolution, ne peut naître que ce qui a déjà été conçu dans ce qui précède. Cela peut évoluer, mais le saut dans une autre dimension ne peut pas se produire comme ça, sans que cela ait déjà été créé.

Et nous devons donc faire attention à la façon dont nous séparons la matière de l'esprit. Chaque praticien poursuit son enquête.

Le deuxième paragraphe de cette citation nous indique qu'il y a parfois des impulsions dans l'esprit pour ressentir, lors de la recherche de l'esprit : "Ah ! C'est ça ! Maintenant je le vois !" Il est alors important de se demander si ce qui est vu et ce qui voit sont un ou séparés. Pour que quelque chose soit vu, il faut qu'il y ait un lien, qu'il y ait une communication, que ce ne soit pas trop différent. La question se pose alors : "Ce que je crois voir, est-ce que je peux le voir uniquement parce que je le sépare de moi et que je fais comme s'il était séparé, ou est-ce que l'esprit peut réellement se voir lui-même ?"

Ces questions nous occupent jusqu'à ce que nous soyons en paix totale avec elles et que nous vivions le processus d'être, de conscience, d'expérience, mais sans matérialiser l'esprit. Nous vivons le processus. La tendance à saisir tout en se distanciant se dissout. Ce positionnement sujet-objet se dissout peu à peu lorsque nous faisons l'expérience, encore et encore, de la manière dont tout cela est un processus. Il y a une multitude de forces qui agissent, mais qui ne sont pas des phénomènes isolables. Pour nous y retrouver, nous aimerions isoler les phénomènes afin de pouvoir les nommer et les étudier comme une chose, une chose isolée.

C'est à désespérer que partout où nous regardons et étudions, même en physique nucléaire, c'est-à-dire dans la recherche la plus fine, nous ne trouvons nulle part de phénomènes isolés. Ils n'existent tout simplement pas. C'est une impossibilité. Jusqu'au dilemme que la seule présence d'un observateur, d'une machine observatrice, d'une instance qui observe, fausse le processus.

### **Tout vécu est un processus**

Ce phénomène existe aussi dans l'esprit. Il n'y a pas de phénomène isolé. Il y a des événements. Cela se produit. C'est un processus. C'est un vécu.

Cela commence à entrer très, très profondément en nous grâce à un regard répété. Progressivement, nous nous familiarisons avec le caractère éphémère. Nous commençons à nous envoyer progressivement dans le changement à des niveaux de plus en plus profonds.

Nous nous rendons : capitulation des schémas de s'isoler et d'isoler les autres. Un JE du reste, un esprit du reste, un corps du reste, un phénomène perçu du reste... Ces tendances à isoler, à délimiter, ces schémas s'épuisent - et cela parce qu'ils sont contrecarrés par le vécu de ce qu'il est.

Où que nous ressentions, où que naisse un vécu, il s'agit toujours d'un vécu interdépendant. Il s'agit d'une émergence conditionnelle, et non d'une émergence isolée, d'une naissance à partir de quelque chose, puis d'une existence en soi et d'une disparition à un moment donné.

Des forces sont à l'œuvre, qui font que quelque chose devient perceptible. Ce ne reste pas la même chose pendant un seul moment. Les conditions changent, à un moment donné les conditions pour ce phénomène sont terminées et cela continue dans d'autres phénomènes. Ce n'est même pas comme si quelque chose se dissolvait et qu'il y avait ensuite une pause avant que le suivant n'apparaisse. C'est toujours un enchevêtrement permanent - cela continue toujours dans les immenses champs d'interaction.

Avec le temps, nous nous abandonnons à l'insaisissable ainsité, parce que dans ce qui est, rien n'est saisissable individuellement. Avec le temps, nous nous rendons dans cela. Au début, cela ressemble à une capitulation et nous fait un peu peur. Puis il devient de plus en plus clair que c'est la grande liberté, la grande libération de la saisie de phénomènes isolés. Cela deviendra très simple.

Nous ne flottons pas seulement comme un bouchon dans un fleuve, nous ne sommes pas un bouchon isolé prêt à suivre le courant de l'existence. Nous sommes le flux. Nous sommes de part en part un flux. Nous ne sommes pas un bouchon qui flotte, qui circule. Tout commence à couler.

Les forces qui ne se sont pas encore libérées, qui sont encore bloquées en nous, viennent à la conscience et commencent à couler, comme des cristaux qui commencent à fondre et à s'écouler. Toutes les fixations, tout ce que nous avons accumulé comme impressions émotionnelles, qui ont conduit à des fixations, à des croyances, à des structures cristallines dans notre vécu - tous ces modèles fixes se mettent à couler.

Extérieurement, nous nous mettons parfois à pleurer. Ce sont aussi des cristaux de sel qui s'écoulent. Nous fondons.

C'est dans cet être ouvert et fluide, où les schémas de saisie ne sont plus utilisés et ne se déclenchent plus du tout, que l'éveil a lieu. C'est l'éveil à l'être tel qu'il est vraiment. Sans peur, la peur est passée. Nous n'avons plus besoin de nous couper de nous-mêmes.

Pour accélérer un peu les choses, nous regardons toujours dans l'esprit. Nous regardons comment c'est. C'est notre reality-check, la vérification de la réalité. Vision intuitive, il suffit de regarder ce qu'il en est vraiment. C'est la vérification de la réalité, la vérification entre l'imagination et la réalité.

### **Examiner tous les domaines de l'être**

**Le texte *Vairocanabhisambodhi* – l'éveil parfait de Vairocana – explique :**

**Guhyapati – maître du secret, un nom pour Vajrapāṇi – comment comprendre l'esprit ? C'est ainsi : Vous pouvez chercher l'esprit sous la forme d'une image, d'une couleur, d'une forme, d'un objet, d'une figure, d'un sentiment, d'une distinction, d'une conception, d'une conscience, d'un soi, d'un " mien ", de quelque chose à observer, en tant qu'observateur – c'est-à-dire objet et sujet –, en tant que quelque chose de pur, en tant que quelque chose d'impur, en tant que conscience sensorielle**

**avec ses objets ou en tant que champ sensoriel, ou sous tout autre aspect - et vous ne pourrez pas le voir.**

Cette énumération est notre devoir. Soyez minutieux. Faites comme moi, comme Lama Heiko et d'autres, soyez minutieux. Ne laissez aucun domaine de l'être de côté. Examinez tous les domaines de l'être tels qu'ils sont.

Nos pensées de colère, nos pensées de peur, nos pensées d'amour, nos pensées du Dharma sont-elles toutes de même nature ou y a-t-il une différence essentielle ? Les perceptions sensorielles sont-elles différentes des émotions - ou sont-elles identiques ? L'imagination du JE est-elle un autre type d'esprit que l'ouverture dont nous faisons l'expérience dans la méditation ? Regarder, regarder. En quoi sont-elles semblables, en quoi diffèrent-elles ? Observez attentivement. Examinez tout sans exception. Ne laissez rien de côté.

L'expérience sensorielle de la puanteur des toilettes et l'odeur agréable de vos partenaires - sont-elles identiques, sont-elles différentes ? En quoi sont-elles différentes, en quoi sont-elles identiques ? Examinez tout cela. Expérience corporelle douloureuse et expérience corporelle agréable : en quoi sont-elles identiques, en quoi diffèrent-elles ?

Nous verrons que seuls les contenus changent et nos réactions à ceux-ci. Mais nous remarquerons toujours que la manière dont on vit, dont on perçoit, la nature fondamentale de l'être, la nature de l'esprit est identique en tout. Elle ne change pas d'un iota, dans la plus grande confusion comme dans la plus grande ouverture. La nature de l'esprit ne change pas.

C'est le refuge. C'est ce que le Bouddha nous a montré. Cette nature de l'être, toujours la même, est le seul refuge qui existe, le seul qui soit fiable. Tout le reste est processus, mais la nature du processus : on peut s'y fier. Les contenus, les forces des processus et ce qu'ils produisent sont en constante évolution, mais la manière dont l'ensemble se produit et dont il est vécu est toujours la même. Que nous soyons assis ici ou en enfer, c'est toujours la même chose. Même dans les Samādhis - toujours la même nature d'esprit.

Comme déjà dit, l'esprit ne se trouve pas, l'esprit est un processus - et sa nature est la manière dont ce processus se déroule, comment il est.

Il y a cette explication simple. On pourrait appeler cela la trinité bouddhiste, les trois kayas : Dharmakāya, Saṃbhogakāya, Nirmāṇakāya - où l'on a réduit cela à une formule très simple. L'esprit est ouvert, vaste, illimité – c'est le Dharmakāya.

Mais il n'est pas que cela. Il est dynamique, créatif, créateur, vivant. Pas seulement une ouverture morte, mais une ouverture vivante, créative, créatrice, avec un potentiel illimité, sans limites, sans centre, illimitée, sans fixation, ouverte, dynamique. Et elle crée, produit des vécus, tout le temps - c'est le Nirmāṇakāya, corps de rayonnement.

Vérité, joie, rayonnements.

La dynamique est appelée joie parce que la dynamique de l'esprit est libre d'attachement, pure joie et légèreté. La joie est ici synonyme de légèreté, de liberté, d'absence d'obstacles ou de restrictions. Une dynamique sans entrave. Le plaisir à l'état pur.

Du point de vue de l'éveil, c'est une dynamique totalement libre. C'est la nature même de l'esprit. Ouverte, insouciant, dynamique, joyeuse, créatrice, suscitant des milliards d'expériences en très peu de temps.

Ce sont les trois aspects que nous découvrons sans cesse. Que ces créations soient de nature terrible, pleines de désespoir, ou que ces créations soient de nature joyeuse ou impassible, cela n'a en principe aucune importance. Ce sont des formations - et elles naissent dans un esprit dynamique qui est traversé par des forces, par les qualités intrinsèques de l'esprit. Et ce, en toute liberté et ouverture, sans aucune limite et sans point fixe que l'on pourrait appeler JE. Ceux qui le souhaitent peuvent bien sûr y voir la trinité chrétienne.

C'est de cela qu'il s'agit et vous ne pouvez pas éviter de l'examiner personnellement. Cela ne vous aide que dans la mesure où je vous l'explique, où vous êtes encouragés à regarder et invités à regarder dans quelle direction vous pouvez regarder. Mais cela doit devenir une expérience directe, immédiate.

Ce que je viens de décrire est appelé ailleurs Shūnyata, la vacuité. J'en ai parlé tout le temps pour que vous compreniez bien ce concept.

**Le même texte nous guide et dit :**

**Guhyapati, l'éveil et l'omniscience doivent être recherchés dans notre propre esprit. Pourquoi ? L'esprit est pur par nature. Il n'est ni intérieur ni extérieur et ne peut être trouvé entre les deux.**

**Guhyapati, l'esprit n'a jamais été vu et ne sera jamais vu par le Tathāgata, l'arhat, les vrais bouddhas parfaits. Il n'est ni bleu, ni jaune, ni rouge, ni blanc, ni pourpre, ni de couleur cristal, il n'est ni court, ni long, ni rond, ni carré, ni clair, ni sombre, ni féminin, ni masculin, ni neutre.**

Tout cela serait des projections. Si je disais : "L'esprit est grand", je mentirais. La seule chose que je puisse dire, c'est qu'il est sans limite et sans forme. Je ne dis pas qu'il est grand. 'Grand' serait par rapport à quelque chose. L'esprit n'est pas masculin, ni féminin, ni rien entre les deux. Ce seraient de pures projections. Je ne trouve rien sur lequel je puisse projeter une telle chose. Ces processus se déroulent et ne portent pas d'étiquette. Ouvert, dynamique, créateur, sans étiquettes.

**Guhyapati – maître du secret –, l'esprit n'a pas l'essence du domaine du désir, ni l'essence du domaine de la forme, ni l'essence du domaine de l'informe.**

L'esprit ne devient pas différent parce que nous sommes en route dans un autre domaine d'existence. Son contenu est différent, mais la manière dont l'esprit se manifeste, dont la conscience et l'expérience se manifestent, ne change pas. Le comment ne change pas, seul le quoi change.

**L'esprit ne prend pas la nature de n'importe quelle classe d'êtres vivants, qu'il s'agisse de dieux, de nāgās, de yakṣas, de gandharvas, d'asuras, de garuḍas, de kīṃnaras, de mahoragas, d'êtres humains ou de non-humains.**

Epargnez-moi les explications sur ces différents domaines d'existence.

**Guhyapati, l'esprit ne réside pas dans les yeux, dans le corps ou dans la pensée – dans le 'mental', c'est-à-dire les processus dualistes –. Pourquoi ? L'esprit a les caractéristiques de l'espace et est donc en soi libre de toute pensée et de tout concept.**

Vous savez qu'il n'y a pas de pensée. Vous l'avez déjà remarqué ? Il n'y a que 'penser'.

Vous vous réjouissez de rentrer chez vous. Vous pourriez dire la phrase : "Je me réjouis de rentrer à la maison". Est-ce une pensée ? Enlevons-lui les mots : Quelle est la complexité de ce que vous décrivez par la pensée JE ? Quelle quantité de mouvements mentaux, de potentiel associatif contient-elle ? Qu'est-ce qui résonne ? Je 'me réjouis'... : qu'est-ce qu'il y a là-dedans, qu'est-ce qui est palpable..., 'moi' : qu'est-ce que signifie le réflexif comme..., 'à la maison' : qu'est-ce qui résonne là-dedans ?

Nous pensons que c'est une pensée ou un sentiment, que je me réjouis d'être à la maison. Mais il s'agit d'une multitude insaisissable de liens associatifs. Nous nous adressons à un champ de sensations : un processus qui commence – je commence à me préparer à rentrer chez moi vers la fin du cours – et la joie naît de cette pensée. C'est un processus dont je ne sais pas quand il a commencé. Peut-être qu'il a déjà débuté lors de départ de ma maison.

Ce n'est pas une pensée, ce n'est pas un sentiment, mais cela se produit, se condense et peut être exprimé - mais reste un processus pendant qu'il est exprimé, et devient déjà différent lorsqu'il est prononcé. Peut-être qu'en le prononçant, je m'entends déjà dire : "Ah, en fait, je préférerais rester ici" ! Ou j'aimerais bien emporter le 'ici' vers le 'là-bas'.

Même en le prononçant, il continue à se transformer. Il n'y a pas un seul sentiment, une seule pensée. Ces substantifs sont une tromperie totale. Il n'y a que les processus qui sont décrits derrière : JE est un processus, 'se réjouir' est un processus, 'chez soi' est un processus ainsi que l'expérience de chez soi. Ce sont de nombreux processus qui s'entrecroisent.

C'est ainsi pour tout. Il n'y a que 'penser', pas les pensées. Il n'y a pas de conscience, il n'y a pas d'esprit. Il n'y a que 'être conscient', vivre.

### **L'esprit est comme l'espace**

**Pour résumer : cela signifie que lorsque nous examinons et analysons l'esprit pour voir quelle est sa couleur, sa forme, son lieu de résidence, son support et son identité, ses manifestations, nous examinons et analysons à l'intérieur et à l'extérieur tout ce qui se présente comme objet et sujet. À la fin de notre analyse, nous serons parvenus à de nombreuses conclusions claires – comme par exemple que l'essence de l'esprit n'est pas telle que l'on puisse dire, il est fait de matière, on ne peut pas le montrer, etc. On dit que l'esprit est comme l'espace : l'espace qui ne s'attarde nulle part à l'extérieur ou à l'intérieur, totalement libre de toute représentation.**

**Le commentaire de la Bodhicitta explique ce qui vient d'être dit sur l'esprit :**

**L'esprit est simplement un concept,**

**n'est qu'un concept.**

**Considère aussi le terme conscience comme un simple concept,**

**un mot qui ne contient pas le véritable – ne contient pas ce qu'il désigne –.**

**Même les victorieux n'ont pas trouvé l'esprit,**

**ni à l'intérieur, ni à l'extérieur,**



**ni entre les deux. L'esprit est donc de nature illusoire.**

**L'esprit ne s'attarde pas en tant que quelque chose,  
avec une couleur ou une forme,  
en tant qu'objet ou sujet,  
en tant que masculin, féminin ou hermaphrodite, divers.**

**En bref, les bouddhas**

**ne l'ont jamais vu et ne le verront pas.**

**Comment pourraient-ils voir quelque chose**

**dont la véritable nature est de ne pas avoir de noyau – d'essence ?"**

Si les bouddhas ne le voient pas, alors je n'ai pas besoin de faire d'effort, je ne commence même pas. Nous pouvons chercher en toute décontraction, sans la tension de vouloir trouver quelque chose. Nous cherchons simplement en nous intéressant à ce qu'il en est exactement - jusqu'à ce que nous soyons totalement sûrs. Si sûr, disait toujours Guendune Rinpoché : même si un bouddha est assis devant toi et affirme le contraire, tu es quand même sûr de toi. Cette assurance est indispensable.

***Dans la lampe qui résume le comportement, il est dit :***

**Cet esprit que tu examines est sans racine, sans lieu de séjour, il n'a pas de base, pas de caractéristiques, pas de couleur, pas de forme. Cette manière de procéder et de reconnaître ne réussit pas à ceux qui se détournent des enseignements oraux, des enseignements profonds des tathāgatas – les bouddhas – qui sont difficiles à comprendre. C'est le domaine d'expérience des bouddhas. Le phénomène que nous appelons esprit est au-delà des organes des sens et n'est pas un objet que les philosophes pourraient saisir par la logique.**

**En fait, l'esprit n'a pas de couleur ou de forme. L'esprit est une simple luminosité - l'illumination.**

Qui signifie la clarté, la perception claire et nette, sans mélange. Si vous pensez au feu – un feu brûle : par le feu, il devient lumineux et tout peut être vu comme par des lampes.

