

# Rayons de lune du Mahāmudrā

de

Dakpo Tashi Namgyal  
Semaine 6

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

Du 10 au 18 août 2019

Traduction sur place : Fabienne Hourtal

Traduction document : Deepl

## Table des matières

JOUR 1 .....	6
INTRODUCTION.....	6
VIPASSANA .....	7
Déterminer la nature des pensées et des phénomènes, qui sont tous l'expression de la force et de la dynamique de l'esprit.....	7
Les expériences nous sont présentées en tant qu'esprit .....	8
Vivre les expériences comme étant séparées de l'esprit .....	8
Interprétations basées sur nos expériences .....	8
Les expériences sensorielles sont des phénomènes spirituels. ....	10
Méditation : Prise de conscience .....	14
JOUR 2.....	16
Les objets extérieurs sont des esprits.....	16
L'expérience est marquée par des schémas d'habitude .....	17
La pensée conceptuelle crée des points de référence erronés.....	20
Questions.....	22
Les objets extérieurs ainsi que les émotions apparaissent comme solides .....	25
Les apparitions n'ont pas d'existence réelle. ....	27
Compléter la clairvoyance et dissoudre tous les schémas d'habitude.....	28
Méditation : Aller directement dans l'expérience .....	32
Questions.....	34
Le courant mental éveillé est une apparition sans entrave. ....	41
Trois aspects de l'expérience. ....	44
Méditation : l'émergence conditionnelle .....	47
Liberté de création dans le processus de l'émergence conditionnelle.....	48
Comment réaliser les apparitions une fois que l'on a réalisé l'esprit. ....	50
Méditation : ressentir l'espace .....	54
JOUR 3.....	55
Suite : Comment réaliser les apparences une fois que l'on a réalisé l'esprit .....	55
Comprendre l'Un libère tout .....	55
La nature vide est une qualité de l'être .....	56
L'explication des objets pour les étapes de la méditation.....	58
Examen des processus de pensée .....	58
Méditation : générer et examiner une pensée forte.....	59

Suite Examen des processus de pensée .....	60
Méditation : Examiner les pensées .....	61
La libération en devenir.....	63
Examiner les mouvements mentaux grossiers et subtils .....	64
Être non conceptuel .....	67
Examiner le flux incessant et clair des mouvements de l'esprit. ....	68
Méditation : Accueillir tout .....	69
Questions.....	70
Examiner les apparitions .....	79
Examiner l'esprit lui-même .....	80
Méditation : Examen de celui qui perçoit.....	82
Diriger le regard vers le sentiment du moi .....	83
Cessation des apparences : le calme mental.....	85
Les apparitions et l'esprit sont indissociables.....	87
Permettre toutes les manifestations. ....	88
Méditation : méditer comme personne .....	90
JOUR 4.....	91
ÉLIMINER LES INTERPRÉTATIONS ERRONÉES CONCERNANT UNE RACINE OU UNE BASE.....	91
Arriver à une certitude claire que les pensées et les phénomènes sont l'esprit lui-même. ....	91
Découvrir que les pensées sont l'esprit lui-même.....	91
Méditation : trouver l'origine d'un mouvement de l'esprit.....	91
Examiner comment les pensées persistent.....	93
Méditation : Examen de la persistance des mouvements mentaux.....	94
Vers une pensée conceptuelle et non conceptuelle.....	95
Examiner la disparition des pensées.....	96
Méditation : examiner la dissolution des pensées .....	99
Méditation : comment est-ce d'être ?.....	101
L'esprit est la clarté vide.....	102
Venez à la conviction que les autres phénomènes sont aussi l'esprit lui-même .....	103
Méditation : Examen de la vue, de l'ouïe et des sensations .....	104
Les perceptions sont des processus .....	107
L'expérience et l'esprit ne font qu'un .....	109
L'émergence dépendante.....	111
JOUR 5.....	114
Couper les racines du calme et du mouvement dans l'esprit .....	114

Méditation : la différence entre le calme et le mouvement .....	116
L'activité et le repos vont de pair.....	117
Conscience de soi .....	118
Le rôle du karma.....	120
Méditation : Conscience paisible - Body Scan.....	121
Prana.....	123
Questions.....	125
Différents points de vue sur la nature du calme et du mouvement.....	133
Connaître que tout ce qui apparaît est non né.....	136
Examiner l'esprit avec l'esprit.....	136
Méditation : Examiner l'esprit .....	137
Remarques sur l'étude de l'esprit. ....	138
Examens supplémentaires .....	139
JOUR 6.....	144
Esprit insaisissable .....	144
Couper les expériences sensorielles. ....	145
L'esprit est vide d'essence.....	148
Méditation : Permettre l'expérience.....	149
DIFFÉRENTES RAISONS POUR LESQUELLES VIPASSANA SE .....	150
Trop insister sur la pratique du calme mental.....	150
Accorder trop d'importance à l'expérience de la vacuité dans la tranquillité de l'esprit. ....	151
Multiplication des accumulations.....	152
La clarté aiguë du calme mental conduit à la vision intuitive. ....	153
Méditation : Être simple .....	155
Questions.....	155
Différents niveaux de simplicité.....	162
Critères pour réaliser le discernement intuitif. ....	164
Méditation : Unité de calme mental et de la vision intuitive.....	168
COMPARER CETTE FORME DE PRATIQUE DE L'INTUITION AVEC DES APPROCHES DIFFÉRENTES.....	169
Quatre types d'intuition. ....	169
La discrimination fine. ....	170
JOUR 7.....	174
Causes de l'émergence de la vision intuitive .....	174
La manière de maîtriser les étapes de l'intuition. ....	174
EXPLICATIONS FINALES SUR LA PRATIQUE. ....	179

INSTRUCTIONS SUR LA NATURE DE L'ESPRIT.....	180
Méditation : Expérience claire.....	180
L'ESSENCE DE L'ESPRIT.....	182
L'expérience de l'égalité de tous les phénomènes.....	182
La croyance en la séparation est le voile.....	184
L'expérience est un processus.....	185
Les apparences n'ont pas de substance dans leur apparition. ....	186
Questions.....	188
La nature vide de l'esprit est la source de la plénitude .....	198
LA NATURE DE L'ESPRIT.....	200
La signification de la claire lumière .....	200
Méditation : Le rayonnement naturel de l'esprit.....	204
JOUR 8.....	206
Conscience .....	206
Inséparabilité de la cause et de l'effet.....	207
LA CARACTERISTIQUE DE L'ESPRIT .....	210
Méditation : L'émergence dépendante.....	210
Méditation : Soyons simples .....	212
Libérer la nature de Bouddha de tout voile .....	212
Questions.....	216
RESUME DES ENSEIGNEMENTS .....	221
Patience .....	224
La persévérance joyeuse.....	225
Pratique du Mahāmudrā au quotidien.....	227

## JOUR 1

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

Je voudrais vous demander d'adopter l'attitude que nous venons d'exprimer dans les prières - c'est-à-dire de suivre le chemin de l'éveil pour le bien de tous les êtres vivants - d'écouter tout, d'absorber tout, en pensant toujours à ceci : que cela ne soit pas seulement bon pour moi, mais pour tous ceux qui entreront en contact avec moi à un moment ou à un autre, pour tous ceux avec qui je suis en relation. Qu'ils puissent tous profiter de la compréhension et de l'ouverture du cœur qui peuvent en résulter.

En priant, je me suis souvenu que Dakpo Tashi Namgyal, l'auteur de notre livre *Rayons de lune du Mahāmudrā*, récitait probablement plusieurs fois par jour exactement les mêmes prières, même avant de s'asseoir pour écrire cet ouvrage.

Bienvenue au sixième cours de cette longue série que nous avons décidée de consacrer non seulement aux bases du Mahāmudrā, mais aussi à la raison pour laquelle nous pratiquons le Mahāmudrā exactement de cette manière.

Certains viennent ici pour la première fois, et le terme Mahāmudrā n'est donc pas connu de tous. Nous traduisons simplement Mahāmudrā par la pratique de l'état d'être naturel, de l'être fluide naturel, dont le sens le plus profond est l'être non-dual - c'est-à-dire un état dans lequel il n'y a plus personne qui se ressent comme le centre. Cet être libre de tout centre, relié à tout dans un flux constant, nous pouvons l'appeler Mahāmudrā.

Maha signifie grand, Mudrā signifie ici sceau. Le grand sceau signifie ici que tout ce qui est vécu, tout ce qui monte en nous en tant qu'expérience - visuelle et auditive - a pour nature d'être fluide et de ne pas avoir de substance, de ne pas être saisissable : processus constant, flux constant. C'est la véritable signification : le grand sceau de la vacuité de tous les phénomènes, l'absence d'un noyau d'essence, tout se transforme immédiatement en un autre.

Nous sommes arrivés au centre du sujet avec nos explications.

Lors des dernières retraites, nous avons passé en revue les bases générales de la méditation.

Puis les exercices préparatoires pour Mahāmudrā : comment nous préparer intérieurement.

Nous avons appris les bases et l'approfondissement du calme mental, c'est-à-dire comment laisser l'esprit se rassembler, comment trouver la paix intérieure.

Et nous avons commencé la dernière fois avec la méditation de la vision intuitive et aussi comment le calme mental et la méditation de la vision intuitive vont ensemble. Nous étions déjà allés très loin dans notre compréhension de la nature de l'esprit.

Et cette fois-ci, nous continuons. Nous allons continuer à parler de la méditation de vision intuitive. Toute cette semaine, il s'agit de comprendre ce qu'est l'être - être signifie notre vie. Donc de comprendre comment fonctionne notre esprit, comment les expériences se font et se défont dans l'esprit.

Il est prévu que nous mettions directement en pratique notre compréhension, que nous méditions ensemble, que nous essayions de l'expérimenter, de la ressentir, ou plutôt de la mettre à nu.

---

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

En fait, vous pouvez écouter toutes les explications qui vont suivre en méditant, en contemplant. Vous comprendrez mieux si vous adoptez dès le début l'attitude qui consiste à sentir la signification derrière les mots, c'est-à-dire à écouter comme avec des antennes intuitives : qu'est-ce qui est vraiment signifié derrière les mots ?

C'est ce que nous devrions faire, en tout cas lorsque les mots s'emmêlent dans notre compréhension et qu'il y a un embouteillage total. C'est au plus tard à ce moment-là que vous devriez vous détendre et écouter à partir de la détente, et non pas avec l'intellect saisissant. L'intellect saisissant comprend, comprend les choses de manière conceptuelle, mais la compréhension intuitive, dont il est question ici, ne peut être transmise que de manière allusive par des mots. En fait, elle ne peut pas être transmise, mais c'est quelque chose qui est déclenché, qui peut être déclenché par les mots.