Ce qui permet de percevoir est appelé la luminosité de l'esprit, mais ce n'est pas une lumière que nous pourrions trouver. C'est la force lumineuse de l'esprit de tout percevoir à tout moment.

L'esprit, la conscience, n'est ni clair ni sombre, mais il a la qualité lumineuse d'être voyant, d'être percevant. De même que nous ne pouvons pas voir s'il n'y a pas de lumière – ce mot est transmis – nous ne pouvons pas percevoir s'il n'y a pas les capacités, les conditions pour percevoir. Ce que nous appelons l'esprit, ce sont les conditions qui permettent de percevoir.

Nous en sommes maintenant très proches. C'est ce qui devient descriptible. Cet impalpable est le champ des conditions dans lesquelles il est possible de percevoir : sans forme, sans couleur - un potentiel, la possibilité de percevoir.

**L'esprit est comme l'espace et il est difficile d'entrer en contact avec lui, comme avec la vérité ultime.**

Avez-vous déjà essayé de voir l'espace, de méditer sur l'espace céleste ? Il en va de même pour la vision de l'esprit, dit cette célèbre citation.

Méditer l'espace céleste, nous le ferions de la manière suivante : Nous nous allongeons sur une pelouse où, la tête posée, nous pouvons regarder le ciel sans tension, loin du soleil, dans la zone du ciel où il n'y a plus beaucoup de lumière, afin de pouvoir bien y regarder. Le mieux est qu'il n'y ait pas d'arbres ou de montagnes dans le champ de vision lorsque nous regardons vers le haut, de sorte que nous ayons un champ de vision illimité où il n'y a que le ciel.

Un ciel d'un bleu éclatant et sans nuages comme aujourd'hui est idéal pour que nos yeux, et donc notre esprit, n'aient rien où se fixer et s'engagent ouvertement dans cette expérience. Un espace sans rien où le regard puisse s'attarder. Nous nous rapprochons ainsi de ce que l'on entend par potentiel : l'esprit lui-même, imperceptible, sans couleur, sans forme - simplement le potentiel pour que quelque chose puisse apparaître.

De même, l'espace est une condition préalable à l'apparition des choses. Là où il n'y a pas d'espace, rien ne peut apparaître. Là où il n'y a pas de conscience, rien ne peut être perçu.

Avec cette analogie, nous sommes également très proches. On ne peut pas être plus proche de ce qu'est la nature de l'esprit avec des exemples. Il y a d'autres exemples comme les miroirs, les surfaces réfléchissantes... Méditez là-dessus.

### **Comment déterminer la nature de l'esprit**

**(D) Comment déterminer – expérimenter – la nature de l'esprit.**

**Cela signifie qu'en appliquant les méthodes de recherche – d'investigation – de l'esprit, nous verrons finalement que l'esprit n'est pas quelque chose de matériel (sans forme, couleur, etc.) et qu'il ne réside nulle part et n'a aucun support, au-delà de l'identité et de la manifestation. Nous verrons également qu'il n'est pas voilé par des concepts.**

Donc peu importe ce que nous pensons à ce sujet et ce que nous pensons d'autre : cela n'affecte en rien la nature de l'esprit. Nous pouvons faire les affirmations les plus folles et les expériences les plus confuses : la nature de l'esprit n'en est pas affectée, elle n'est pas voilée.

**Une bonne analogie pour la nature de l'esprit est l'espace. Il existe de nombreuses mentions de cette analogie selon laquelle l'esprit ressemble à l'espace. Ainsi, dans le *soutra de l'explication de la grande compassion* - non-duelle, il est dit :**

**L'esprit est comme l'espace. Il est semblable à l'espace.**

L'espace, c'est comme l'univers. On entend par là l'espace interplanétaire, l'espace céleste, c'est-à-dire l'espace insaisissable.

**Dans le *soutra des questions de Maitreya*, il est dit :**

**"Bhagavan, comment devrions-nous considérer l'esprit intérieur ? Et le Bouddha répond : L'esprit n'a pas de forme. Il est comme l'espace. "**

**Dans *l'Éveil parfait de Vairocana*, il est dit :**

**"L'esprit a les caractéristiques de l'espace et est donc en soi libre de pensée et de compréhension. "**

**Il y a beaucoup d'autres déclarations, comme celle du grand brahmane Saraha :**

**"Considère que l'esprit est semblable à l'espace. Considérez l'esprit comme étant de l'essence de l'espace".**

**Et Śavara – qui est le plus petit Saraha – enseigne :**

**"L'esprit dont les racines ont été coupées est comme l'espace. "**

Avant, quand je lisais cela, que l'on coupait les racines de l'esprit, je sursautais toujours un peu. Je me disais : "C'est brutal. Couper les racines de l'esprit... non. L'esprit est quelque chose de sacré."

Ce dont nous parlons ici, c'est pour ainsi dire : couper les liens de la montgolfière. Lorsque l'esprit est libéré de toutes les conceptions erronées, il se manifeste alors comme un espace. Si nous pouvons faire l'expérience de l'esprit de manière totalement libre, sans être en chemin dans les racines de l'enchevêtrement, alors nous le vivons dans cette nature semblable à l'espace.

**Bien qu'il y ait de nombreuses façons dont l'esprit ressemble à l'espace, cela signifie ici la pacification et la purification dans l'état d'être non conceptuel.**

Je viens de l'expliquer. Il s'agit de sortir de toutes les hypothèses sur l'esprit en se libérant des concepts qui le recouvrent et en examinant dans la non-conceptualité le phénomène que nous appelons espace.

**C'est ce qui se passe à la fin du processus analytique.**

Je me suis efforcé de ne pas vous ennuyer avec mes questions, et je pense que Heiko s'est aussi un peu efforcé. Mais nous avons quand même réussi à vous énerver. En tout cas, on m'a rapporté une chose de ce genre.

Si l'on se laisse aller à poser des questions et à regarder, on arrive très vite à des points où l'analyse, c'est-à-dire le regard qui examine, s'épuise. C'est dans l'épuisement de toutes les représentations et saisies que se produit la vision proprement dite.

Si nous ne passons pas par ce processus – épuiser les concepts et remettre en question les idées, les tester et les examiner jusqu'à ce qu'elles soient réfutées et que nous soyons frustrés de ne pouvoir rien retenir – si nous ne le faisons pas, ces idées continuent d'agir de manière subliminale.

Car ce n'est pas parce que nous ne les pensons pas qu'elles ne sont pas actives. Elles sont actives tout le temps. Ce matin, je vous ai donné quelques exemples de la manière dont le JE et l'"esprit" peuvent se comporter l'un par rapport à l'autre, comment ils peuvent être vécus. L'un comme partie de l'autre, l'un sous le pouvoir de l'autre ... Ces représentations sont actives en nous, même si nous ne les avons jamais exprimées consciemment. Comme cela, en passant. C'est comme une évidence.

Ce processus de compréhension ne nous laisse pas nous en tirer avec des évidences. Même ce qui semble évident est examiné et ramené à la conscience, avec toute la déception de ne rien pouvoir vraiment

trouver. Nous avons toujours pensé que nous avions un esprit. C'était évident : "Un esprit ? Bien sûr, pourquoi me demander quelque chose d'aussi simple ?"

Et maintenant, l'illusion est dissipée : "Esprit ? Je ne sais pas. Je ne sais pas ce qu'est l'esprit. Je ne peux pas le voir ni le saisir. Tout le monde en parle, j'en parle aussi. Je suis sûr qu'il y en a un, mais je ne sais pas où il se trouve.

Je traverse un processus d'incertitude. Mes suppositions si évidentes sur la réalité sont secouées et les idées manifestement fausses sont relâchées avec le temps, jusqu'à ce que la dernière supposition sur la réalité soit relâchée.

C'est un processus nécessaire. Si l'on essaie de se l'épargner, on est en route toute sa vie et au-delà avec ces hypothèses inconscientes sous-jacentes.

Vous pourriez maintenant conclure : "Si c'est bien le cas, je me sou mets à l'opération le plus tôt possible, afin de pouvoir passer le reste de ma vie en route sans ce poids". C'est logique. N'attendez pas, ne remettez pas à plus tard.

Dès que le calme mental est là, examinez l'esprit, mais de manière beaucoup plus détendue et légère - et pas aussi intensément que nous le faisons en ce moment. Vous devez vous en occuper de manière beaucoup plus détendue, plus ludique. Regardez encore et encore. Vous êtes déjà prévenus que vous ne trouverez rien, mais regardez quand même.

**La cessation de la conceptualisation** – de la pensée conceptuelle – **ressemble à la cessation de la vision qui se produit lorsque nous regardons dans l'espace** – dans l'espace céleste.

A un moment donné, lorsque nous regardons suffisamment longtemps, il y a l'impression que nous ne regardons plus, bien que nous ayons les yeux ouverts et que nous regardions. Celui qui voit et ce qui est vu – alors qu'il n'y a rien à voir dans l'espace céleste – ne font plus qu'un. Ce processus est comme la vision de l'esprit.

**Tilopa dit à ce sujet :**

**"Lorsque nous regardons au centre supposé de l'espace, la vision s'arrête. De même, lorsque l'esprit contemple l'esprit, toute pensée cesse et un éveil insurpassable se produit.**

**De même que les nuages et le brouillard se dissipent dans l'espace, les soi-disant pensées ne vont nulle part et ne s'arrêtent nulle part. Lorsque la multitude de pensées – les processus de pensée – qui apparaissent dans l'esprit sont reconnus comme étant l'esprit lui-même, les vagues de pensées se dissolvent".**

**Tilopa poursuit :**

**"Nous utilisons le terme "vide" pour décrire l'espace. "**

Dans notre langage il n'y a pas de vide en tant qu'espace. Le vide est la définition même de l'espace. L'espace, c'est toujours là où il n'y a rien. Là où aucun objet n'est perceptible, nous parlons d'espace. C'est la raison pour laquelle la tradition bouddhiste n'a pas encore jeté par-dessus bord ce terme si difficile à comprendre : la vacuité.

**Cet espace vide ne peut pas être décrit comme 'cela'. De la même manière, on dit de l'esprit qu'il est lumineux – clair et brillant – mais il n'y a rien qui puisse servir de base à une telle expression : "il est ainsi".**

Nous pouvons donc dire toutes sortes de choses sur l'esprit : il est ouvert, dynamique, créateur, clair et ainsi de suite. Mais il n'y a rien à quoi ces adjectifs peuvent se rattacher. Il n'y a pas d'objet auquel ces attributs pourraient se rattacher. Nous décrivons donc un esprit avec de nombreux attributs – comme par exemple : il est naturellement aimant et le siège de toutes les qualités inhérentes. Mais il n'y a rien où nous puissions localiser ce à quoi tous ces attributs sont attribués. Il n'y a pas de vis-à-vis.

C'est juste une expérience de ce que c'est que de vivre en esprit libre. C'est une expérience, mais pas un objet.

**Ainsi donc, la nature de l'esprit est comme l'espace.**

### Méditation<sup>44</sup>

La méditation a déjà commencé d'elle-même. La conscience est un peu plus éveillée, présente et un peu moins distraite.

Nous permettons à notre être de s'apaiser encore un peu plus, de trouver une simplicité encore plus grande. C'est vraiment une permission que nous nous donnons, un cadeau que nous nous faisons : être simple. - - -

Le regard a déjà lieu. Vous n'avez pas besoin de regarder en plus. Le simple fait de s'intéresser à ce que c'est que d'être, de sentir comment quelque chose naît et disparaît dans l'esprit, c'est déjà regarder. Cet intérêt nous éveille à ce qui est. - - -

Dans tout ce que nous vivons, que nous soyons somnolents ou agités, nous nous intéressons à ce qu'est l'esprit, qui est parfois somnolent, parfois agité, qui pense parfois quelque chose, qui entend parfois quelque chose, qui ressent parfois quelque chose. - - -

Contrairement à ce qui se passait auparavant, où nous observions comment les sensations changeaient à l'inspiration et à l'expiration, nous nous intéressons maintenant à la question suivante : comment est-il possible de vivre des sensations aussi différentes ? Comment se fait-il qu'une sensation succède à une autre, que l'une se développe dans l'autre ? Comment est ce phénomène que nous appelons la conscience, l'esprit ? - - - - -

Ça continue de soi-même.

L'expérience se poursuit d'elle-même.

L'expérience a d'elle-même une nature spatiale, l'esprit détendu est conscient de lui-même. Les brouillards et les nuages de nos expériences et de nos sentiments qui s'élèvent dans l'espace se dissipent d'eux-mêmes. Ils s'évanouissent. Le nouveau naît.

Parfois, nous avons l'impression d'être un lac calme, complètement tranquille. D'autres fois, nous nous déplaçons plutôt comme une locomotive à vapeur.

---

<sup>44</sup> Fichier audio 8-2\_03

Nous n'avons rien à faire. La caractéristique ouverte de l'esprit, semblable à l'espace, la nature dynamique de l'esprit avec une légèreté totale et l'émergence sans entrave d'expériences qui se forment dans l'interaction de nombreuses forces : tout cela se produit de lui-même. -

Nous n'avons pas besoin de faire quoi que ce soit. La qualité ouverte de l'esprit, semblable à l'espace, la nature dynamique de l'esprit avec une facilité totale et l'émergence sans entrave d'expériences qui se façonnent en interaction avec de nombreuses forces : tout cela se produit de soi-même. - - -

Il est inutile de demander : qui médite ? L'existence s'accomplit d'elle-même - et si nous ne sommes pas distraits, pas dans la saisie, nous pouvons appeler cela méditation. -

Nous pouvons aussi l'appeler non-méditation. -

Exercez-vous à cela : asseyez-vous dans la nature, regardez le ciel, un petit bout suffit - plus il y a de ciel, mieux c'est. Fondez-vous simplement dans l'être, éveillé, confiant dans le fait que tout s'accomplit de soi-même.

## L'ESPACE DE LA CONSCIENCE<sup>45</sup>

Le milieu de la page 234 contient des remarques sur les qualités similaires de l'esprit et de l'espace.

**Śavara observe :**

**Bien que nous examinions l'espace de manière approfondie – cette dimension que nous appelons espace – nous ne découvrons aucune limite, aucun centre, et notre vision s'arrête là. De même, si nous examinons intensément l'esprit et les phénomènes, nous ne trouvons pas une once d'existence réelle – rien dont nous puissions nous emparer. Comme rien n'est vraiment observable lorsque nous regardons la nature de l'esprit, on parle de ne rien voir comme de voir.**

Ainsi, voir la nature de l'esprit, c'est voir qu'il n'y a rien à voir, que rien n'est saisissable. La vision de l'ultime, la vision de ce qui est, n'est pas la vision de quelque chose, mais de la qualité dynamique insaisissable qui est inhérente à l'espace de conscience. Ce n'est pas l'espace tridimensionnel extérieur – comme l'espace, l'espace entre les planètes – mais c'est l'espace dans lequel la perception a lieu.

Avez-vous pu faire le lien entre l'espace de conscience et l'espace extérieur pendant la méditation ? Il est bon de répéter l'exercice plusieurs fois, chaque fois que l'occasion se présente. Certains d'entre vous n'ont pas tout à fait compris qu'ils devaient se détourner du soleil pour méditer. Vous devriez regarder la partie sombre du ciel. On regarde loin du soleil parce que sinon, ce n'est pas possible. Il fait encore assez clair quand on regarde dans la partie la plus sombre du ciel.

Vous avez remarqué qu'il faut un certain temps pour s'habituer : regarder - les yeux se fatiguent - fermer - regarder à nouveau - jusqu'à ce que l'on puisse regarder de manière détendue. Dans ce regard, une grande tranquillité d'esprit s'installe. Peut-être remarquons-nous aussi que notre propre esprit est aussi ressenti dans son étendue et son caractère illimité.

---

<sup>45</sup> Fichier audio 8-3\_02

Lorsque nous regardons le ciel sans nuages, on ne peut pas parler de voir quoi que ce soit. Nous pourrions dire que nous voyons la couleur du ciel, mais aucun objet n'est perceptible. Néanmoins, nous dirions que nous voyons, que nous regardons, bien qu'il n'y ait rien à voir.

De la même manière, en regardant à l'intérieur de la nature de l'esprit, il y a certes un regard intérieur, une intuition, une conscience : la conscience s'oriente vers sa propre nature - mais sans rien trouver, sans voir une chose que l'on pourrait appeler esprit.

C'est ce que l'on entend ici par : Regarde le ciel. De la même manière qu'il n'y a rien à voir là-bas, quand on regarde dans l'esprit, de la même manière, on ne trouve rien de concret.

Certains d'entre vous m'ont raconté avoir essayé cette façon de regarder pendant le cours et avoir été étonnés de voir que dans l'expérience dense, quand on regarde dedans, tout à coup il n'y a plus qu'un vaste espace de conscience.

Quand cela arrive, c'est à chaque fois une énorme surprise, jusqu'à ce qu'on s'habitue et qu'on sache que c'est toujours ainsi. Quand on sait que c'est toujours ainsi, et que ce savoir n'est plus conceptuel, c'est-à-dire qu'il n'est plus mental, mais profondément enfoui, cette conscience de la nature insaisissable de l'expérience nous accompagne dans l'expérience elle-même.