## VIPASSANA

### **Déterminer la nature des pensées et des phénomènes, qui sont tous l'expression de la force et de la dynamique de l'esprit.**

Commençons par le commencement. Je suis dans le texte à la page 237, dans la section intitulée Vipassana. Cela vaut pour le texte anglais. Le texte anglais est *Moonbeams of Mahāmudrā* de Dakpo Tashi Namgyal, traduit par Elizabeth Callahan. Nous l'utilisons comme base. Mais vous pouvez aussi suivre sans avoir ce texte. Il sera peu à peu traduit en allemand, non plus par moi, mais par Judith, qui enseigne au Népal en tant que tibétologue.

Nous sommes tout en bas de la page où il est écrit :

### **Déterminer la nature des pensées et des phénomènes, qui sont tous des expressions de la force et de la dynamique de l'esprit.**

Dans ce prochain chapitre, il sera question de la dynamique de l'esprit. Elle se manifeste sous la forme de processus de pensée, de processus de perception, de tout ce que nous appelons notre esprit actif. C'est ce qui nous pose généralement problème. Personne ne dit que l'esprit calme est difficile, mais plutôt les nombreuses pensées qui se répètent souvent, à tel point que nous ne savons plus où donner de la tête, comme dans une roue de hamster, c'est ce qui nous pose généralement problème. Ce que l'on appelle ici *appearances* en anglais, les apparitions, sont aussi toutes les expériences émotionnelles, tout ce qui apparaît dans l'esprit. Le mot tibétain qui se trouve derrière, *nang wa*, a la signification de quelque chose qui apparaît, qui est une apparence, mais qui est en fait comme transparent.

Lorsque nous regardons nos pensées ou une vague émotionnelle de colère ou quoi que ce soit d'autre qui traverse l'esprit, c'est comme si la luminosité de l'esprit faisait apparaître des images, des vagues émotionnelles, mais qui n'ont pas de substance. Car elles ne peuvent pas rester, elles ne restent pas d'elles-mêmes. En allemand, on peut joliment traduire cela par *Erscheinung*, apparition. C'est exactement la même chose que ce que l'on entend par *nang wa* dans le tibétain : ce qui apparaît et qui a une certaine force de rayonnement propre. Nous nous embrouillons avec ces apparitions très rayonnantes et lumineuses. C'est notre film, dans lequel nous sommes en train de voyager. Ce n'est pas forcément visuel, ce sont des apparitions ressenties.

Nous allons nous y intéresser en trois étapes. Nous verrons que les apparitions sont des esprits. Nous verrons comment les apparitions se réalisent une fois que nous aurons compris ce qu'est l'esprit lui-même. Ensuite, nous aurons une explication sur la manière de méditer dessus.

## **Les expériences nous sont présentées en tant qu'esprit**

### **Vivre les expériences comme étant séparées de l'esprit**

Dakpo Tashi Namgyal écrit :

**Ceux d'entre nous qui ne comprennent pas la nature de l'esprit considèrent les pensées et les phénomènes (comme les formes et les sons) - qui se manifestent comme l'expression dynamique de la force de l'esprit - comme quelque chose d'objectif, comme une chose séparée de l'esprit. Mais en fin de compte, ils ne sont que notre propre esprit.**

Je voudrais illustrer cela par des exemples. Nous regardons autour de nous : une salle avec beaucoup de personnes. Nous voyons beaucoup de choses. C'est la perception visuelle. Et nous pourrions penser - et c'est généralement le cas - que ce que nous voyons - les hommes et les femmes, les fenêtres, la lumière et les objets, l'autel, les tables, etc. - est à l'extérieur. Cela a une certaine vérité, car c'est là dehors.

Mais dans le processus de la vision, il y a déjà eu une quantité incroyable de choses personnelles. Notre distinction entre hommes, femmes, ceci est une fenêtre, ceci est une porte, un mur... Cette distinction a déjà eu lieu. En fait, il n'y a que des nuances de couleur. L'interprétation des nuances de couleur - perçues par nos rétines - comme des objets tridimensionnels a eu lieu dans notre esprit.

Ce sont toutes des réalisations dans notre esprit. Donc non seulement la vision spatiale, la vision qui localise avec une estimation des distances, est une performance de la conscience, mais aussi le fait de classer toutes nos perceptions. Nous sommes conscients du fait que nous percevons des objets différents à partir des couleurs.

Une évaluation encore plus subjective s'y rattache : j'aime, je n'aime pas, celle-ci a l'air intéressante, celui-là a l'air intéressant... toutes ces petites réactions y sont également liées. Nous ne voyons pas les choses de manière neutre, nous les voyons toujours en fonction de nos expériences. C'est ce qu'on appelle les apparitions dans notre propre esprit.

On pourrait dire en conclusion : je ne peux pas me sentir différent de ce que je ressens maintenant, parce qu'autour de moi, tout est ainsi. Ce que je vois détermine donc ce que je ressens. Ce que j'entends détermine ce que je ressens.

Ainsi, nous projetons constamment à l'extérieur ce qui est en fait le produit de notre propre esprit et nous lui donnons une force par le biais de notre esprit. Nous disons : c'est séparé de l'esprit, cela a une force sur notre esprit, via notre esprit. C'est généralement ainsi que nous procédons. Que ce soit la température, que ce soit d'autres perceptions corporelles à travers les vêtements, que ce soit des perceptions visuelles, auditives, même avec les pensées, nous faisons cela, nous donnons aux pensées comme une existence séparée et nous disons : les pensées influencent mon esprit.

Nous les séparons les uns des autres. Parce que la pensée vient, je ne peux pas être heureux, quand la pensée vient, je suis heureux. Moi et mes pensées - c'est dans cette séparation que nous voyageons normalement.

Mais c'est une erreur. Tous ces processus de pensée, de perception et de différenciation ont lieu dans cet esprit, sont cet esprit et déclenchent toujours les processus suivants.

### **Interprétations basées sur nos expériences**

Lisons ce que le texte, *Voyage à Lanka*, explique :

**Associées aux schémas habituels de nos représentations conceptuelles, d'innombrables choses apparaissent dans l'esprit.**

**Les expériences extérieures qui se présentent aux hommes ne sont que l'esprit des êtres mondains.**

Nous parcourons cela encore une fois lentement. Les schémas dormants qui conduisent ensuite à des représentations conceptuelles ne sont pas aussi cachés qu'on pourrait le penser. Je vais m'en tenir au visuel. Il nous suffit de regarder autour de nous et, sur la base de notre expérience de vie, nous ne voyons pas que des personnes. Nous faisons la différence entre les personnes âgées et les jeunes, les hommes et les femmes, etc. Cela saute aux yeux. Ce sont des habitudes que nous avons développées.

Nous voyons immédiatement des blonds, des bruns, des roux, etc. et nous voyons des visages qui nous attirent, que nous aimons, et d'autres qui nous laissent plutôt indifférents. Certains déclenchent même des associations, nous rappellent notre père, notre mère, n'importe quelle autre personne. Nous comparons immédiatement : ce visage ressemble à un type que j'ai déjà vu.

Et nous voyons des types. Nous voyons quelqu'un - et sur la seule base des taches de couleur que nous voyons, de ces points lumineux sur la rétine, nous avons toute une chaîne de schémas d'interprétation qui se mettent en route. Par exemple, nous voyons une expression du visage et, à cause de la façon dont tu me regardes, je pense : elle est en train de réfléchir, elle essaie de comprendre - parce que j'ai vu auparavant d'autres personnes avec une telle expression du visage, qui étaient en train de réfléchir à quelque chose. C'est pourquoi je pense maintenant : elle réfléchit, ou elle est amusée, ou il y a une reconnaissance étonnante.

Mais tout cela n'est qu'une interprétation de ce que je perçois. Je ne peux pas en être sûr. Et cela se déroule immédiatement.

Dans le cas des visages humains, il est facile de comprendre que nous reconnaissons une expression rien qu'à partir de compositions de couleurs, comme l'est le jeu d'ombres, et que nous lisons quelque chose à partir de cette expression. Nous pouvons ainsi vivre des choses incroyables.

Je me souviens de la période qui a suivi la chute du mur, lorsque j'ai enseigné pour la première fois en Allemagne de l'Est. J'ai atterri dans un sentiment étrange. C'était à Eisenach, où je donnais une conférence publique. Les gens là-bas ne réagissaient pas avec leurs mimiques de la même manière que j'avais l'habitude d'ailleurs. Pendant très longtemps, ils m'ont regardé sans expression. J'ai parlé du Dharma.

Je pouvais observer mes réactions, ce que cette prétendue absence d'expression provoquait en moi. Il n'y avait rien de négatif, pas de hochement de tête approuvateur, pas de sourire, car ces personnes avaient probablement déjà beaucoup écouté des personnes qui avaient peut-être l'air bien en apparence, mais qui ne racontaient rien d'essentiel.

J'ai donc bien pu observer comment mon esprit en quête de sens essayait de déceler la résonance sur le visage de mon interlocuteur - et si elle était absente, ce que cela me faisait. C'est incroyable.

Certains d'entre nous ont peut-être vécu de telles expériences dans leur enfance que nous n'avons pas trouvés chez certaines personnes, peut-être notre mère ou notre père, la résonance dont nous avons besoin. Tout ce qui se passe en nous. Si quelqu'un se comporte de la même manière que nos parents à l'époque : ce que nous y projetons.

C'est ce que l'on entend par les schémas latents, qui s'expriment en termes de concepts. Les termes sont de nature simple, par exemple 'probablement pensif' ou 'probablement sceptique' ou 'bienveillant'. Nous interprétons : intéressant, j'aime, je n'aime pas...

Cela peut même être le cas pour une fleur. Qu'est-ce que les fleurs peuvent faire si nous les trouvons belles ou non ? Pourquoi une fleur serait-elle plus belle qu'un brin d'herbe ? Personne ne peut l'expliquer. Un brin d'herbe est quelque chose de magnifique - d'un point de vue, si je suis maintenant une vache affamée, par exemple. Pourquoi notre cœur doit-il se soulever lorsque nous voyons un bouquet de fleurs ? Ce sont tous des jugements, des évaluations. Ce sont des schémas d'habitude.