Alors que nous sommes tristes ou en colère par exemple – ce qui arrivera toujours – il y a déjà un sentiment de ne pas matérialiser tout cela, de ne plus croire tout à fait à ce spectacle d'émotions. Pourtant, elles sont toujours là, nous vivons encore les émotions. Mais au fond de nous, nous savons – pour le dire simplement – qu'elles seront de toute façon bientôt terminées, qu'elles ne resteront pas.

Nous commençons à vivre les émotions, les sentiments, avec beaucoup moins d'identification. Ils nous traversent et nous sommes plus loin. On y colle moins, pourtant ils sont toujours là.

Si cela vous arrive, vous savez que cela fait partie de l'évolution normale qui a lieu maintenant. Si vous avez fait plusieurs fois l'expérience que les émotions, les autres processus de pensée et autres n'ont pas de substance – même comme pour deux d'entre vous qui, pendant le cours, ont fait l'expérience de douleurs intenses qui ont soudainement disparu, ce qui est en fait totalement impensable – vous remarquez que, suite à ces observations, vous êtes moins identifiés, vous avez moins peur, vous êtes moins inquiets.

Si vous connaissez la nature de ces expériences, qui sont certes intenses et se sentent intensément, vous remarquez qu'elles n'ont pas de substance. Les expériences de méditation laissent ainsi des traces.

Notre attitude face à l'expérience commence à changer et nous percevons les choses d'un point de vue un peu plus savant, plus sage. Ce n'est pas encore la compréhension non-duelle profonde, mais ce sont les signes avant-coureurs. Beaucoup d'entre vous sont dans le domaine où il est tout à fait possible de tirer profit de ces premières expériences de vision intuitive.

Voyons ce que le Bouddha a dit en réponse aux questions de Kāśyapa.

**Le sutra des questions de Kāśyapa dit :**

**"En frottant deux bois l'un contre l'autre, on obtient des braises, puis du feu – c'est ainsi qu'on peut produire du feu –. Quand le feu brûle, il brûle aussi les deux bâtons. De la même manière, en attisant nos forces de sagesse – la sagesse discriminante – on obtient un feu de sagesse qui finit par dissoudre la sagesse et la discrimination – l'analyse. "**

Cela semble un peu étrange au premier abord.

Nous posons des questions à l'esprit, nous regardons toutes les conceptions et hypothèses erronées sur l'esprit, comment il est : "A-t-il une étendue, peut-il être parfois plus grand, parfois plus petit, est-il dans le corps ou en dehors, qui le demande vraiment, qu'y a-t-il à voir ?", nous posons toutes ces questions parfois agaçantes. Ces questions sont l'application de notre sagesse - entraînée par l'écoute des enseignements que nous avons profondément contemplés. Nous appliquons cette sagesse, ainsi que notre discernement intuitif, en ressentant ce qui se révèle être la réponse à nos questions.

Nous posons des questions à l'aide de la sagesse, nous ressentons avec discernement - et alors, dans le meilleur des cas, la nature de l'esprit s'ouvre à nous.

Lorsque le feu de la sagesse est ainsi allumé, les forces de sagesse et de discernement dualistes s'y arrêtent. Elles sont également brûlées. C'est l'exemple que nous prenons ici. Nous frottons, nous y mettons donc une énergie, nous orientons l'esprit et son attention vers ce qu'il est.

C'est un processus – comme frotter des bâtons pour créer du feu – qui demande beaucoup d'énergie. Une énergie que vous ne voulez parfois pas dépenser. Vous êtes un peu paresseux, un peu sur la défensive, un peu attaché au calme mental ou au confort. Mais si vous voulez avoir chaud, vous avez besoin de feu. C'est-à-dire que si vous voulez vous éveiller, vous avez besoin d'une connaissance pénétrante.

Donc, mettez-y un peu d'énergie, ressentez un peu les choses, et ensuite, quand l'être naturel se manifeste, ne continuez pas, parce que le feu brûle. Puis s'épuise aussi le processus dualiste, que nous appelons analyse ou examen.

Ce processus s'arrête alors lui aussi – il est important de le savoir. Si le processus continuait, il perturberait tout. Il maintiendrait les fonctions dualistes alors que l'ainsité se manifeste déjà. Ce ne serait pas approprié.

C'est maintenant conceptuellement parlant : à ce moment-là, nous reconnaissons la vacuité, le non-soi de l'examineur, nous reconnaissons la vacuité, le non-soi de l'esprit examiné et la vacuité, la non-existence d'un noyau d'essence de tous les phénomènes. Ainsi, la distinction dualiste s'éteint.

La méditation analytique prend fin à ce moment-là et nous restons dans le Mahāmudrā, dans l'ouverture.

**Il est expliqué que nous analysons d'abord avec la sagesse discriminante, puis que ce processus d'investigation s'arrête et que la sagesse non conceptuelle – la conscience non conceptuelle – apparaît.**

C'est la conscience intemporelle dont nous parlons toujours.

**Peut-être nous demandons-nous maintenant : y a-t-il une différence entre l'esprit et l'espace ?**

Vous êtes-vous posé cette question aujourd'hui en méditant sur l'espace ? L'esprit est-il vraiment identique à l'espace, au cosmos, ou y a-t-il encore une différence ?

Bien sûr, ce n'est pas identique : l'espace de la conscience et l'espace tridimensionnel libre du cosmos sont différents, même s'ils possèdent certaines caractéristiques de manière similaire. L'espace n'est pas la conscience de soi. L'espace n'est pas un espace de conscience, de connaissance. L'espace ne s'éveille pas à sa propre nature - c'est la différence.



L'espace extérieur n'est pas non plus tangible, il n'a pas non plus de limites, pas de centre, il y a de la place pour tout ce qui peut y apparaître - il y a beaucoup de parallèles. Mais cela s'arrête là, car ce n'est pas un espace de conscience. Il s'agit d'un espace tridimensionnel.

### **La difficulté de décrire la conscience non-duelle avec des mots**

**Dans le *texte qui révèle les intentions des bouddhas*, il est dit :**

**La dimension de la conscience intuitive de soi au-delà des caractéristiques ne peut pas être exprimée et échappe à toute désignation. Sans discussion, c'est la nature ultime des phénomènes dont les caractéristiques sont au-delà de la portée des philosophes et de leurs raisonnements logiques.**

Décrire la conscience non-duelle n'est pas vraiment possible. Mettre des mots sur l'aspect ultime de l'être est une belle tentative et aide un peu à guider les autres dans cette direction.

Nous l'avons déjà vu : le doigt de la vieille dame pointé vers la lune. Avec son doigt crochu, elle montre la pleine lune. En fait, le doigt pointe vers la Terre, si l'on y réfléchit bien. Mais chacun comprend que ce doigt qui se tend vers le ciel doit nous indiquer la direction de la lune. Chacun suit intuitivement la direction, l'intention, et découvre la lune là où la vieille dame l'indique - indépendamment du fait qu'elle ne pointe même pas droit devant elle.

Il en va de même avec les mots. Les mots font semblant de pointer droit, mais en réalité, c'est une suite de mensonges habiles, de tromperies habiles. C'est un langage symbolique.

Quand nous parlons constamment de l'éveil, du fait que quelqu'un est pleinement éveillé, c'est un langage symbolique.

Nous y associons l'image du réveil du sommeil de l'ignorance. Nous avons le sentiment qu'il y a quelque chose, et quand nous appelons cela l'éveil, nous pensons qu'il y a quelque chose qui s'éclaire. Ce sont toutes des erreurs. Ce ne sont que des indications très maladroites dans la direction de l'être éveillé, dans lequel la clarté naturelle de l'esprit est expérimentée sans interruption. Tout cela, ce sont des mots.

Les logiciens, c'est-à-dire les philosophes, qui tentent d'établir cela sur des bases saines, de sorte que cela résiste à un raisonnement logique, ont du mal parce qu'ils travaillent nécessairement avec des mots. Il ne peut en être autrement. Si les mots ne décrivent pas vraiment ce qu'ils représentent, il y a toujours un problème en fin de compte.

Voilà ce que nous avons dit sur l'esprit. Mais maintenant, regardez : cette situation maintenant. Même cette situation, personne ne peut vraiment la décrire. Personne ne peut la saisir. Ce que nous vivons en ce moment - avec les mots, dans les pauses de silence, dans la contemplation méditative - et cela pour chacun d'entre nous... Personne ne peut le capturer. En fait, tout ce qui est vécu échappe à une description correcte, et pas seulement la nature ultime de l'esprit.

Il n'est tout simplement pas possible de capturer des processus avec une description. Les mots sont statiques, la chose décrite est dynamique. Avec un bon vocabulaire, nous disposons de 50 000 mots, et nous essayons de capturer des billions et des billions de nuances d'expérience. Cela ne peut qu'échouer. Les mots sont toujours les mêmes et figurent même dans le dictionnaire. Ils doivent être les mêmes pour qu'ils puissent même constituer une bonne base de communication. Ils ne doivent pas changer tout le temps.

C'est ainsi que nous communiquons avec ces mots. Mais le vocabulaire utilisé par la plupart des gens est inférieur à 10 000 mots, et pour beaucoup inférieur à 5 000 mots. On jongle avec ces mots pour décrire un vécu en constante évolution, qui est toujours nouveau, qui n'est jamais comme avant. On utilise les anciens mots pour cela. Cela nous donne une certaine sécurité, de sorte que nous pouvons nous orienter. C'est bien.

C'est bien de revenir sans cesse à Lenzkirch. C'est tout simplement super. Nous avons un nom pour cela et cela ne nous dérange pas beaucoup que ce lieu change. Ce n'est pas grave. Nous nous orientons ainsi, mais cela ne résiste pas à une véritable analyse. C'est toujours un autre Lenzkirch dans lequel nous nous déplaçons. Et c'est toujours quelqu'un d'autre, un autre Tilmann, qui se déplace dans ce Lenzkirch. C'est toujours un autre soleil qui brille. C'est toujours une autre pluie qui tombe. Ce sont toujours d'autres plantes qui poussent.

La dynamique, le processus et les mots sont incompatibles. Ce n'est pas vraiment possible. C'est pourquoi l'homme a la poésie, parce qu'elle permet de créer des atmosphères de vécu. Cela se rapproche un peu plus. Mais là aussi, chacun vit quelque chose de différent lorsqu'il lit un poème, par rapport au lecteur suivant. Ce sont à nouveau des mondes tout à fait individuels qui se créent, pas une communication réussie de quelque chose qui peut être décrit comme une expérience d'une personne à l'autre. Ce n'est tout simplement pas possible. Nous devrions en être conscients.

J'ai parlé de mots et de communication, mais intérieurement, cela correspond à notre pensée conceptuelle. Intérieurement, il y a une partie de notre pensée qui est conceptuelle, et c'est là que nous nous racontons notre monde. Nous le commentons et y réfléchissons, toujours avec les mêmes 5000 mots. Lorsque nous discutons intérieurement avec nous-mêmes, nous n'utilisons pas de vocabulaire sophistiqué. Nous sommes très simples et nos schémas sont également très simples, toujours les mêmes dans un monde très nuancé et en constante évolution.

Soyez conscients de cela et regardez plus attentivement. Vous remarquerez alors ces petits poissons, ces petites pensées, qui perçoivent et ressentent très finement, et qui n'ont pas non plus de substance. Mais au moins, ils n'essaient pas de décrire par des mots, ils sont une expérience plus immédiate. C'est là que naît notre monde : à partir de ces nombreuses petites impulsions inconscientes et semi-conscientes. C'est de là que naissent les formulations conceptuelles qui nous traversent l'esprit.

S'éveiller à tout cela et voir à travers tout ce qui se crée - voilà de quoi il s'agit. Prendre conscience de la vraie nature de chaque chose. Chaque fois que nous regardons à l'intérieur, il y avait quelque chose ? et maintenant il y a de l'espace.

Car en regardant à l'intérieur, quelque chose se passe. Si je regarde dans un processus mental, si j'en fais l'objet – c'est-à-dire une pensée, un sentiment et une émotion – et si la conscience s'y concentre, alors ce processus, qui était dirigé vers autre chose, ne peut plus se poursuivre.

Au fond, en regardant dans l'essence d'un processus qui était occupé par autre chose, par exemple la colère, en regardant dans la colère, au même moment, l'occupation avec ce qui a déclenché la colère prend fin. Cela nous révèle immédiatement que la colère naît de la dépendance et qu'elle se dissout au moment où l'attention est retirée à l'objet qui nous agace.

Il en va de même pour le sentiment du JE. JE comme sujet percevant, JE comme observateur, JE comme critique, JE comme la somme de différents processus. Dès que notre attention se tourne vers l'intérieur, vers le JE lui-même, il ne peut plus vivre de la dualité : JE par rapport à l'autre. Mais il est lui-même

regardé, ne peut plus vivre de la dualité et s'effondre - tout comme n'importe quel autre processus émotionnel.

Le sentiment du JE est un processus émotionnel qui vit de la dualité et qui ne peut exister que dans cette dualité. Dès que l'intérêt dirigé vers l'extérieur lui est retiré, que cette force de conscience se tourne vers sa propre nature, l'illusion de la séparation s'effondre, l'illusion d'être un sujet s'effondre.

C'est exactement la même chose que nous observons avec les émotions et les perceptions sensorielles. Toutes ces expériences si habituelles se nourrissent de la tension qui s'établit entre le sujet et l'objet. Si la tension est retirée de ce processus en tournant le sujet vers le sujet ou la nature du processus, c'est comme si je retirais le combustible du feu. Par exemple, la colère se nourrit du fait que je suis bien occupé par ce qui m'énerve, sans me poser de questions. Si je ne m'occupe plus de ce qui m'énerve, mais que je veux découvrir ce qu'est la colère, alors la colère s'effondre immédiatement.

Cela nous montre qu'elle n'avait de toute façon aucune substance. Nous nous réveillons de l'illusion qu'il existe une vraie colère, qui existe et qui est indépendante. Non, elle n'existe que de manière dépendante. Le sentiment du JE est un phénomène qui naît de manière dépendante.

Toutes les émotions et les perceptions sensorielles sont des phénomènes qui naissent de manière dépendante. Si nous leur retirons la tension créée par l'intérêt dualiste et que cet intérêt se dirige vers le centre de l'expérience elle-même, ces processus prennent immédiatement fin. Cela ne veut pas dire qu'ils n'ont pas eu lieu. Ils ont eu lieu, mais n'ont pas d'existence indépendante.

Quelqu'un qui a découvert et maîtrisé cela peut contrôler lui-même la durée d'une émotion. Il peut contrôler lui-même la durée pendant laquelle l'attention s'engage dans un tel processus et peut à tout moment retirer son attention de ce processus.

C'est une description très simple de l'éveil, n'est-ce pas ? Comme l'expérience de la liberté est bien plus intéressante que l'implication dans les émotions, les personnes éveillées ne nourrissent généralement plus ces processus. Là où ils le peuvent, où c'est possible, ils restent dans la conscience de la vraie nature, sans s'empêtrer dans la tromperie. C'est le processus naturel.

Par exemple, les personnes éveillées ne font plus de rêves la nuit. Elles ne rêvent plus. L'illusion d'être en route dans un rêve, même la nuit, ne se construit tout simplement plus parce qu'on n'y croit plus. L'être est tellement détendu qu'il n'y a plus la tension nécessaire pour que le rêve se produise. Cela ne se produit tout simplement plus. Ils peuvent encore rêver, mais ils doivent alors y rester attentifs. Quelque chose doit les intéresser dans ce rêve. C'est ainsi que les personnes éveillées font parfois des rêves prophétiques sur ce qui va se passer dans le futur ou des rêves sur leur activité et leurs tâches. Ils s'y tiennent.

### **Conscience intuitive de soi**

**Dans le Tantra de la prophétie des intentions des éveillés, il est dit :**

**"Nous devrions toujours contempler la signification réelle de la bodhicitta de manière correcte. La Bodhicitta – l'esprit d'éveil, l'esprit éveillé – n'est ni intérieure, ni extérieure, ni les deux, elle n'est pas non plus changeante. Mais elle n'est pas non plus permanente – éternelle, constante – et elle n'est pas non plus instantanée. La Bodhicitta est la conscience intuitive de soi. "**

Encore une fois d'un autre point de vue. L'esprit éveillé est libre de toute illusion. Nous parlons ici de la conscience non-duelle. Elle ne se trouve nulle part et n'est pas liée au temps et à l'espace. Ce n'est pas

une chose - c'est pourquoi il n'est pas exact de dire que la conscience non-duelle est éternelle. Non, l'esprit d'éveil n'est pas éternel ou quelque chose qui existe en permanence, parce que nous ne pouvons même pas prouver son existence. Il n'est pas un objet de perception dualiste, mais il est vécu.

Et nous ne pouvons pas non plus dire qu'il s'agit d'un phénomène momentané, car cette conscience est toujours là, sans exister en tant que chose. Nous l'appelons la conscience intuitive ou la conscience inhérente, qui est consciente d'elle-même, dont la nature est d'être consciente.

**Dans le *Tantra du Hévajra en deux parties*, il est dit :**

**C'est la sagesse, consciente d'elle-même - la dimension de l'expérience au-delà du langage. Impossible à décrire avec des mots.**

**Il est également dit :**

**"La conscience de soi – on peut aussi dire : la conscience qui est consciente d'elle-même – est une grande joie. La conscience de soi se manifeste comme l'éveil. "**

Le terme de grande joie vous est déjà familier. La grande joie n'est pas grande dans le sens de la quantité, de beaucoup de joie, mais elle est grande parce qu'elle est libre d'attachement, non-duelle, inébranlable, ne dépend pas de conditions. C'est pourquoi elle est grande.