Ils ont pour effet que des millions et des millions d'expériences de toutes sortes apparaissent dans notre esprit. Nous devons l'admettre : ce sont nos propres productions, personne ne les a introduites dans notre esprit. Ce qui est arrivé de l'extérieur n'est rien d'autre que des informations lumineuses sur la rétine. Personne n'a jamais mis dans notre esprit le rejet, l'affection, l'approbation, etc. mais seulement les couleurs, leur mouvement, leur composition. Tout le reste, c'est notre expérience qui l'interprète.

Le Bouddha en était parfaitement conscient il y a deux mille cinq cents ans. Aujourd'hui, on appelle cela la psychologie de la perception. Ce que je vous explique n'a rien de nouveau. Tout cela est enseigné à l'université. Ce n'est pas quelque chose qui serait réservé aux bouddhistes. C'est un processus normal de perception.

Mais le fait d'intérioriser cela profondément a une conséquence importante : si mon expérience de ce monde repose sur les productions, les combinaisons, les interprétations de mon propre esprit, je peux participer à la création. Je façonne tout le temps - et je peux aussi rendre le tout plus salubre, plus utile.

Ainsi, la possibilité de façonner la vie revient à l'auteur réel de cette vie, c'est-à-dire à ce courant d'esprit. Je ne suis pas la victime des expériences sensorielles, des perceptions, de mon environnement, mais je peux intervenir de manière créative. Je suis à nouveau maître de ma vie. C'est de cela qu'il s'agit. C'est pourquoi cela fait partie du chemin de la libération.

Si nous pensons que le monde extérieur détermine nos sentiments, alors nous sommes des personnes samsariques. C'est ce que l'on entend ici par *worldly ones*. Nous sommes alors des êtres mondains qui voyagent dans les projections dualistes normales du monde. En fait, ces projections n'ont de substance que dans la mesure où nous leur donnons de la force. Tant que nous les nourrissons, ce film se poursuit, et si nous cessons de les nourrir, elles s'effondrent au même moment.

### **Les expériences sensorielles sont des phénomènes spirituels.**

Le texte de *Vajrapāñjara* dit également :

**Les choses (les entités) qui apparaissent comme des formes, des sons, des odeurs, des goûts et des objets tangibles sont, dit-on, l'esprit précieux. Elles sont pacifiées dans le Dharmadhātu - ou : elles trouvent la paix dans le Dharmadhātu ou : elles se dissolvent dans le Dharmadhātu.**

**Les perceptions de forme, les sensations, les distinctions, les forces formatrices et les différents états de conscience ont été décrits par le Bouddha Sâkyamuni comme n'étant rien d'autre que des phénomènes mentaux - des choses qui naissent dans l'esprit**

Revoyons encore une fois cette citation.

Nous avons déjà parlé des formes visuelles. Il en va de même avec les sons. Fermez les yeux pendant que je parle encore et concentrez-vous sur l'écoute.

Dans l'écoute, on perçoit des sons qui montent et qui descendent. Même lorsque je suis silencieux, il n'y a pas de silence du tout. Il s'agit de sons plus fins et plus grossiers, dont nous savons qu'il s'agit d'ondes sonores qui atteignent notre tympan et sont finalement perçues dans l'oreille interne - un processus similaire à celui des ondes lumineuses sur la rétine. Tout comme pour le visuel, nous filtrons. Nous regroupons des ondes sonores qui semblent aller ensemble pour former un bruit, un son.

Mais est-ce un son ? Combien de sons composent un mot ou même une phrase ? DAS (CELA) - un mot composé d'une syllabe (en français deux syllabes) - CELA. On en fait un mot. En réalité, il y a tellement d'ondes sonores différentes. Ou bien : il semble qu'il y ait le bruit d'un appareil qui fonctionne en continu. Nous l'appelons le bruit. Mais c'est un processus. Un processus encore plus long que les ondes sonores que nous réunissons pour former le mot DAS.

Au sein des ondes sonores, nous créons des clusters de quelque chose qui va ensemble - et c'est ainsi que nous identifions le langage. Nous comprenons cette combinaison d'ondes sonores comme étant de l'allemand. *This combination of soundwaves we understand as english... etc.*

Nous avons la capacité de passer d'une langue à l'autre parce que nous distinguons immédiatement ces sons, les regroupons et les comparons avec des expériences déjà vécues. C'est donc le même processus que pour le visuel.

Intérieurement, nous pouvons aussi sauter immédiatement dans une autre langue, si nous la comprenons et si nous avons un arrière-plan d'expériences. Si quelqu'un saute dans une langue qu'il n'a jamais entendue, il n'entend que des ondes sonores, bien que cette langue soit aussi chargée de sens que notre propre langue maternelle.

La tâche de la méditation consiste à se promener à travers cela et à examiner ces processus dans chaque domaine de sens : Qu'en est-il de la vue ? Qu'en est-il de l'ouïe ? Qu'en est-il de l'odorat ? Faisons cela aussi brièvement. Il devrait y avoir beaucoup d'odeurs dans la pièce, mais nous n'avons souvent pas un odorat aussi développé et il nous faut un peu plus de temps pour faire la différence.

Vous pouvez commencer par voir si vous pouvez filtrer votre propre odeur corporelle parmi la masse d'odeurs présentes ici. C'est ce qui est le plus proche de nous et que nous ne percevons généralement pas. Par contre, vous pouvez peut-être sentir l'odeur du siège qui s'élève d'en bas. Si je pousse le raisonnement plus loin, je peux par exemple sentir le bois de l'estrade sur laquelle je suis assis.

Mais tout cela n'est intéressant que parce que cela nous montre le processus par lequel nous filtrons avec difficulté, parce que nous ne sommes pas des chiens et des chats, ce qui peut encore être filtré comme un groupe d'odeurs, à la différence des autres odeurs, parmi la multitude d'informations olfactives qui existent.

Vous pouvez très bien voir le processus par lequel nous nous orientons. À partir d'une masse écrasante d'expériences, maintenant ici dans le domaine olfactif, une multitude incroyable d'odeurs qui sont ici dans la salle – si renversant que nous sommes déjà en train de déconnecter – nous pouvons, si nous sommes conscients, filtrer des courants d'odeurs. Et nous commençons à les classer, hiérarchiser.

Si nous étions un animal olfactif, nous pourrions même nous orienter grâce à cela. Il serait possible qu'un chien entre dans la pièce et trouve son maître, sa maîtresse, uniquement grâce à son odorat dans la pièce. C'est difficile, mais c'est possible.

Cela n'est possible que si nous filtrons les odeurs et les comparons avec des expériences antérieures. S'il n'y a pas de comparaison, si nos modèles et expériences habituels ne servent pas à les comparer avec l'expérience actuelle, nous ne pouvons pas nous orienter.

En d'autres termes, l'orientation dans le monde passe nécessairement par une comparaison constante avec les expériences vécues.

Allons un peu plus loin. Je laisse de côté les goûts, c'est la même chose. Tout ce que nous percevons par le sens du goût est très proche de l'odeur. Nous nous orientons également grâce à lui, nous comparons avec d'autres choses que nous avons mises en bouche et qui nous ont fait du bien ou du mal, qui ont déclenché un sentiment de bien-être ou de malaise.

Ensuite, il y a la somme des sensations de contact. On entend par là tout ce que nous percevons dans le corps. Sans que vous en soyez conscients : nous sommes tous assis au même endroit depuis trois quarts d'heure. Notre capteur interne perçoit le corps et, pour la plupart d'entre nous, donne des signaux encore assez détendus : c'est encore en ordre, ce n'est pas encore trop douloureux.

Mais ici et là, il y a peut-être un genou qui se manifeste, un dos qui fait mal, des épaules qui commencent à être douloureuses ou un tiraillement dans la cuisse... et la pensée vient : Eh bien, combien de temps vais-je encore tenir ? Nous remarquons tout ce qui se passe dans notre corps, nous le comparons avec les expériences déjà faites et nous nous disons : je dois changer quelque chose maintenant, ou : ça va encore, ce n'est pas trop douloureux.

C'est ce qui se passe tout le temps : j'aime, je n'aime pas. Ensuite, nous essayons de changer d'attitude, cela nous semble mieux, plus facile. Ou alors nous savons par expérience que si je pouvais me mettre dans cette position, cela me ferait du bien. Nous nous efforçons alors d'adopter cette attitude. Donc là aussi, nous nous orientons.

Nous nous orientons aussi avec le sens de l'équilibre. Quelque chose en nous me dit que je ne vais pas tomber maintenant. Comment le savez-vous ? Sur la base de l'expérience.

Quand nous étions bébés, nous ne savions pas encore nous asseoir, nous avons appris à nous asseoir. Nous l'avons appris grâce à l'expérience de la chute et de la manière de la retarder. Cela se produit tout le temps. Nous marchons dans l'espace : c'est une multitude de sensations corporelles. Nous pouvons traverser l'espace les yeux fermés. La multitude de sensations, en commençant par la plante des pieds, en passant par les articulations, toutes les articulations du corps envoient leurs informations et sont traitées dans la conscience corporelle. Nous appelons cela le sens de l'équilibre. Il s'agit toutefois d'un processus extrêmement complexe avec de très nombreuses informations, donc de très nombreuses sensations dans le corps, à partir desquelles les sensations sont perçues et intégrées.

Le processus de la marche, cette séquence de mouvements, est à lui seul une incroyable performance mentale. Nous pensons toujours qu'il s'agit d'une performance physique, mais c'est une performance mentale dans la conscience. Savoir à quelle hauteur on lève le pied, jusqu'où on l'avance, jusqu'où on pose le pied à droite ou à gauche pour retrouver l'équilibre... Essayez de vous tenir sur un pied pendant un moment : tout ce qui se passe, combien de processus d'équilibrage sont déclenchés tout le temps. Nous le faisons sur la base d'expériences déjà vécues.

Tout cela n'a rien d'extérieur, ce sont des processus internes - sans parler de notre pensée.

Le sixième sens est le sens interne de la conscience, tel que nous l'utilisons par exemple lorsque nous rêvons. Lorsque nous rêvons, nous ne sommes pas occupés par les cinq sens externes, tout se reproduit

intérieurement : des mondes entiers, sans aucune restriction. Il ne s'agit pas seulement de la pensée conceptuelle. Il ne s'agit pas de notre pensée abstraite lorsque nous parlons du sixième sens. Il s'agit plutôt de la capacité de l'esprit à tout représenter en lui-même.

Par exemple, pouvoir penser maintenant à la maison de notre enfance. Vous pouvez maintenant l'imaginer, un lieu où vous avez vécu autrefois. Vous pouvez maintenant l'évoquer dans votre conscience. Ce n'est pas un processus visuel. C'est aussi penser, dans le sens d'imaginer.