**Il y a beaucoup de déclarations de ce genre.**

**Dans certains enseignements, il est dit que la nature de la conscience de soi est au-delà des marques, inimaginable, inexprimable, une joie immuable, la nature ultime de l'être. Si nous examinons la signification de l'expression "être conscient de soi-même à partir de soi-même" – c'est-à-dire la conscience de soi –, cela signifie que l'esprit examine l'esprit et prend conscience de ses caractéristiques essentielles - à savoir qu'il s'agit d'un repos toujours existant, où cet esprit est libre de toute projection – libre de toute pensée déviante – sans être prisonnier de ses caractéristiques. Le fait que l'esprit devienne conscient de ces qualités de perception s'appelle la conscience de soi.**

Une clarification importante pour vous. La grande erreur à éviter lorsque nous utilisons ce terme est de croire qu'il s'agit de la conscience de soi, comme on a conscience de soi. Vous ne devez plus faire cette erreur. Vous pouvez encore faire toutes les autres erreurs.

Il s'agit donc d'une conscience qui est consciente d'elle-même à partir d'elle-même. Il s'agit tout simplement de ce que vous connaissez déjà, à savoir que vous pouvez percevoir la qualité d'une expérience.

#### **Méditation : Ouverture à la prochaine expérience d'être<sup>46</sup>**

Maintenant que nous nous regardons et nous écoutons les uns les autres, nous pouvons non seulement voir ce que nous voyons, entendre ce que nous entendons et ressentir ce que nous ressentons, mais nous pouvons aussi percevoir ce que c'est que de percevoir, ce que c'est que d'être vivant, ce que c'est que de disposer maintenant d'une capacité de perception. Vous le faites en ce moment. Vous êtes en train de ressentir ce que c'est que d'avoir cette capacité qui, l'instant d'après, est aussi en mesure de percevoir ce qui suit. Vous sentez cela ?

---

<sup>46</sup> Fichier audio 8-3\_03

Y a-t-il une qualité d'être dont vous pouvez être sûr qu'elle est capable de percevoir le mot suivant ? - C'est exactement ce que nous faisons dans la méditation Mahāmudrā, dans la méditation zen et dans d'autres méditations : nous restons avec notre conscience au seuil du maintenant toujours frais.

Nous sommes constamment en transition, sans nous positionner nulle part. Nous ne revenons pas sur le passé, nous n'allons pas chercher la pensée qui vient de passer. Nous ne nous précipitons pas vers ce qui n'est pas encore, vers ce qui viendra plus tard. Nous restons dans ce présent, sans jamais matérialiser le présent, l'expérience. Dans l'expérience, nous restons totalement mobiles, totalement fluides, toujours éveillés à ce qui suit, sans nous précipiter. Mais comme nous ne nous accrochons à rien, nous sommes toujours frais pour la suite. - -

Si vous voulez entendre les prochains bruits, il est important de toujours laisser partir tout de suite les bruits expérimentés maintenant, sinon nous ne recevons pas le prochain mot. - - -

Imaginez que vous êtes dans l'obscurité dans la forêt et que vous ne vous sentez pas tout à fait en sécurité. C'est assez silencieux, mais pas tout à fait. Vous écoutez - - tout à fait prêt à entendre. Cela vous donne une idée de ce que cela signifie d'être en route au seuil du présent. Ce que nous avons déjà entendu ne nous intéresse pas, nous voulons la nouvelle information. Nous voulons ce qui apparaît maintenant et qui nous donne peut-être une indication, si peut-être des sangliers se promènent autour de nous. C'est ce que nous voulons savoir.

Si nous sommes ici dans la salle, au seuil de l'être, au seuil du présent, l'attitude est de ne pas encore connaître le prochain moment de l'expérience, la prochaine expérience de l'être, et d'y être complètement ouvert. - - -

Nous demeurons dans le non-savoir de ce qui vient, totalement ouverts à l'inconnu. Tous les sens sont ouverts et il n'y a pas de saisie dans aucun des sens. -

Nous relâchons encore un peu cet état d'esprit ouvert dans la confiance que nous n'avons pas besoin de faire quoi que ce soit pour être conscient, que nous n'avons pas besoin de faire quoi que ce soit pour que la prochaine expérience se présente et que nous n'avons pas besoin de faire quoi que ce soit pour que l'expérience actuelle se dissolve. - - -

Autant pour l'évidence de la conscience de soi - une petite approximation. Si vous pouvez vous y détendre en toute confiance - une détente, une ouverture où la fraîcheur demeure - : c'est la pratique sans effort.

Nos oreilles entendent bien sûr des sons toute la journée, nos yeux voient bien sûr des couleurs et des formes toute la journée, notre corps envoie bien sûr toute la journée des perceptions sensorielles, la conscience orientée vers le corps. Tout cela ne nécessite aucun effort.

Ce que je viens de vous décrire est tout aussi naturel et ne nécessite aucun effort. L'effort gâche le processus. On commence alors à fixer la conscience éveillée et fraîche. On ne l'a même pas remarqué - parce que c'est si particulier d'être totalement présent et avec une perméabilité totale - et voilà que l'on se fixe à nouveau.

### **Erreurs dans l'évaluation de nos expériences de méditation<sup>47</sup>**

***Tilopa dit :***

---

<sup>47</sup> Fichier audio 8-3\_04

**Kye Ho. C'est la sagesse consciente d'elle-même. Pas dans le domaine du langage, au-delà de la pensée. Moi, Tilo, je n'ai rien à enseigner, car elle – cette sagesse, cette conscience – se manifeste d'elle-même. "**

**En entendant cela, on pourrait penser, si on n'est pas familier avec cela, que regarder dans l'esprit, qu'on expérimente lorsque l'on est déjà familier de calme mental, c'est déjà voir l'esprit.**

Ce n'est pas le cas. Lorsque nous regardons dans l'esprit et qu'il en résulte encore une expérience familière de conscience calme que nous pouvons percevoir - c'est du calme mental. Ce n'est pas encore de la vision intuitive.

L'expérience non-duelle est sans observateur. L'observateur se dissout. C'est très important. Ainsi, vous pouvez déjà éliminer une grande partie des erreurs. Chaque fois que vous remarquez qu'une fonction d'observation est encore active, c'est Śāmatha, la tranquillité d'esprit. Si vous avez une mémoire claire de ce que vous avez vécu dans l'expérience de méditation : c'est Śāmatha.

Lorsque vous entrez dans le non-duel, vous ne pouvez plus décrire cet être avec des mots. C'est une différence essentielle.

Sinon, si vous pensez avoir fait une expérience d'éveil, il est important que vous consultiez un enseignant expérimenté. Pour ne pas être victime d'une illusion. Je suis tombé deux fois dans une telle illusion, alors que je pensais déjà que c'était le cas - et heureusement, j'avais des enseignants compétents. Ce n'est pas un problème si cela vous arrive. Ce sont aussi de belles expériences qui vous font croire cela. Mais si vous pensez une chose pareille, vérifiez.

**Certains ont l'impression que la vision de l'esprit se produit lorsqu'une forme apparaît dans leur esprit. Mais cette forme apparaît à cause de l'habitude et a quelque chose de stable.**

Je vais vous donner un ou deux exemples courants. Il arrive souvent qu'une personne en méditation voit apparaître un espace très lumineux et vaste. Cela provoque un profond sentiment de bonheur de penser que c'est la vision de la nature de l'esprit, parce que cela y fait penser de par sa description. En fait, c'est l'expression du modèle habituel de fixation sur le calme, la joie, la félicité et la clarté, sur la luminosité. C'est une expérience typique de Śāmatha, de calme mental.

Une toute autre expérience : en méditant, il y a soudain un vide temporel. Il y avait quelque chose, le temps s'est écoulé et nous n'avons pas remarqué ce qui s'est passé. L'esprit se sent tout à fait calme et nous pensons que cela devait bien être la vision de la nature de l'esprit. Il n'y avait pas d'observateur. Nous ne sommes pas perturbés.

En fait, il s'agissait d'un black-out momentané. Avant et après, il y avait la pratique de Śāmatha et, entre-temps, le black-out : pas conscient. Peut-être inconsciemment pris dans quelque chose, on ne peut pas le savoir. En tant que professeur de méditation, je le reconnais aux séquelles de l'expérience. Mais je ne vais pas vous le dire maintenant.

Une expérience de la nature de l'esprit a des effets typiques. Il n'est pas nécessaire de connaître les expériences que la personne a vécues. Les effets permettent de reconnaître qu'il ou elle les a vécus.

**Certains essaient même de produire volontairement des expériences de clarté ou de vacuité spirituelle et pensent alors qu'il s'agit de la vision de l'esprit.**

La pire forme de cela est – par exemple après des enseignements comme celui que nous venons de recevoir, c'est pourquoi je dois aussi évoquer cette erreur – que l'on médite chez soi et que l'on se dise sans cesse : tout cela n'a pas de substance, tout est vide. Une émotion surgit et l'on se dit : pas de substance.

L'esprit se vide de plus en plus et entre dans une vacuité stable. Il s'agit d'une projection de vacuité créée artificiellement. On s'est pour ainsi dire convaincu et persuadé de cette expérience de vacuité. D'une certaine manière, cela fait du bien, car on n'est occupé par rien d'autre. Mais ce n'est qu'une bande de stationnement vide, sur laquelle on est tout juste garé. Cela ne mène nulle part. C'est une erreur fréquente.

**Toutes ces suppositions sont assez fausses et ne permettent pas d'avoir une certitude sur les qualités naturelles de l'esprit, libre de toute saisie dualiste des caractéristiques. Les méditants s'en tiennent à des expériences de méditation qui se produisent en raison de différentes causes et conditions temporaires.**

Caractéristique importante : La vision de la nature de l'esprit ne dépend pas de conditions. La vision de la nature de l'esprit n'est pas conditionnée par le fait que telle ou telle chose se soit produite auparavant. Elle peut avoir lieu au milieu de la souffrance, elle peut avoir lieu au milieu du bonheur, elle peut se produire après une expérience de Sāmatha, de calme mental. C'est possible à tout moment. Cela peut se produire dans la pensée.

Elle ne dépend pas de conditions et est toujours la même, alors que ces autres expériences, bien qu'ayant des traits caractéristiques du type de fixation qui y joue un rôle, sont toujours différentes et ne se répètent normalement pas. Sauf si nous produisons à nouveau les mêmes causes et conditions. La fixation de la vacuité, par exemple, se répéterait donc, car elle peut être reproduite.

L'expérience de la nature de l'esprit, lorsque nous l'expérimentons comme le premier éveil initial, jusqu'à l'éveil complet d'un bouddha, ne change pas. Elle ne s'approfondit pas, ne s'étend pas, ne change pas de qualité. La seule différence est qu'elle se produit de plus en plus souvent et dans de plus en plus de domaines différents de la vie, d'activités, jusqu'à ce que cette expérience soit finalement présente et active 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Ce qui change, c'est que l'expérience initiale de l'éveil n'est pas encore familière, de sorte que les pratiquants ne sont pas encore actifs dans cette expérience. Ils ne peuvent pas encore exercer d'activité dans cette expérience, parce qu'ils la perdent de suite. Elle ne s'est pas encore développée dans la parole, la marche... Elle ne se manifeste pas encore dans les activités, mais seulement dans le calme, ou alors elle conduit à un calme complet dans l'activité.

Mais avec le temps, il est possible, dans l'expérience de l'éveil, d'être actif pour le bien de la situation, de faire quelque chose. Cela ne s'exclut pas et c'est exactement ce dont un bouddha a besoin pour enseigner. Les maîtres hautement éveillés enseignent dans l'expérience non-duelle sans la quitter.

**Ainsi, l'expression "voir l'esprit" signifie être conscient du fait que l'esprit lui-même est originellement libre de toutes les conceptions extrêmes.**

Par "*conceptually elaborated extremes*", les conceptions extrêmes, on entend ici des points de vue limitatifs, des points de vue extrêmes. En fait, chaque point de vue est extrême et nous parlons ici de quatre points de vue limitatifs. L'esprit ou plutôt l'expérience existe, n'existe pas, existe mais n'existe pas, ni existe ni n'existe pas.

Ces quatre points de vue limitatifs ne s'appliquent pas à la nature de l'esprit. Je ne pense pas que je veuille les développer maintenant. Je l'ai déjà fait dans d'autres cours. Retenez cela, vous pourrez me le demander plus tard.

Nous ne pouvons donc pas saisir l'esprit avec les idées normales selon lesquelles quelque chose doit exister pour être expérimentable, pour agir. Nous avons déjà clarifié ce point au début du cours. L'électricité, par exemple, n'existe pas en tant que chose, mais en tant que processus qui produit certains effets.

Ainsi, il y a dans le monde beaucoup de choses qui n'existent pas en tant que choses, mais qui ont des effets – comme par exemple le temps qu'il fait : des processus qui changent constamment. Le temps en soi n'existe pas, mais c'est un bon terme pour parler d'un groupe de phénomènes, d'un groupe de processus. Il y a également des effets évidents, mais il ne peut jamais être défini comme un objet existant. C'était maintenant une répétition.

**Dans cette vision libre de toute conception de l'existence et de la non-existence, il n'y a pas de vision de quelqu'un qui voit quelque chose qui devient identifiable, -**

Cette phrase signifie en même temps que l'égoïsme, le sentiment du moi, va manquer votre propre éveil. Votre ego-sentiment ne verra pas l'éveil. Dans le sentiment du moi, vous remarquerez que quelque chose a changé, et il diminuera de plus en plus. Ce n'est pas ce sentiment du moi qui arrivera finalement à l'éveil complet. Il aura disparu.

C'est quelque chose de très, très libérateur. En tant que personne Tilman, je n'ai pas le sentiment d'avoir accompli une grande performance avec ce cours. Il y a quelques années, je l'aurais ressenti de manière amplifiée. Cela se dilue. C'est comme si cela disparaissait peu à peu de la vie : ce sentiment de faire quelque chose à partir de son moi. C'est comme ça, je peux en parler facilement, parce que je ne l'ai pas fait. C'est très simple. Ce n'est pas une performance, ce n'est pas une chose dont je pourrais me vanter.

C'est une bénédiction pour moi, c'est simplement un flux libre et c'est merveilleux. Je peux retracer cela sur les trois décennies qui ont suivi la première expérience d'éveil. C'est une évolution où le sentiment du JE disparaît peu à peu. Bien sûr, j'ai encore des émotions, elles peuvent être intenses, mais elles ne durent pas aussi longtemps et la foi en elles n'existe plus. Néanmoins, tout cela peut encore se produire.

Ce sont des processus où l'on remarque que ce qui constituait le JE auparavant, ce JE qui était si peu sûr de lui, si fier, orgueilleux, si attaché et qui ne pouvait pas supporter la critique, prend peu à peu congé. Ce sont des schémas qui ne se déclenchent apparemment plus aussi facilement. Et l'autre chose – cette expérience que la vie se déroule comme si elle venait d'un non-JE, d'une autre dimension – augmente.

La seule façon de continuer, c'est que de moins en moins de domaines de la vie soient marqués par le sentiment du JE et que de plus en plus de domaines – à savoir les domaines les plus clairs – soient imprégnés de l'être non lié au JE. C'est aussi simple que cela.

Cela est déclenché et alimenté par des moments d'expérience non-duelle claire qui ont laissé leurs effets et qui font que ces expériences non-duelles se produisent de plus en plus souvent.

C'est un point dans notre pratique où le calme mental bascule, s'ouvre à la conscience intemporelle, et celle-ci devient de plus en plus notre pratique. Un jour ou l'autre, cela se produira, mais vous devez pratiquer suffisamment intensément.



Donc personne ne voit rien – **pas même la pointe d'un cheveu** – de notre propre éveil, nous en sommes témoins.

**La nature de l'esprit est immuable.**

**En fait, l'éveil transcende tout ce qui peut être objet de langage ou de pensée. La nature de l'esprit est immuable** – la nature de l'esprit ne change pas, seuls les contenus changent – **comme le montrent également les citations suivantes. Ainsi, dans le résumé des *Prajnaparamita Sūtras*, on peut lire :**

**Les êtres vivants disent : "Je vois l'espace". Mais comment voient-ils l'espace ? C'est ce que vous devriez étudier. Le Tathāgata a enseigné que c'est exactement comme voir – la nature des – phénomènes.**

Il y a une parenté dans la façon de voir, de regarder dans l'espace, de ne rien voir vraiment, où pourtant il y a une vision, et la vision de la nature des phénomènes. Les phénomènes, les expériences s'effondrent au moment où la tension dualiste leur est retirée. C'est à ce moment-là que s'ouvre une vision claire de ce qu'il en est lorsqu'il n'y a pas de fixations. C'est ce que nous voulons dire.

**Le grand brahmane Saraha dit :**

**Regarde la nature originellement pure de l'espace, et la vision cesse.**

**Śavara dit :**

**Si nous cherchons l'esprit et ce qui apparaît comme des phénomènes – comme des expériences – il n'y a rien à trouver, pas même le chercheur.**

Le sujet et l'objet sont tous deux introuvables.