Nous pouvons aussi contacter des sentiments : Comment était-ce d'être là dans telle ou telle situation ? Nous avons donc une représentation sensible de quelque chose que nous imaginons maintenant. C'est un beau mot allemand : une image qui se forme maintenant dans l'esprit, une imagination. C'est une représentation et cette représentation a un peu à voir avec celle d'avant, mais ce n'est pas la même chose. C'est l'image que nous nous en faisons maintenant. Et nous savons que cette image évolue constamment.

Les adultes réinterprètent constamment leur enfance. C'est incroyable. Parfois, ils affirment avoir eu la plus belle enfance, puis ils ont été gravement traumatisés, puis ils découvrent à nouveau quelque chose de nouveau. L'interprétation de ce que nous avons vécu se poursuit sans cesse. Pensez à une seule relation importante que vous avez eue : comment la manière dont vous décrivez la relation pour vous-même et pour les autres évolue. Quels sont les différents sentiments qui apparaissent.

Il n'y a rien de fixe. C'est un travail intellectuel. C'est un travail que nous effectuons. C'est une conscience qui agit en créant.

Je ne suis pas prisonnier de mes souvenirs, mais je suis constamment en train de les façonner. C'est incroyable. Bien sûr, certaines formes de manières de se souvenir s'imposent à moi de manière incroyablement forte en raison de mon expérience. C'est ainsi que je le vis. Je ne peux guère sortir de ces schémas d'habitude, de ces traces profondes laissées par les expériences passées. Ils sont très forts, mais en fait, ce sont des processus. Ils ne sont pas immobiles.

C'est précisément ce que nous faisons dans les thérapies. Nous faisons à nouveau circuler l'eau là où le flux n'était plus aussi perceptible. En fait, ça coule tout le temps, c'est tout le temps un processus créatif. Toutes nos perceptions de formes, nos sensations, nos distinctions, toutes les idées qui créent des émotions et les différents états de conscience sont l'expression dynamique de notre propre esprit, ils ne viennent pas de l'extérieur.

Ils sont déclenchés de l'extérieur, mais de manière relativement douce. Si nous reprenons le visuel, regardez encore une fois autour de vous : ces informations de couleur qui nous parviennent par la rétine sont des déclencheurs relativement doux, n'est-ce pas ? En soi, c'est très bien, c'est un beau jeu de couleurs.

Bien sûr, cela ne s'arrête pas au jeu de couleurs, car le reste est ensuite ce que nous ajoutons. Nous façonnons cela et nous voyons des personnes qui nous rappellent d'autres personnes, des expériences que nous avons vécues. Nous faisons l'expérience d'un espace qui nous rappelle d'autres expériences, d'être ensemble ou d'une promiscuité oppressante, selon le cas. Nous ne savons pas à qui ou à quoi tout cela nous fait penser, mais c'est l'effort de la conscience.

Les déclencheurs externes sont relativement inoffensifs, on peut très bien vivre avec. Imaginez que ce soit une image de ce genre que vous voyez, avec beaucoup de couleurs différentes. Ce ne serait pas très fatigant d'être avec.

C'était l'introduction directe au sujet.

Il ne s'agira pas seulement d'expériences sensorielles. Il s'agira de nos émotions qui s'y accrochent, donc de tous les mouvements mentaux enchevêtrés, où nous bricolons nos crises et nos situations heureuses à partir de ce qui se passe et est perceptible autour de nous, et comment nous nourrissons l'un et l'autre et comment nous pouvons nous en libérer... C'est de cela dont il s'agit.

Ce que nous appelons les déclencheurs est constitué d'expériences sensorielles et se situe nécessairement dans l'un de ces six domaines sensoriels. Ce n'est pas extérieur, c'est une expérience intérieure. La vision est une expérience intérieure, l'audition est une expérience intérieure, la perception du corps est une expérience intérieure et les processus de création qui s'expriment dans la pensée, les rêves éveillés, les peurs et les espoirs, etc. sont des expériences intérieures. Ce sont des processus internes.

Si nous considérons cela comme interne, nous pouvons travailler avec. Celui qui ne peut pas le percevoir comme intérieur, comme spirituel, et qui le projette à l'extérieur, ne peut pas travailler avec. Il essaiera de changer le monde, de modifier quelque chose à l'extérieur, plutôt que de travailler sur sa propre perception. C'est là que nous nous heurtons à des difficultés infinies.

Essayez de changer le monde. Nous n'arrivons même pas à changer la personne que nous aimons le plus. Dans chaque partenariat, il y a aussi une tentative implicite de rendre l'autre personne encore un peu plus - comment dire - agréable. Ce n'est pas possible. Ou rappelez-vous qu'en tant que parents, vous avez essayé d'influencer votre enfant. Toute tentative de manipulation est vigoureusement rejetée. Ce n'est pas possible.

Nous en revenons donc au travail avec notre propre esprit, à la mise en place de processus intérieurs ayant un effet sur l'extérieur. Nous influençons les autres. Nous avons un impact. Et plus nous sommes libres intérieurement, plus nous sommes libres dans la création, dans notre expression, notre pensée, notre parole et notre comportement. Et cela touche à nouveau les autres. Ils doivent alors travailler avec cela.