**Ce qui n'a pas d'existence réelle n'apparaît pas dans les trois temps et ne disparaît pas non plus dans les trois temps. Il ne devient pas autre chose. C'est l'essence naturelle – fondamentale – de la grande joie naturelle.**

La grande joie est synonyme d'éveil : Mahāsukha - fin de dukkha, plus de souffrance, mais pas non plus de joie normale, sukha, mais Mahāsukha, joie non-duelle. C'est une description positive de l'éveil.

**Śavara dit aussi :**

**Je me vois : Je suis seul. Quand je regarde dans cet être seul – cette solitude – il n'y a pas d'être seul – pas de solitude – à voir – à découvrir –. Rien à voir et personne qui voit quelque chose, alors il n'y a rien à décrire. S'il n'y a rien à décrire, y a-t-il quelque chose à comprendre ?**

C'est une instruction de méditation très pratique. Ce serait bien si vous pouviez l'appliquer. Vous aussi, vous avez parfois des sentiments de solitude, d'être seul, ou d'ennui et de nostalgie. Regardez dans ces sentiments. Si vous parvenez à ressentir le centre de l'expérience de cette manière détendue, la solitude se dissout, la nostalgie disparaît, tout comme l'ennui - et ne revient pas avant un certain temps. Ce n'est que lorsque les conditions sont à nouveau réunies, peut-être le soir suivant, que cela réapparaît. Mais si l'on s'en rend compte plusieurs fois, ces sentiments apparaissent de moins en moins, jusqu'à ce qu'ils ne se manifestent plus du tout.

Tant de gens éprouvent de tels sentiments, surtout le soir, et doivent ensuite les masquer par des occupations distrayantes. Comme ce serait bien si vous preniez plutôt le temps de vous calmer et de regarder à l'intérieur. Un certain calme est nécessaire. Entre laver la vaisselle du petit déjeuner et vérifier les e-mails, regarder brièvement ce sentiment n'aura pas un succès aussi éclatant, car vous n'êtes pas assez entraîné.

Vous devez prendre un moment, laisser venir l'émotion, l'inviter à se manifester pleinement, puis diriger votre regard vers le centre supposé de l'émotion. Là où vous le ressentez le plus fortement, c'est là que vous dirigez votre conscience.

Je l'ai fait plusieurs fois. J'avais déjà fait l'expérience de la conscience intemporelle, mais j'étais un jeune guide de retraite et mes journées étaient très remplies de rencontres, où je m'occupais de beaucoup de gens. C'était entre la trentaine et la fin de la trentaine, et quand je rentrais le soir dans ma chambre, j'avais des sentiments de solitude du genre : "...et maintenant ?". À l'époque, il y avait aussi un téléphone dans ma chambre et je me souviens de moments où j'ai failli décrocher le téléphone pour appeler quelqu'un parce que je voulais continuer à avoir des contacts. Heureusement, il y avait suffisamment de pratique pour dire : "Non, je vais d'abord m'asseoir - laisser venir le calme mental et regarder" ! Chaque soir où j'ai fait cela, au bout d'un quart d'heure au plus tard, le sentiment a disparu et la soirée s'est déroulée tout autrement.

Mes schémas habituels de confirmation par le dialogue, par l'aide, avaient été déclenchés et renforcés pendant la journée. Ils ont reçu une certaine nourriture et m'ont fait entrer plus fortement dans cette illusion de l'aide, de l'action, du savoir, et c'est avec cette illusion que je suis arrivée dans ma chambre au monastère - et il s'agissait alors de faire le ménage. Avec le temps, cela s'est dissipé. Ce n'est plus que rarement le cas aujourd'hui.

***Nāropa dit :***

**L'esprit, clarté éclairante naturelle, n'a même pas un cheveu d'existence réelle – en tant que chose.**

**Même chez les débutants, de telles expériences indescriptibles peuvent survenir dans le cadre de leur pratique de la conscience éveillée et déclencher une telle certitude.**

Il y a une phrase de transition dans notre pratique. Au début, le calme mental domine et nous n'avons pas encore les expériences dont on parle. Mais lorsque le calme mental devient plus fort, il y a les premières prises de conscience qui renforcent nettement notre intuition de ce que c'est.

C'est sur le chemin de la connexion - pour ceux qui connaissent les termes techniques. Sur la voie de l'accumulation, on n'atteint généralement pas encore ce niveau de compréhension. Ils deviennent plus forts sur le chemin de la connexion, mais ne développent pas encore la pleine puissance de la Vision.

Le fait que nous parlions d'éveil ne dépend pas tant du fait qu'une expérience non-duelle ait eu lieu, mais de l'intensité de l'effet transformateur de cette expérience.

Car chacun d'entre nous passe par des expériences non-duelles, par exemple au moment de s'endormir. En s'endormant, chacun doit laisser tomber tout ce qui s'accroche à l'identité du moi, tout ce qui nous a causé des difficultés, etc. Nous entrons dans la confiance. Seulement, nous le faisons quand nous sommes fatigués et il n'y a pas d'expérience éveillée de la non-dualité, mais l'expérience non-duelle est là. Elle n'est donc pas le critère en soi, mais si elle naît consciemment et de telle manière qu'elle puisse

libérer son pouvoir de transformation, qu'il en reste suffisamment dans la conscience pour conduire à une vision modifiée du monde. C'est cela qui est décisif.

Vous ne devez pas douter que vous avez de telles expériences. Il s'agit de devenir aussi éveillé que possible, aussi détendu que lorsque vous vous endormez - mais justement de vous détendre dans l'ouverture, dans la conscience éveillée et ouverte, et non dans la conscience sourde et somnolente. C'est la différence. C'est alors que l'on fait de telles expériences.

On pourrait aussi simplement dire que ce sont des ratés dans la saisie.

Par exemple, un choc, un son soudain peut provoquer une telle interruption. Si on est suffisamment éveillé, alors dans le silence qui suit le choc, le son soudain, si la conscience est suffisamment éveillée, on peut percevoir sa propre nature. Juste là.

Il y a de jolies histoires : je me souviens par exemple d'une histoire zen dans laquelle un homme a fait l'expérience consciente de son satori – un autre terme pour l'éveil – au moment où il était en train de balayer la cour comme d'habitude. Le balai a attrapé une pierre et l'a projetée contre les limites en bois de la cour. Ce choc a déclenché un lâcher-prise à ce moment-là, et ce fut pour le moine bien préparé le moment de reconnaître la vraie nature de l'esprit.

Mais maintenant, il ne sert à rien de prendre des petits cailloux et de les jeter sur du bois. C'est la surprise qui conduit à ce lâcher-prise avec un retour de l'esprit sur lui-même.

#### ***L'enseignement sur le Samādhi authentique décrit :***

**Dans le Dharmatā – dans la nature de l'être – tel qu'elle est, l'esprit se repose tel qu'il est. Une expérience non entravée par les mots émerge – surgit, apparaît.**

C'est une instruction de méditation, comme celle que nous avons pratiqué tout à l'heure : laissez l'esprit se reposer tel qu'il est, dans l'être sûr, et peu à peu, ce que c'est que d'être simplement ainsi deviendra clair, évident. L'important, c'est de ne pas masquer par des mots ce simple fait d'être là.

#### ***Tilopa observe :***

**La nature de l'être – Dharmatā – libre de toute pensée débauchée – projections – est expérimentée comme une conscience soudaine et éveillée.**

#### ***Maitrīpā explique :***

**L'esprit est simplement le flux de conscience éveillée, la force créative du vent sans noyau de connaissance.**

C'est une merveilleuse description de l'enseignement de Marpa, Maitrīpā : ce que nous appelons esprit est simplement le flux de la conscience éveillée. Il y a des forces, des vents actifs qui façonnent, qui sont expressifs. Des vents créateurs sans substance, sans essence, sans nature permanente.

Vous découvrez dans cette ancienne citation du 10<sup>e</sup> siècle ce que je vous ai déjà expliqué avec d'autres mots cet après-midi et ces derniers jours : Processus, dynamique, création, ouvert, sans noyau d'essence, une conscience éveillée qui s'écoule.

### Questions

*Participant/e : J'ai franchement beaucoup de mal à développer cet esprit d'éveil. Au début de la méditation, lorsque nous récitons les prières, je me sens incapable de visualiser quelque chose qui me permettrait d'atteindre cet alignement. Tu as parlé aujourd'hui de Bodhicitta, que la Bodhicitta représente la nature de l'esprit. Cela signifie qu'au début de la méditation, nous créons quelque chose qui est censé être son résultat. Maintenant, je suis complètement perdu.*

Ce que nous créons n'est que la Bodhicitta artificielle, relative. Nous pouvons lui donner un petit coup de pouce en récitant au début : "Que tous les êtres soient heureux et qu'ils possèdent les causes du bonheur...", tu connais les prières. Nous prenons refuge et disons : "Jusqu'à l'illumination de tous les êtres vivants...", et lorsque nous lançons cette motivation, cette Bodhicitta artificielle, nous mentons en fait tout le temps. Tout est présenté de manière super solide : JE, "illumination", "tous les êtres vivants" ... comme si quelqu'un arrivait à l'illumination et qu'il sauvait ensuite tous les êtres vivants.

Mais cela aide, car c'est ainsi que nous nous déplaçons habituellement : "Moi et mon partenaire", etc., "Je veux qu'il/elle soit heureux(se)" ... C'est ainsi que nous pensons, même si c'est trompeur. Nous utilisons cette pensée trompeuse avec des mots trompeurs pour amener l'orientation intérieure vers quelque chose de salutaire. Cela donne déjà un bon cadre pour la pratique de l'ouverture, du lâcher-prise, de la vision. C'est là que naît la Bodhicitta ultime, l'être naturel, l'esprit d'éveil tel qu'il est réellement chez les éveillés. Ceux-ci ne se disent en effet pas du tout : " Que tous les êtres soient heureux... ", cela ne leur vient même pas à l'esprit.

*C'est donc comme une autosuggestion ?*

Oui, un bon rêve. On passe d'un mauvais rêve à un bon rêve et on se réveille de ce bon rêve. C'est un peu plus facile que de se réveiller directement d'un mauvais rêve. Cela vient de Guendune Rinpoché.

Toutes ces visualisations et prières, tout ce qui aide à créer des conditions cadres, sert à nous amener dans un monde dualiste et bénéfique, dans lequel nous nous sentons en sécurité, alignés, clairs et avec des forces rassemblées. Parce que nous nous sentons en sécurité et que le meilleur, notre ressource, est stimulé en nous, nous pouvons mieux lâcher prise que lorsque nous sommes encore dans l'agitation, dans les soucis, le stress, les défenses ou les peurs.

C'est la raison : de bonnes illusions, une imagination créative. C'est salutaire. Nous pouvons dire oui à cela. Nous utilisons consciemment les processus normaux de la pensée pour les orienter vers le salutaire, et cela crée la condition pour pouvoir lâcher prise plus facilement. N'ayez pas peur d'utiliser toutes vos forces mentales pour voir les choses de manière créative, constructive. Créez d'une bonne manière. Nous pouvons toujours laisser le dualisme derrière nous, mais il s'agit d'abord de créer d'une bonne manière et ensuite de se détendre.

*Participant/e : Sur le thème de la solitude. Je sais qu'une profonde tristesse s'installe alors. J'ai toujours laissé ce chagrin s'exprimer et il s'est ensuite renforcé. J'ai aussi essayé de m'en distancer parce que je sentais que c'était lié à mon passé. En le laissant s'exprimer et en le vivant, il est devenu moins important et il vient de moins en moins maintenant. Mais je me suis demandé, après que tu aies dit que si l'on regarde au cœur de l'émotion, elle disparaît aussitôt : si je pouvais le faire, est-ce qu'elle disparaîtrait plus vite ?*

Oui, exactement. Ce que tu décris maintenant est un processus formidable de détente par le calme mental et tu fais l'expérience de ce decrescendo typique d'une émotion : elle se dissout peu à peu et n'est plus là

au bout d'un moment. Tu répètes cela encore et encore et elle diminue. Ce sont les effets du calme mental, où les schémas précédents ne sont plus servis.

Si tu l'utilises à nouveau prochainement, lorsque tu es dans la tristesse ou la solitude, et que tu parviens à diriger directement la conscience vers le centre, elle disparaîtra en un instant. Il n'y a alors pas de decrescendo, mais une fin abrupte de ce sentiment. C'est une grande différence entre Śāmatha et Vipāśyanā. Dans l'ensemble, c'est bien sûr une expérience un peu plus puissante. Elle enlève bien sûr beaucoup plus de force à la croyance en l'existence du deuil.

*Pour moi, c'est difficile de croire cela, parce qu'en psychologie, on dit : il y a une blessure qui veut être guérie, et le deuil doit être... - et ce n'est pas vrai alors.*

Exactement, c'est ce qu'on appelle la pensée matérialisée. En fait, ce n'est pas facile à résoudre, surtout si tu as vraiment un traumatisme de développement. Dans ce cas, le message doit parvenir à des niveaux très profonds de ton être. Mais c'est possible. Sinon, le traumatisme ne serait pas guérissable. Il n'a pas de sous-instance. Le traumatisme est guérissable et n'est pas quelque chose qui reste toujours. On peut en guérir.

*Participant/e : J'ai essayé de travailler avec l'observateur et l'observé. C'est assez énervant. Dès que j'entre dans l'observation, cela devient l'observateur et cela tourne en rond et me rend fou. J'ai alors essayé de sauter dans l'observateur et cela a déjà provoqué une détente dans les sensations corporelles. Je pense que c'est Śāmatha, n'est-ce pas ?*

Oui, les deux sont Śāmatha. Dans la première forme de regarder dans l'observateur, tu as fait comme ça : "Ah, il y a un observateur !" - "Bang !" Et donc tu as toujours un observateur qui essaie d'achever un autre observateur.

Ce n'est pas possible. Tu as à ce moment-là une suite infinie d'observateurs ou de mouvements d'esprit qui observent. La vision était une vision dualiste.

Maintenant, tu as tiré la conclusion suivante : ce n'est pas comme ça que ça marche - je préfère plonger. Tu fais déjà un mouvement qui est beaucoup moins dualiste et moins attaché à l'objectivation. Tu t'enfonces dans le centre de l'expérience ou tu sautes. Cela a déjà un bien meilleur effet. Tu constates que c'est nettement différent de la première expérience. Tu devrais continuer ainsi jusqu'à ce que l'ouverture totale se produise pour la première fois ou pour la deuxième fois. Grâce à ce type de vision, cela finira par arriver. Il s'agit donc de se tourner et de s'ouvrir vers le centre de l'expérience, vers l'expérience d'observation : Comment observer ? Au lieu de : Où est l'observateur ?

*Participant/e : J'ai une question sur la méditation. Tu as donné plusieurs conseils. D'une part, il faut que les séances soient aussi courtes que possible, il faut faire beaucoup de pauses, demeurer dans un endroit sûr et ne pas changer de support. Je ne fais pas tout cela. Ma séance avant le petit-déjeuner dure quatre heures, j'aime méditer en public, là où il y a beaucoup de monde, parce que je peux prendre chaque impulsion. En général, je ne prends pas non plus de supports, je marche avec ce qui est là. J'ai du mal avec les pratiques tibétaines. D'un côté, j'y arrive bien, mais d'un autre côté, cela me demande beaucoup d'efforts pour m'engager dans des textes, des visualisations ou de nouvelles pratiques. J'ai parfois l'impression que cela me prive de la méditation salutaire que j'ai déjà trouvée pour moi. Ma question est la suivante : tant qu'il s'agit pour moi d'un chemin de joie et de guérison, puis-je continuer à le suivre ?*

Je ne vais pas te dissuader de suivre un chemin de guérison et de joie, mais tu es assis devant moi depuis une semaine et j'ai beaucoup appris de toi. Je pense que si tu pratiques aussi intensément – je le sens

aussi – je ressens aussi des formes de fixation et d'attachement dont j'aimerais parler avec toi en privé. Je t'invite à avoir une conversation plus longue. Celui qui pratique autant que toi, quatre heures par jour, a besoin d'un encadrement plus long.

*Quatre heures avant le petit déjeuner...*

Quatre heures avant le petit déjeuner et plus encore le reste du temps. Tu as besoin d'un encadrement plus étroit, parce que sinon tu t'installes dans une certaine manière de méditer. Tu es un peu bloqué à ce niveau-là. Je t'invite à venir me voir pour que nous puissions en parler un peu plus. Cela te fera du bien et tu veilleras à ce que ton esprit s'assouplisse. Je peux voir les progrès par rapport à l'année dernière, mais je pense que je pourrais t'aider un peu plus.

*Participant/e : Il y a trois jours, j'ai entendu un "déclat". Tu as dit que l'esprit n'existait pas. J'ai un peu ressenti cela et ça s'est renforcé durant le temps de pratique de ces derniers jours. Pour moi, l'esprit n'existe que là où je porte mon attention, qu'il s'agisse de sentiments, d'émotions ou de pensées. J'ai pu suivre cela de près et j'en suis très heureuse. Je ne le savais pas encore très bien.*

*Mais hier, j'ai vécu une expérience impressionnante. J'étais tout à fait détachée dans ce regard. Puis, le soir, j'ai reçu un WhatsApp qui m'a fait vivre une émotion très forte. Cela me rappelle un état, comme tu l'as brièvement évoqué ce midi, où je vois l'esprit que j'ai commencé à percevoir, et cette émotion, que je connais très bien, me captive toujours. J'ai déjà essayé de regarder à l'intérieur. J'ai eu l'impression que cette recherche me faisait avancer. Comment puis-je approfondir mes recherches, quelles questions dois-je poser ?*

Beau processus. Le plus difficile pour toi est de ne pas regarder dans ces sentiments avec l'intention de les dissoudre. Il s'agit manifestement de quelque chose qui est fortement désagréable. Ce regard est un intérêt désintéressé - absurde comme tout. C'est un intérêt qui n'est pas motivé par l'égoïsme. C'est le désir de voir plus loin, au plus profond de ton être. Pour cela, il faut que ce vers quoi nous tournons notre regard soit pleinement accepté. L'acceptation de la sensation, le fait de la laisser pleinement s'exprimer, précède le fait de regarder dedans. Si tu fais cela maintenant, il se peut qu'il y ait une expérience où tu n'utilises pas le regard de discernement de Vipāśyanā pour te libérer de quelque chose de désagréable.

Pour la plupart des gens, cela se passe en deux phases : dans une phase de pratique qui dure des mois ou des années, nous sommes davantage dans l'autorisation de toutes les émotions. Simplement laisser faire... elles nous submergent aussi, mais nous ne les repoussons plus autant. Elles sont fortes - et nous apprenons à voir tout cela et à le supporter. Le regard sur la nature des émotions a généralement lieu plus tard, mais il se pourrait que tu réussisses déjà à accepter et à regarder en acceptant, dans un ordre assez rapide, cette émotion qui surgit maintenant dans une situation où tu en as beaucoup entendu parler.

C'est la raison pour laquelle, si souvent, cela ne fonctionne pas : parce que ce n'est pas un regard d'acceptation. L'intérêt est de faire disparaître quelque chose, et c'est une tension dualiste. On ne peut pas regarder un démon en face si on veut le faire partir. Ce n'est pas possible.

*Oui, je travaille avec cela depuis un certain temps déjà, et peut-être qu'hier j'avais déjà à moitié l'idée de le transmettre de cette manière.*

Très bien, oui.

*Participant/e : Je suis encore coincé entre le calme mental et la méditation de la vision intuitive, pour faire la transition, cette étape. Je ne me sens pas encore très sûr de moi. Je peux prendre l'exemple de*

*la méditation d'aujourd'hui, regarder le ciel : beaucoup d'images me sont apparues spontanément d'une énorme plénitude, d'une énergie et d'une force qui m'ont pénétré, également de sphères de lumière et de lien. Mais ce sont encore des phénomènes et des images qui apparaissent dans l'esprit. Comment puis-je construire le pont vers la méditation de connaissance ?*

Le pont aurait été : Qu'est-ce que ça fait de vivre cette multitude de phénomènes ? Donc t'intéresser au comment - tu étais encore dans le quoi, tout ce qui apparaît. Le pont est du quoi au comment.

## JOUR 9

### RÉTROSPECTIVE DU CONTENU DU COURS<sup>48</sup>

Dans ce cours, nous avons fait en quelque sorte un tour d'horizon, c'est-à-dire une vision globale du Dharma.

Au début, je répétais plus souvent les bases avant les enseignements. La base la plus importante est notre motivation à devenir vraiment libre - et pas seulement pour notre propre bénéfice, mais pour le bénéfice de tous, donc la volonté de partager cela.

Nous nous créons les conditions appropriées pour la pratique. Nous créons les bases en écoutant le Dharma, en l'étudiant, en le contemplant, puis en pratiquant quotidiennement.

La pratique a deux aspects : la pratique dans la méditation et la pratique dans l'action. Dans la méditation, nous nous entraînons à mettre en pratique ce que nous avons compris. Nous nous entraînons essentiellement à dissoudre la fixation, le blocage temporaire de l'esprit, et partout où nous percevons un attachement, une saisie, un blocage, nous contribuons à la solution, nous trouvons des moyens d'arriver à une conscience libérée.

Les premières étapes de la pratique sont dominées par l'expérience de devenir plus détendu et plus détaché, et donc plus calme, plus présent. Ce que nous appelons calme mental n'est cependant pas simplement du calme, mais une présence plus éveillée et plus sensible. La conscience augmente donc déjà, devient plus fine et plus sage. En effet, dans la pratique du calme mental, nous trouvons déjà des solutions pour gérer les tensions que nous ressentons de manière à ce qu'elles disparaissent.

Avec le temps, nous remarquons des schémas de saisie, de fixation, de plus en plus subtils. Nous découvrons aussi des hypothèses erronées sur la réalité. Par exemple, il devient évident que les émotions n'ont aucun pouvoir sur nous, que nous leur donnons du pouvoir en les considérant comme importantes. Nous créons nous-mêmes nos scénarios émotionnels, ce qui devient de plus en plus évident dans la pratique du calme mental.

Avec le temps, la pratique du calme mental devient de plus en plus une mise en pratique d'intuitions et la découverte d'une compréhension plus profonde du fonctionnement de l'esprit, de l'origine du bonheur et de la manière dont nous pouvons nous réengager dans la souffrance et nous en libérer. Ces intuitions deviennent de plus en plus fortes.

Avec le temps, il apparaît que chaque fois que nous nous considérons comme importants, nous créons une tension dans le monde, en nous et autour de nous. Chaque fois que nous nous considérons, contre toute évidence, comme le centre du monde, la tension s'installe. Nous remarquons qu'il s'agit d'un phénomène mondial universel. Aussi loin que nous puissions voir, plus de 7 milliards de personnes se considèrent comme le centre du monde. Cela a des conséquences catastrophiques. Il en va de même pour les relations et même lorsque nous sommes seuls.

---

<sup>48</sup> Fichier audio 9-1\_03



Le calme mental, la dissolution de ces schémas, conduit de plus en plus à des expériences d'être relié, de ne pas être si séparé. Chaque fois que nous nous détendons, nous avons accès aux antennes les plus fines de notre être. Nous ressentons beaucoup plus finement ce qui se passe en nous et autour de nous, et comment tout est interdépendant.

Ce n'est pas du tout comme si les problèmes nous tombaient dessus, mais que nous participions à leur conception. Nous participons également à l'élaboration des solutions. Nous participons à tout.

La manière dont nous nous sentons dans la vie est fortement influencée par la façon dont nous gérons la vie, dont nous l'interprétons ; si nous gérons les expériences de manière utile et constructive, ou si nous suivons des schémas dans lesquels nous rejetons plutôt la faute sur les autres, sur l'environnement – tout en nous justifiant –, ou si au contraire, nous nous rabaissons toujours nous-mêmes et considérons les autres comme bien meilleurs, bien plus capables. Nous remarquons ces schémas : ils tournent tous autour de la comparaison entre 'moi ici' et 'l'autre là-bas'.

Ensuite, nous écoutons le Dharma – comme cette semaine – et nous sommes amenés à un début de compréhension du 'moi comme processus'. Pas seulement 'moi comme processus', mais 'l'esprit comme processus'. La vie en général, l'expérience en tant que processus, les objets apparemment solides en tant que processus également, le monde entier en tant que processus. Tout est en échange sous forme de champs d'énergie.

Nous remarquons qu'il y a une détente très profonde lorsque nous nous abandonnons à ce processus, que nous nous y ouvrons. Les nœuds épais, par exemple les nœuds de peur, l'abandon, la recherche désespérée de quelque chose, la tristesse, même la douleur : si nous nous ouvrons dans le nœud - paf, quelque chose s'ouvre soudain et nous découvrons dans cette expérience dense l'espace de conscience ouverte.

Nous pouvons ensuite, lorsque nous sortons de l'expérience, refaire le nœud - mais nous avons un peu perdu la foi en cela. Parfois, nous avons même complètement perdu la foi, de sorte que nous n'avons pas envie de resserrer le nœud. Mais très vite, nos schémas produiront à nouveau des nœuds similaires, des formes de jeu similaires d'attachement au moi.

Nous regardons toujours à l'intérieur, c'est maintenant la pratique que nous emportons avec nous dans la vie quotidienne : faire attention aux bases, nous ouvrir, laisser l'esprit se calmer pour qu'il se clarifie, et avec l'esprit qui devient plus clair, regarder comment c'est : comprendre, arriver à une compréhension plus profonde de comment c'est, comment ça fonctionne. En cela, nous devenons de plus en plus mobiles, de plus en plus fluides.

Nous découvrons avec joie que notre pratique demande de moins en moins d'efforts. Elle est portée par l'inspiration de la découverte libératrice que nous faisons. Cela la porte vers l'avant et l'amène à s'élargir. Nous avons envie de l'appliquer aussi dans notre profession, nous avons plaisir à l'appliquer lors d'une conversation dans un café, nous avons plaisir à inviter sans cesse la conscience fluide, par exemple aussi dans la sexualité ou ailleurs.

Nous commençons à inviter l'être fluide, ouvert et éveillé dans tous les domaines. Partout, nous faisons de belles découvertes. Cela commence à faire ses preuves.

## **DONNER L'EXEMPLE, ETRE UN MODELE**

Parfois, nous sommes à côté de la plaque. Parfois, nous sommes dans une certaine fixation sur le Dharma et nous essayons, avec effort, volonté et force de persuasion, d'enseigner le Dharma à nos proches ou à nos collaborateurs qui n'ont pas du tout envie d'entendre des explications sur la manière dont les choses pourraient être mieux.

Dans l'activité, nous découvrons que la seule chose qui compte est l'exemple. Nous inspirons en devenant authentiques, libres et mobiles, de sorte que notre mobilité, notre ouverture, notre vigilance inspirent les autres à se demander : "Comment fais-tu ? Comment se fait-il que tu sois toujours de si bonne humeur ? Tu sembles ne rien refouler - comment est-ce possible ? "

Il est alors temps de donner un peu de Dharma - de ne pas en verser toute la tonne. Juste assez pour que ce soit un peu attirant, tentant. Tu peux en savoir plus, c'est possible ; tu peux venir avec nous dans notre groupe de Dharma... Oui, il y a aussi des choses à lire, mais - seulement quand tu auras le temps, de manière détendue.

Nous ne faisons pas de prosélytisme, mais nous connaissons la grande force de l'exemple. Les enfants apprennent par l'exemple. Vous les parents qui vous demandez comment éduquer vos enfants : ne vous posez pas tant de questions, soyez de vrais modèles. Les méthodes sont secondaires. Les enfants apprennent par l'exemple et l'exemple le plus inspirant est la tolérance, l'ouverture d'esprit, le fait de ne pas se prendre au sérieux, l'humour, la joie. Ce sont des modèles inspirants de personnes qui s'aiment vraiment, bien qu'elles soient si différentes.

Mon oncle Jo et ma tante Ilse ont été pour moi des modèles si inspirants. Lui était pasteur de l'église des frères de Herrnhut, elle était sa compagne fumeuse et aimante. Lui n'avait jamais de cigarette à la bouche, elle était fumeuse. J'ai vécu cela pendant toute mon enfance et il n'y a jamais eu un mot de dépréciation. Il ne trouvait pas ça bien, mais il le respectait.

C'est merveilleux de voir des gens comme ça, qui sont simplement ouverts. Ils étaient si ouverts qu'on se sentait toujours bienvenu, avec tout. Même si j'étais de mauvaise humeur, j'étais bouddhiste : les deux représentaient mes parents qui avaient refusé de venir au mariage bouddhiste. Ils étaient là : ouverts, accueillants, tolérants. Ce qui inspire finit par changer le monde.

Alors que nous sortons maintenant dans le monde, portons l'inspiration en nous et trouvons-la chaque jour. Vivons le Dharma et ne le prêchons pas : vivons, mettons-le en pratique, partout, sans le reprocher aux autres.

Je souhaiterais que vous étendiez le rôle d'exemple, avec compassion, amour, à l'être dans ce monde qui est en train de se dégrader un peu - où les conditions pour la pratique du Dharma sont de plus en plus difficiles à trouver. Les problèmes vont augmenter rapidement et nous aurons bientôt plus à faire pour résoudre les problèmes environnementaux que toute autre chose. Les flux de réfugiés ne seront plus que l'expression des catastrophes écologiques si les choses continuent ainsi. D'énormes déplacements vont se produire.

Nous faisons partie des privilégiés des zones climatiques tempérées. Les climats plus extrêmes souffriront encore plus que nous. Mais même ici, à Raitenbuch, le ruisseau se tarit plus de deux mois par an et les vaches ne peuvent plus être menées sur les prairies supérieures - sans parler du Brandebourg, où le risque d'incendie de forêt est déjà à nouveau présent. Ailleurs, les tempêtes font rage et il y a des inondations.

Donnons aussi l'exemple. Nous sommes des pratiquants du Dharma. Hier, quelqu'un m'a dit : "C'est bien que vous ne fassiez pas que voyager spirituellement, mais que vous vous préoccupiez même de l'environnement". Cela va de pair. Il faut maintenant le dire et le redire clairement pour que le message passe partout.

Notre tâche principale est maintenant de développer la conscience et de nous occuper de l'environnement. En fait, c'est la même chose. Il n'est pas possible de développer la conscience sans que les antennes ne prennent conscience de l'environnement et de notre responsabilité à son égard. Nous avons tous l'obligation de réduire notre empreinte écologique à un niveau que la planète peut supporter - tous, pas seulement l'empreinte carbone, mais tout : les déchets, les ressources, etc. C'est notre devoir.

Et nous avons des grandes possibilités pour cela. Mais cela nécessite un engagement total de notre part. Un bodhisattva ne peut pas tolérer que l'on se déplace avec des œillères et que l'on pense : "Je ne m'intéresse qu'à ma pratique spirituelle" - mais elle s'arrête quelque part.

Il serait préférable d'anticiper et même d'être en avance sur les obligations légales qui vont arriver et qui nous obligeront à changer de mode de déplacement en termes de consommation d'énergie. N'attendons pas d'être obligés de changer, de penser différemment, mais anticipons : moins de dommages pour l'environnement, un peu plus de soutien. Je ne veux pas être plus concret. Permettez que vous considériez cela comme une pratique du dharma : non seulement devenir plus fluide émotionnellement, mais aussi plus responsable quant à l'être dans ce monde.

## **ETRE DETENDU - PAS DE STRESS**

Ce qui est si beau pour nous, qui avons pris une semaine entière et nous sommes occupés de méditation : nous connaissons le facteur temps et nous savons que le temps détendu, le temps ouvert, est le plus grand cadeau. C'est exactement de cela qu'il s'agit.

Si nous voulons vivre en respectant l'environnement, nous devons prendre un peu plus de temps pour voyager, un peu plus de temps pour faire ceci ou cela, ne pas chercher à gagner un maximum de temps partout : à quelle vitesse nous arrivons quelque part, à quelle vitesse il fait chaud dans la maison, à quelle vitesse nous obtenons des informations, à quelle vitesse nous pouvons joindre quelqu'un... tout cela.

Grâce à notre pratique du Dharma, nous pouvons gérer les situations de manière plus détendue. Nous pouvons aussi attendre de temps en temps. Nous supportons de nous habiller plus chaudement au lieu d'augmenter le chauffage. Nous y arrivons. Cela fait partie de la pratique concrète du Dharma : être détendu, voir comment nous pouvons économiser les ressources et faire partie de notre objectif de vie de ne pas charger cette planète avec plus qu'elle ne peut supporter.

C'est donc la pratique du Dharma - qui nous sera facile si nous nous détendons constamment dans la méditation. Nous remarquons que peu importe où je suis, que je sois assis dans un train bondé ou tout seul chez moi : le *barlung* est toujours là. Je suis toujours bien en route, bien ancré - rien ne peut m'arriver. La pratique est toujours avec moi. En moi, dans ma propre conscience, je suis chez moi, dans mon corps, je suis chez moi, et où qu'il soit : une pratique : sortir de tout stress. Ici, mon corps et autour de moi, une zone sans stress.

Le stress est une traduction de dukkha. Dans le Dharma, il s'agit de dissoudre dukkha. Celui qui ne prend pas cela au sérieux n'est pas un pratiquant du Dharma.

La voie de la libération est une voie de libération du stress.

Commençons tout à fait à l'intérieur : ici, dans cet esprit, le stress est relâché de manière conséquente. Ici, dans ce courant de conscience, le stress n'est plus alimenté. Les modèles de stress sont reconnus et des solutions sont recherchées.

Dans ce corps : le stress inutile, la tension inutile reçoivent l'attention nécessaire, sont détendus, sont libérés, sont ouverts.

Dans nos relations : Le stress - pourquoi en fait ? Pourquoi devrais-je stresser mon/ma partenaire avec mes exigences et mes craintes ? Je peux le gérer moi-même. Je n'ai pas besoin de l'autre pour être heureux. Je trouverai la solution en moi-même.

Mais je vais aussi vivre cela avec mes semblables, mon entourage. Nous nous inspirerons mutuellement de relations sans stress, de relations aimantes, ouvertes, fluides. Nous étendrons cela partout, dans la famille. Le stress ne vient que lorsque je suis si centré sur moi-même, lorsque je 'veux' et 'ne veux pas' - et que je considère cela comme si important. Les autres doivent s'adapter à moi, répondre à mes besoins. Cela génère du stress.

Ce que nous pratiquons en tant que petites unités, des groupes entiers le répètent - 'nous en tant que ce groupe' jusqu'à 'nous en tant que ce pays', 'en tant que ce peuple' veulent et ne veulent pas cela. Nous ne nous soucions pas de savoir si les autres s'en sortent bien.

Mais en réalité, cela génère beaucoup de stress - et ce aux frontières, toujours là où il y a une surface de contact. C'est pourquoi, à la frontière de l'UE, à la frontière d'un pays et à la frontière entre l'Irlande et l'Irlande du Nord, partout où des intérêts s'affrontent, il y a du stress. Il y a du stress entre les hommes et les animaux, les insectes. Nous sommes une source de stress pour les insectes, les vertébrés, les mammifères... En biologie, on travaille désormais à la définition d'un facteur de stress, y compris pour les plantes - à quel point elles sont soumises au stress.

Nous sommes des facteurs de stress. Enlevons cela du monde. Rendons le monde moins stressant : une zone sans stress. Pas de dukkha.

Esprit ouvert, détendu. Nous avons le temps, nous mangeons suffisamment, nous pouvons nous contenter de beaucoup moins que ce dont nous avons besoin maintenant... Pas de stress. Nous avons le calme mental et le discernement.

Avec les prises de conscience – j'anticipe, nous l'avons déjà un peu pratiqué – nous arrivons dans des espaces mentaux de plus en plus ouverts. Et là, nous glissons dans l'être naturel. C'est là que nous entrons dans le Mahāmudrā.

Nous avons déjà médité le Mahāmudrā, je vous ai au moins invités à le faire sans le nommer ainsi. C'étaient des phases où vous étiez simplement, sans aucun effort. Être. Nous étions, ensemble, sans effort, sans stress. C'est par là.

C'est par là que nous pouvons agir sans effort. Nous pouvons prendre soin de ce monde, nous pouvons prendre soin les uns des autres, nous pouvons faire des projets, nous pouvons faire du commerce, c'est-à-dire acheter, vendre... Nous pouvons faire tout cela dans la Bodhicitta, dans l'esprit d'éveil. Il n'y a absolument aucune raison de le faire autrement. Il y a de nombreuses raisons de faire les choses sans stress.

Les raisons invoquées pour ne pas le faire sont toujours les intérêts de groupes et d'individus, jamais l'intérêt général. L'intérêt général va dans le sens d'une réduction du stress : dans les communautés, dans les peuples, entre les peuples, sur cette planète. Cela profiterait à tout le monde.

Avec ce plaidoyer que je viens de faire, je pense que nous pouvons être des précurseurs. Nous pouvons montrer l'exemple et ne pas attendre que notre voisin ou notre partenaire le fasse en même temps que nous. Nous le faisons simplement, nous en assumons les coûts, nous prenons le temps de le faire : c'est notre cadeau au monde,

Cela fait partie de notre pratique. C'est la pratique globale : être ouvert, fluide, détendu, avec beaucoup de temps,

Le temps passe si vite. Si nous n'en avons plus, nous sommes pauvres. De ce point de vue, nous sommes des gens très riches : nous avons pu prendre une semaine entière pour nous consacrer à l'essentiel. Nous ne devrions pas perdre cela en rentrant chez nous maintenant.

Car la chose la plus importante que nous emportons avec nous, c'est le temps de vivre l'essentiel. Les autres peuvent courir après des projets et des objectifs quelconques et être poussés par leurs peurs, mais nous savons que c'est ce que je regretterais quand je mourais. Lorsque le corps et l'esprit se sépareront et que je regarderai ma vie en arrière, je regretterai de ne pas avoir vécu l'essentiel. Cela ne doit pas être le cas. L'essentiel d'abord. Pour cela, nous avons besoin de temps.

C'est pourquoi, peu importe à quoi ressemble votre vie, combien d'heures ou de minutes vous passez à méditer : cela m'est en fait égal. L'essentiel est de ne pas stresser.

En profondeur, les schémas dualistes générateurs de stress doivent être dissous. C'est pourquoi je pense que la méditation est absolument utile. Mais comment vous le faites exactement, cela m'est en fait égal. Si quelqu'un atteint la libération en faisant du vélo, c'est merveilleux. Si quelqu'un en jardinant s'allonge soudainement sur le sol et regarde le ciel de manière détendue, alors c'est le bon endroit pour méditer.

Utilisez toutes les occasions de faire du bien à vous-même et au monde - toutes les occasions. Un bodhisattva ne laisse rien passer. Nous profitons de chaque situation, de chaque occasion. Rien n'est trop petit.

Nous savons que tout fait une différence. Chaque petite chose fait une différence. Un mot de plus fait une différence. Un mot de moins fait aussi une différence. Quelques bouteilles en plastique de plus font une différence. Quelques bouteilles en plastique de moins font aussi une différence.

Nous voulons toujours faire de grandes différences, avoir de grands effets, mais le monde est fait de petites choses. Des solutions sont parfois trouvées uniquement parce qu'un café est servi avec amour - et non par négligence ou par routine. Ce sont des petites choses qui font qu'un esprit s'ouvre et est prêt à voir le monde un peu différemment qu'avant.

Produisons donc à partir de maintenant et jusqu'à ce que nous nous revoyions des colliers de petites choses, de petites situations dont aucune n'entrera dans les livres d'histoire. Des petites situations vécues avec un cœur ouvert – en s'éveillant les uns aux autres –, s'enchaînent les unes aux autres. C'est de là que se tisse notre vie. Et à la fin, nous sommes heureux.

\*\*\*\*\*FIN\*\*\*\*\*

## ANNEXE

### Questions<sup>49</sup>

C'est parti, on va faire la prise de refuge après, quand tout le monde sera là, mais d'abord on va prendre du temps pour les questions !

*Participant/e: Tu as parlé des peurs que l'on peut aborder dans la psychothérapie, est-ce que l'on ne peut pas faire plus vite ?*

Oui, les percer à jour, c'est à dire, percer à jour la peur et de voir qu'elle disparaît en un instant. La véritable nature de la peur, c'est sa nature vide, insaisissable, elle n'a aucune substance ! Le plus simple, lorsque nous sommes dans un cauchemar, que nous nous retournons dans notre cauchemar, de voir que celui qui nous poursuit n'a aucune réalité. C'est là que la plupart des gens peuvent être dans l'expérience la plus rapide que l'on peut faire mais c'est la même chose dans la journée.

*Participant/e : Ce matin, tu as décrit ce qui se passe au niveau du plexus solaire et tu as dit que l'on ne parlait même pas du bas-ventre, tu n'as rien dit et j'aimerais bien savoir : le bas-ventre est donc dans la région du bassin !*

Aucune idée ! La première chose qui monte, c'est tous les sentiments autour de la sexualité et si nous considérons cela, et si nous le sous-estimons – tous les désirs, etc. – : mais il y a toutes les découvertes à faire là-dedans ! C'est une énergie très communicative, le feu, la chaleur, la chaleur du cœur, on appelle cela aussi la Bodhicitta, c'est aussi la source de notre activité aussi, qui est là, juste au-dessus du périnée. Alors, voilà ce que je peux dire là-dessus.

Ce qu'on appelle l'énergie du désir, en fait c'est une forme de notre besoin de communication, c'est très lié à l'amour, malheureusement il y a de la saisie par-dessus, c'est un feu électrifiant. Un feu que je veux partager, qui vise à l'unité, qui peut aussi dissiper des voiles et dans la pratique de Vajrayāna on l'utilise pour dissoudre, dissiper les voiles qui sont là-dedans, et pour que tout se révèle dans sa forme pure, comme pure Bodhicitta.

*Et les peurs qu'il y a là-dedans ?*

Il y a beaucoup de peurs, de refoulements, de crispations, d'énergie de refoulements ambivalente : on refoule un peu, on laisse un peu, tout cela est très compliqué.

*Dans les dernières années, j'ai été confronté au cancer et quand on m'a donné le diagnostic la première fois j'ai passé d'abord une demi-heure à me plaindre dans un coin puis je me suis dit, je veux me débarrasser de cela pour le reste de ma vie. Puis à partir de mon bassin, il y a une résolution, poussé.e par la vie, poussé.e par le désir d'être dans la vie, et cela continue à me porter encore aujourd'hui !*

Continue comme cela ! L'énergie de vie est là, elle est accumulée là ! Et si tu peux la libérer sans avoir peur d'elle, c'est une énergie qui guérit. Ce n'est pas moi qui décide où nous continuons, mais en gros, c'est lié à qui décide où nous continuons !

*Participant/e : Ces derniers jours, tu as beaucoup dit que la personne ne se trouve pas, que c'est un processus. Mais il y a quelque chose qui est transmis, quelque chose qui porte mon karma ? Donc, là, j'ai un problème de compréhension si la personne en tant que telle n'existe pas, à ce moment-là, ce n'est*

---

<sup>49</sup> Fichier audio 5-3-01

*pas la même personne donc, c'est une autre forme d'illusion qui continue ? Est-ce-que tu peux dire quelque chose là-dessus ?*

L'idée d'une personne, a quelque chose de solide comme s'il y avait là quelqu'un qui s'appelle Jean, Jeanne. Et plus tard, la réincarnation de toi, qui doit se nettoyer de tout le "bazar" que tu as accumulé – ou récolter les fruits, etc. –, mais en fait, dès maintenant, nous sommes déjà un flux. Au niveau du processus de l'expérience en fluidité. Et ce processus se poursuit jusqu'à notre mort, au moment où le corps et l'esprit se séparent, le vécu mental, spirituel se poursuit. C'est la continuité de nos schémas qui sont actifs dans notre courant d'esprit. Mais vu que les conditions cadres changent tellement fort, c'est comme si nous comparions un fleuve qui passe par un plateau et qui coule par une cascade de mille mètres de haut et ensuite, qui passe dans un fleuve. On dit que c'est le même fleuve mais en fait les conditions sont complètement différentes ! Donc, il faut une perception très, très fine pour reconnaître dans cette eau du bas, la même que celle d'en haut. C'est cela que l'on veut dire quand on parle de courant d'esprit et pas de personnes. Tout est processus, oui, il y a quelque chose qui continue même à travers la séparation du corps et de l'esprit. Il y a un "blackout" à ce moment-là.

Au niveau de ce processus de séparation entre le corps et l'esprit, il y a un blackout qui n'est pas dangereux en soi et nous traversons cela, et ça continue. Il y a des formulations qui parlent d'une réincarnation ou de la renaissance d'un moi ou d'une âme, etc., mais c'est un processus qui se poursuit. C'est mieux de décrire cela ainsi !

*Participant/e : J'ai une question sur le sujet de la saisie en rapport avec ce que tu as dit aujourd'hui. J'ai par exemple la volonté qui flanche et cela a des conséquences sur mon identification au moi. Je remarque parfois en moi qu'il n'y a rien qui veut mais cela n'a aucune conséquence sur l'identification au moi. Tout reste comme avant et j'aimerais voir les liens entre tout cela. J'ai ensuite une question sur les rêves.*

L'identification au moi ! Il y a différents domaines dans lesquels on s'identifie, en gros on fait une répartition entre cinq domaines – le corps, les expériences sensorielles, discriminations, connaissances-expériences, puis nos forces créatives qui créent les émotions, etc., il y a aussi les facteurs bénéfiques là-dedans et les différents états de conscience.

Ce que tu décris là, cette identification avec la volonté, c'est une partie de cette quatrième catégorie des forces créatrices. L'identification avec celui/celle qui veut, qui a prévu quelque chose, qui s'attaque à un truc ou qui n'y arrive pas ou qui ressent cette volonté. Là où nous nous sentons très fort comme étant un – JE - quand cela tombe, c'est aussi un grand soulagement d'une certaine façon. Mais dès que nous nous reposons un peu, nous ne sommes plus identifiés avec la volonté mais il reste une identification subtile avec la personne qui se détend. C'est l'identification aux expériences sensorielles.

Le principe de vouloir s'identifier, de vouloir construire une identité, d'être quelqu'un, cela se poursuit et reste. Ce souhait de vouloir être quelqu'un quel que soit la situation, cela se maintient. L'objet ou le centre de la situation change, c'est la différence !

Là, maintenant tu peux poser ta deuxième question.

*Dans le rêve, il y a aussi une identification aux rêves, donc c'est le moi du rêve. Il y a plusieurs personnes dans le rêve mais il y en a une dont on dit c'est moi. Est-ce que dans le rêve aussi, il y a cette saisie ?*

Oui, c'est le même principe ! Mais cette personne dans le rêve parfois, elle n'a même pas de corps. On ne peut pas la décrire autrement que : différent de ce sentiment du moi très clair.

*Participant/e : Sur le sujet de l'attachement et de la saisie, ce que j'ai compris c'est que d'abord, je saisis et après je m'attache. C'est un processus progressif et j'ai remarqué que cela a un certain charme de s'attacher à la saisie, c'est à dire de s'attacher au processus même de la saisie.*

Donc, on cultive l'attachement pour ainsi dire !

*Oui, et je remarque aussi que cela m'empêche de rentrer dans le calme mental. Et ma question : il y a des choses de l'attachement – je veux, je ne veux pas –, des impressions sensorielles mais il y a aussi des comportements, des façons de penser qu'on peut décrire avec l'attachement. Par exemple, j'aime bien aller écouter des conférences sur la nutrition, la santé ! Est-ce que c'est un intérêt ou un attachement de vouloir lire beaucoup de livres, accumuler de la connaissance. Est-ce que tu peux expliquer un peu mieux cet attachement, cela peut-être très subtil !*

Ce n'est pas les choses, je ne vais pas citer des différents sujets d'intérêts, je voudrais juste vous dire, regardez ce qui se passe si l'attachement ne reçoit pas ce qu'il veut obtenir ! C'est cela le test !

Et c'est là que tu remarques si tu es attaché ou pas ! Si par exemple, tu es dans une conférence sur la nutrition où tu n'entends pas ce que tu aimerais entendre, ou peut-être tu es attaché à des idées sur la nutrition, ou il y a quelque chose d'imprévu et tu peux même ne pas y aller à la conférence, là, tu remarques – au moment où cela devient compliqué de vivre cet attachement, où tu es un peu freiné – c'est là que tu remarques un peu la tension qui se met en place parce que cela ne correspond pas à ce que tu attends dans ton attachement. C'est seulement là-dedans que tu le remarques, ce n'est pas lié au sujet lui-même ! On peut par la Bodhicitta s'intéresser à la nutrition, etc., on est pleinement intéressé, mais quand même détendu, sans identification de soi, etc., c'est possible aussi.

*Cela n'a rien à voir avec le contenu ?*

Regarde le Dharma, regarde les pratiquants qui sont attachés au Dharma ! D'être attaché au Dharma, c'est quelque chose de merveilleux en soi, mais c'est un sujet qui forcément ne se prête pas très bien au non-attachement. Il y en a qui sont tellement attachés aux enseignements du Dharma, qu'ils ont peur des autres idées présentées dans des autres écoles du bouddhisme, etc., c'est là que l'on voit que c'est un attachement. L'attachement, c'est l'attachement de toute façon.

*Participant/e : L'histoire de Saraha, qui a passé 12 ans en Samādhi et sa femme lui a donné un coup de chaussure sur la tête.*

S'il était revenu plutôt, il aurait pu faire quelques économies ! Il n'avait aucune perception du temps. Pendant ces douze ans, il n'avait aucune possibilité de décider de sortir de ce Samādhi.

Si Sahara était tombé en Samādhi, rentré en Samadhi au bord d'un fleuve, on l'aurait probablement emporté à l'hôpital, ou comme le Bouddha, les enfants lui auraient mis des pailles dans les oreilles, ou des trucs comme cela.

*Donc, hier après la méditation quand c'était fini, je me suis demandé comment ce serait, si Tilmann avait disparaissait maintenant dans le quatrième dhyāna !*

Cela m'est déjà arrivé et là, cela a duré un peu plus longtemps effectivement. Pas le quatrième dhyāna mais une espèce de trou dans l'ouverture, dans lequel je suis tombé.

*Qu'est-ce que l'on fait dans ce cas-là ?*



Enlève tes chaussures !!! Peut-être tu pourras demander à ta partenaire avant si tu as le droit de me taper sur la tête !

Je sais bien que je fais toujours attention en méditant avec vous de ne pas partir trop loin. Cela m'est arrivé très rarement jusqu'à présent que j'oublie le temps, mais c'est déjà arrivé parce que je n'ai plus la sensation du temps. C'est comme cela ! Vous pouvez vous lever, vivre votre vie et espérer que je revienne à un moment ou un autre.

*Participant/e : (Question inaudible)*

Quand l'esprit est agité avec toutes les choses à faire, à accomplir, etc., moi aussi, parfois je me fais une liste, j'écris au fur à mesure à ce que je dois penser après la méditation. Au moins c'est posé et cela libère l'esprit. Cela, je vous le recommande à tous.

Le matin, si vous méditez et vous avez une folle journée qui vous attend, vous pouvez prendre des notes pour vous sortir les choses de la tête.

*Participant/e : Questions sur la torpeur dans la méditation ! Ok, méthode active, se lever, etc., je remarque que ce qui me fait du bien aussi, c'est de regarder dedans mais je remarque que je vais encore parfois plus profondément dans la torpeur, plus profond qu'il serait nécessaire. Je trouve que c'est très intéressant de jouer avec cela et de voir à quel point c'est bien d'aller dans la torpeur.*

C'est bien ce que tu fais là ! Tu peux explorer la torpeur, ce n'est pas un ennemi en vrai. C'est un état mental d'une perception extérieure diminuée, et au centre de cela – de ce que tu penses être de la torpeur – tu vas découvrir une clarté, ce n'est pas vraiment une vraie torpeur. Continue à explorer, c'est bien !

*Mais parfois, cela ne fonctionne pas du tout d'explorer là-dedans et à ce moment-là ....*

Elle t'a eu !

*Participant/e : Question sur l'absence de substance. Régulièrement, parfois, je l'utilise comme une excuse, je me dis ok, tout cela n'a pas de substance. C'est peut-être un sujet qui me préoccupe, mais d'un côté, je me dis tout cela n'a pas de substance. Je remarque toutefois que cela a des conséquences, je les sens et ressens. D'un côté, il y a cette absence de substance et de l'autre côté, il y a la réalité. Le fait que des choses ont des conséquences.*

C'est comme l'électricité, il y a des gens qui disent que l'électricité est sans substance, mais pourtant, on ne joue pas avec parce que cela a des conséquences ! Les forces mentales sont puissantes et pourtant, elles sont sans substance mais elles sont puissantes. Le vent est sans substance, mais il peut renverser des maisons. Il y a beaucoup, beaucoup d'exemples de choses qui n'ont pas de substance et pourtant qui sont puissantes ! Mais ce sont deux bons exemples de la nature.

Tout ce dont nous avons fait l'expérience est processus, c'est pour cela que ça n'a pas de substance. Ce que l'on veut dire c'est que cela reste toujours, que cela ne change pas, que c'est toujours, stable, solide, etc. Le problème, n'est pas non changeable, les problèmes de notre monde n'ont pas de substance en soi, mais pourtant, cela ne veut pas dire qu'ils n'ont pas de conséquences énormes ! C'est grave quand même, même s'ils n'ont pas la sorte de substance qu'on leur attribue, parce qu'on peut agir sur eux, on peut avoir une influence. Tout est processus dynamique, c'est juste cela que l'on veut dire. Tout est processus dynamique ! Tout est processus.

*C'est juste que parfois on pense ou je pense que cette absence de substance est la solution. Et d'un côté, si l'on considère une émotion, se dire qu'elle n'a pas de substance cela peut être une solution, car*

*l'émotion se dissipe mais en même temps, ce n'est pas une solution, parce que peut-être qu'il faut quand même que je fasse quelque chose ?*

Oui, par exemple, le problème, le sujet, ne disparaît pas. Tu peux juste te consacrer à ce sujet-là d'une façon plus libre. Par exemple, si tu t'énerves contre quelque chose, cette vague d'énervement, c'est quelque chose qui peut disparaître en un instant ; mais la chose sur laquelle tu t'es énervé.e est toujours là, et c'est là, que tu as peut-être quelque chose que tu veux et que tu peux changer. En général, c'est plutôt le cas d'ailleurs, c'est juste que tu es un peu plus dans l'équanimité et en plus, tu es plus habile pour aborder ce sujet-là. C'est bien de poser la question, merci.

Comme tout est processus, cela veut dire quand même que cela agit, cela a un effet. Les processus ont des conséquences, c'est clair. Certains processus sont tellement stables ! Aussi stables que des murs. Mais les murs sont aussi des forces reliées entre elles qui sont en processus si les températures changent. Il peut arriver que le mur n'existe plus, qu'il s'écroule, parce que ce n'est pas vraiment solide. C'est apparemment solide tant que les conditions restent similaires. On le voit dans le magma – le magma, c'est du caillou liquide – ; c'est juste une question de température et de pression. A ce moment-là, les matériaux se liquéfient et on voit à quel point ils sont processus, c'est la même chose pour tout. Nous pensons que c'est solide jusqu'à ce que nous nous rendions compte qu'il y a des circonstances avec lesquelles ce n'est pas solide du tout. Tant qu'il y a une forte saisie, des schémas de réunifications, des émotions, etc. Cela est aussi solide que n'importe quel objet que nous prenons pour quelque chose de solide, mais si nous le prenons différemment, dans des conditions différentes, c'est aussi fluide que de l'eau.

Surtout, ce que je remarque, c'est encore mieux quand quelqu'un nous dit : oh, cela n'a aucune substance, tu t'énerves contre quelque chose qui n'a pas de substance etc. Ce truc, doit être sans substance. Mais la personne qui nous dit cela, par contre, elle a raison et apparemment, elle a plus de substances que le truc dont elle parle qui devrait n'avoir pas de substance.

Si, en moi, il y a cette instance qui est solide, qui a raison et qui dit que rien n'a de substance, il y a quelque chose qui n'est pas clair. nous n'avons pas d'images globales, nous excluons quelque chose, un élément du tableau.

Lorsque nous commençons à parler de l'absence de substance, nous pourrions déjà commencer par nous dire que la personne qui pense, le sujet qui pense, est tout aussi dépourvu de substance que la chose sur laquelle il réfléchit et là, cela commence à faire sens !

Ce n'est pas un mot que j'aime beaucoup, cette absence de substance, c'est utile. Mais je préfère, vous l'avez déjà remarqué, lorsque nous parlons de cette nature insaisissable. Nous ne pouvons pas arrêter ce processus le moindre instant, il se poursuit de toute façon.

*Participant/e : Sur la saisie : il y a la saisie de la personne, la saisie d'autres choses et quand tu parles toujours de saisie, y a-t-il une relation entre la saisie d'une personne et celle des biscuits par exemple, pourquoi, utilises-tu toujours le même mot ?*

Parce qu'en fait, c'est toujours le même processus, il n'y a pas besoin de différents cycles précisément.

*Est-ce que cela a des effets, par exemple, la saisie des biscuits ? Si j'en prends conscience est-ce que je verrai mieux la saisie sur la personne ?*

Quand tu es dans la saisie des biscuits, la personne qui saisit est de plus en plus importante !

Les choses que l'on saisit servent à nous confirmer nous-même ! Plus j'ai d'émotions, plus je pense, plus je suis sûr que j'existe ! C'est cela que fait la saisie. La saisie a un effet de renforcement sur ce sentiment du JE, du moi.

*Mais, cela a quelque chose d'instinctif, ce n'est pas fondamental, non ?*

Les deux saisies, de la personne et du biscuit, sont instinctives parce que nous pensons que dans les deux cas, il y a quelque chose de concret qui existe. En fait, c'est la même erreur, seulement, elle est tournée une fois d'un côté – qui est relié à ce qu'on appelle le centre de ce courant d'esprit – ou tournée vers un processus extérieur que l'on réifie. En fait, c'est la même chose.

*Une autre question sur la joie : c'est clair d'un côté, et pas clair en même temps. L'idée de cultiver la joie, la joie du cœur, la chaleur et dans le même temps se dire que c'est une émotion dans laquelle on ne devrait pas s'enchevêtrer !*

Alors, tu as déjà presque dit la réponse, tu es tout près, tout proche.

*Oui, il s'agit du fait, que la joie en elle-même, elle ouvre.*

En soi, ce n'est pas quelque chose qui nous embrouille. Cela nous ouvre ; comme l'amour en soi, cela nous ouvre ; la compassion, elle nous ouvre ; la gratitude, elle nous ouvre ; la dévotion aussi !

*D'autres émotions aussi par exemple, la tristesse ?*

C'est justement la question : est-ce que tu trouves la tristesse de sorte à ce qu'elle soit dépourvue d'enchevêtrement ? Dans ton esprit vif, tu trouveras l'amour, la compassion, la joie, etc., tu les trouveras, mais normalement, tu ne trouveras pas la tristesse ! Sans les exigences d'un JE, on ne peut pas avoir de la tristesse ; ou à peine. Il y a aussi le fait que les éveillés puissent être touchés ; mais ce n'est pas cette tristesse solidifiée dont tu parles. Mais bien sûr il y a le fait de regretter que quelqu'un ne vive plus ou que quelque chose ne se soit pas réalisé, sans toutefois que l'on se perde dans les émotions. Par rapport à la joie, c'est la joie de savoir les choses sans s'y attacher.

*Participant/e : Questions sur le calme mental et l'hypersensibilité des sens. Il y a des gens, et j'en fais partie qui ont une hypersensibilité et cela a pour effet que l'esprit est particulièrement agité à propos de petites choses. Par exemple, j'arrive à peine à rentrer dans calme mental quel qu'il soit. Ma question : est-ce que ce serait censé d'apaiser un petit peu, de fermer les yeux, ou de mettre des bouchons d'oreilles pour apaiser un peu, tamiser un peu ? Même à la maison, je n'arrive pas à me protéger de ces stimuli. Par exemple, quand je fais cela, que je m'entraîne, et qu'ensuite je doive sortir pour revenir dans ce monde trop bruyant pour moi, est-ce que c'est censé, est-ce que cela a du sens de faire comme cela, pour que je réussisse à mettre en place un certain calme mental, pour que ce soit un peu mieux ?*

J'ai compris ta question, merci ! Quand tu te sens submergé/e par les stimuli, il faut que tu t'isoles un peu. Tu peux apaiser, tamiser un peu tous ces stimuli sinon, tu n'y verras pas clair. De faire cela durablement, cela te rendra plus sensible au contraire.

Il s'agit de voir pour ces personnes qui sont hypersensibles, qu'en fait plus nous nous ouvrons plus nous devenons sensibles. Certains d'entre nous sont aussi tellement sensibles parce qu'en étant enfant nous avons eu besoin d'avoir des antennes très fines, que nous avons vécu des choses difficiles et pour survivre, il nous a fallu développer des antennes très fines. Ce qu'il faut pour ces gens, comme pour toi, c'est développer une perméabilité : donc ne pas saisir, laisser couler ce qui est à la hauteur de la

sensibilité. C'est cela la grande difficulté, parce que tu as cette sensibilité conditionnée par la peur ! En tant qu'enfant, elle était très liée à la saisie et il n'y avait pas du tout de perméabilité. Ce mécanisme, toutes ces impressions sensorielles et beaucoup, beaucoup de processus : vous avez lutté sous la forme du rejet contre ces processus sensoriels et vous n'étiez pas du tout perméables ! C'est cela qui rend la chose difficile.

Ces personnes hypersensibles, sont de super thérapeutes parce que ce qui leur a rendu la vie difficile, là, justement, elles peuvent le mettre à profit pour aider les autres. Et elles ont parfois le problème, quand elles rentrent chez elles, qu'elles emportent ces choses-là avec elles. C'est justement cet exemple de la perméabilité, elles risquent de garder tout cela avec eux. On vit des choses tellement intenses mais il est difficile de les laisser passer.

*L'idée que j'avais, pour l'instant c'est juste une idée du calme mental, je rêve évidemment de ce non-soi, non-pensée, etc., peut-être que pour moi, ce n'est pas possible, là, maintenant ?*

Pour toi, c'est l'œil du cyclone ! C'est plutôt comme cette grotte dans la cascade, la cascade coule tout autour de toi et il n'y a aucun lieu où il n'y a pas de bruit mais tu n'es plus impliqué/e et cela, c'est déjà bien si tu y arrives. Cela peut se développer encore : cette saisie, cet attachement, le fait de prendre tout cela au sérieux et de réagir ! « Il faut que je réagisse à cela ! », « il faut que je fasse ceci ou cela ! » ; quand ces mécanismes-là s'affaiblissent un peu, tu pourras ressentir de plus en plus de calme dans toute cette agitation.

*Dernière chose, cela fait de nombreuses années que je travaille avec cela et je suis aussi thérapeute, je sais exactement de quoi je parle. Quand ces schémas sont très forts parce que la survie en dépendait à une certaine époque, c'est difficile de devenir perméable là-dedans parce que j'ai l'impression que c'est le dernier paravent avant le rien. On mobilise toutes les forces et devenir perméable à cet endroit-là, c'est assez difficile !*

Et on peut répondre à ta question pour de vrai maintenant. Ce souhait de survivre et rejeter des choses. Maintenant, quand tu vas méditer tu n'es pas dans des conditions de survie. Sur ton coussin, ce n'est pas la même chose, tu peux t'entraîner à cette perméabilité sur ton coussin de méditation dans des conditions protégées. Il ne s'agit plus de questions de survie, etc., tu peux voir dans quelles situations du quotidien tu peux utiliser cette perméabilité. Voir à quel endroit ton système te permet cela. Ce domaine-là – dans lequel tu peux être dans la perméabilité –, va s'étendre de plus en plus à des endroits où tu n'as plus besoin de ces schémas de survie. Mais ces schémas de survie sont toujours à ta disposition si besoin.

*Participant/e : Je regarde toujours la photo de l'image de couverture du livre et apparemment c'est une représentation de Tchenrézi qui est au sommet de cette lignée de transmission. Quand je la regarde, elle me questionne et j'aimerais bien que tu nous en dises quelque chose. Je vois quatre bras, quatre jambes et puis il y a une forme qui ressemble à des fesses féminines : c'est quoi cette histoire ?*

Que vois-tu ?

*Je vois déjà au moins quatre jambes et quatre bras.*

Ah oui, je comprends, je comprends !

*Devant, je vois comme le derrière de sa compagne, ce n'est pas très bien dessiné, il faut le dire.*

Donc, le type porte probablement une peau humaine, c'est-à-dire que ce sont les mains qui sont encore attachées à cette peau humaine et les pieds qui sont aussi attachés à cette peau humaine. Ils se sont

promenés dans le charnier où on écorchait les morts pour qu'ils brûlent le mieux. Le petit derrière de sa compagne, c'est juste, ces poils pubiens qui vont monter un peu sur le ventre, oui ! Ce n'est pas très bien dessiné, voilà !

*Et ce bâton ?*

Ce bâton, c'est une flèche parce que sa femme appartenait à la caste des fabricants de flèches. Les chasseurs de cette caste fabriquaient des flèches à partir d'un certain bois, et de certaines plumes grâce auxquelles ils pouvaient tuer leurs animaux d'une façon très sûre. Bien sûre quelqu'un de la tradition de la caste des brâhmanes qui épouse une femme faisant partie de la caste qui fabrique des flèches pour tuer, etc., c'était un truc inédit ! On le représente avec la flèche parce que ces instructions mènent comme une flèche directement au cœur du Mahāmudrā ! \*\*\*

Est-ce qu'il y a d'autres confusions ?

*La peau de tigre ?*

Oui, c'est une peau de tigre. Est-ce qu'il y a des questions sur la peau de tigre ? Oui, c'est une peau de tigre ! Elle représente cette énergie Hérouka, cette énergie puissante de rentrer dans toutes les situations sans la moindre crainte ! Il ne s'agit pas de tuer un tigre, au contraire, il était connu pour avoir ressuscité des animaux, etc., comme "Tilopa". C'est certainement une biographie de "Saraha" : elle doit probablement être dans le livre "Le Flambeau du sens ultime" ; si vous voulez en savoir plus, en tout cas, ce personnage est fascinant. On a commencé à traduire sa biographie à partir du tibétain, on a des petits bouts, mais on a en a traduit un peu en retraite. Il y a trois chants très célèbres, il n'y a pas beaucoup de choses qu'on sait de façon certaine sur lui. Peut-être qu'il y a eu deux "Saraha" aussi, en tout cas il y en a un qui était aussi le Maître de Nagarjuna, et dans la lignée du Mahāmudrā, Saraha est donc le Maître de Nagarjuna ; mais cela pourrait aussi être un autre, un deuxième Saraha. Cette histoire de peau humaine, tu ne trouves pas que c'est assez fort ?

*Pourquoi il se balade avec la peau humaine ?*

Il ne se balade pas avec la peau humaine, il est juste peint avec ! Qu'est-ce que cela veut dire ? Alors imagine, en Inde, la plupart de l'année le sol est dur comme de la pierre, les gens n'étaient pas enterrés. On les apportait à des charniers pour qu'ils soient brûlés, des bûchers. Bien sûr que personne ne voulait le faire, les charniers étaient gérés par des yogis qui vivaient des offrandes qu'on leur donnait pour qu'ils se débarrassent des cadavres pour qu'il n'y ait pas d'épidémie. Il fallait brûler les cadavres, il fallait qu'ils soient coupés en morceaux, pour que ce soit bien brûlé. Vous savez qu'il faut qu'il fasse bien chaud pour que cela brûle, ce n'est pas évident de brûler des cadavres ! C'est un artisanat, c'est un travail. Dans ces charniers, il y avait de tout ! Les yogis se rassemblaient ils étaient au-delà des tabous, ils pratiquaient au-delà des tabous.

A leur époque, autour du deuxième siècle après Jésus-Christ, il y a eu un mouvement : cela suffit ce brahmanisme protégé, maintenant on va se débarrasser de ces tabous ou un brahmane ne supporte même pas l'ombre d'un intouchable sur soi. On pratique la sexualité avec des femmes hors caste, nous sommes assis, nous nous asseyons sur les charniers et il n'y a rien qui rende l'esprit impur autre que l'égoïsme. C'est la seule chose qui rend l'esprit impur.

C'est pourquoi, de façon provocante, ils se sont ornés d'os humains, ils ont fait des bijoux entre deux brûlages de cadavres, ils avaient le temps. Ils pouvaient se sculpter des bijoux dans les os humains, ils s'occupaient des rituels autour des cadavres, autour de toute cette activité et ils sont allés au-delà de tous

ces tabous qui étaient actifs en Inde – mais pas seulement ! Aussi aujourd’hui chez nous–. Cela s’est un peu détendu les cent dernières années, mais quand même.

C’est la raison pour laquelle on le représente comme cela, mais en général, ils se baladaient tout nus, sans peau humaine, sans peau de tigre et ils ne se baladaient pas avec tous ces trucs qui pèsent.

Pour vous donner un petit aperçu : c’est au même moment que les enseignements du Mahāmudrā sont tombés sous forme de graines dans un sol fertile.

Désolé pour les questions qui restent.