Si nous sommes adroits, il y a un bon ajustement. Cela signifie que l'autre personne se sent reconnue, comprise, et qu'elle peut évoluer de manière positive. Il ne s'agit pas de manipulation, mais d'une forme de stimulation salutaire.

C'est de ces processus qu'il sera question toute la semaine.

### Méditation : Prise de conscience<sup>2</sup>

Ce moment où commence la prétendue méditation est en fait simplement une prise de conscience de ce que c'est d'être là, maintenant. –

Cette prise de conscience se poursuit. –

Nous la soutenons en ne nous occupant de rien d'autre. –

Ensuite, vous remarquerez probablement que l'attention se déplace un peu à travers les différents champs sensoriels : tantôt nous sommes plus dans le ressenti du corps - tantôt c'est l'ouïe ou la vue - -.

Nous percevons notre état d'esprit, notre humeur. –

---

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

En fait, il n'y a rien d'autre à faire que de percevoir, d'être conscient de cela. - -

Tous nos sens sont ouverts. Notre état d'esprit est si détendu que l'attention ne s'arrête nulle part. - - -

Il est peut-être utile de se rappeler de temps en temps que tout cela est une expérience issue de la dynamique de notre esprit. - -

Nous nous abstenons de toute tentative de faire de cette expérience actuelle quelque chose de spécial. Rien de spécial.

## JOUR 2

Nous poursuivons notre voyage de découverte pour comprendre de mieux en mieux comment fonctionne l'esprit, et donc aussi comment fonctionne la vie.

Nous sommes dans le livre en anglais, au bas de la page 238, dernier paragraphe.

Hier, nous avons déjà parlé en détail du fait que toutes les perceptions sont des phénomènes de l'esprit. Ce que nous pensons voir, entendre, goûter, sentir ou même ressentir dans notre corps et ce que nous considérons comme des pensées ou des émotions, tous ces soi-disant objets de la perception sont des phénomènes dans notre propre esprit.

Le fait que nous parlions d'un sujet qui perçoit ces objets est ce que nous appelons la dualité. Sujet - objet, un moi qui semble exister et qui pense percevoir quelque chose d'autre, qui semble exister de manière indépendante.

Mais nous avons remarqué que ces objets apparemment indépendants ne sont pas perçus en tant que tels - tels qu'ils sont peut-être à l'extérieur - mais qu'ils subissent un traitement immédiat dans notre conscience : le simple fait de voir avec un œil devient une vision intérieure tridimensionnelle avec une signification, nous donnons immédiatement une signification aux sons, nous les classons.

Tout ce qui fait partie du processus normal de perception est une performance de l'esprit. Rien n'apparaît dans une conscience sensorielle quelconque sans être conscience : c'est la conscience.

Cela signifie que nos spéculations sur qui est réellement assis là sont des hypothèses basées sur ce que nous interprétons avec nos perceptions sensorielles. Nous faisons des hypothèses sur ce qui existe dans le monde extérieur.

### **Les objets extérieurs sont des esprits<sup>3</sup>**

Le texte se poursuit à ce point précis.

Dakpo Tashi Namgyal demande :

**Dans ce cas, nous pouvons nous demander comment se fait-il que ces objets extérieurs comme les formes, etc. apparaissent en premier lieu ? Si l'esprit n'est pas conscient de sa propre nature, de son propre être naturel, s'il n'est pas capable de saisir cette nature de l'être, alors la dualité du soi et de l'autre est perçue. En continuant à conceptualiser ces perceptions, nous construisons des schémas d'habitude - et sur la base de ceux-ci, des soi-disant points de référence extérieurs, des choses extérieures, apparaissent dans notre perception erronée.**

Pour confirmer cette affirmation, il écrit une citation tirée du Voyage à Lanka, un sutra du Mahayana :

**L'esprit troublé par des schémas d'habitude apparaît comme des points de référence, des objets. Il n'y a pas de tels objets réellement existants, seulement l'esprit. Voir des points de référence extérieurs, des objets extérieurs, est une erreur.**

Jusqu'ici le texte et maintenant encore une fois l'explication. Nous y allons chaque fois un peu plus finement. Vous aurez peut-être l'impression que je me répète sans cesse. En fait, Dakpo Tashi Namgyal nous emmène toujours un peu plus loin dans la découverte de la nature de l'esprit.

---

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

## L'expérience est marquée par des schémas d'habitude

Je dois à nouveau prendre un exemple. Je prends cette chose. Vous voyez cette chose ? Je sens aussi cette chose. On pourrait penser qu'il s'agit d'un verre. Rien ne s'y oppose, car il s'avère que si je verse de l'eau dedans, il remplit la fonction d'un verre. On peut donc l'appeler verre. L'hypothèse selon laquelle il y a un verre résiste pour ainsi dire au test de la réalité. On peut en faire quelque chose. Je peux aussi le boire.

Mais maintenant, de A à Z, notre expérience de ce que l'on appelle ici un verre est imprégnée de schémas d'habitude. Par où commencer ? Tout d'abord, nous commençons encore une fois par ce qui a déjà été expliqué en détail hier.

Vous n'avez qu'une référence visuelle à ce sujet. Cette référence visuelle est que vous percevez quelque chose qui est certes translucide, mais qui a aussi une surface réfléchissante, qui se détache de l'arrière-plan - de ce qui se trouve derrière - mais qui est tout de même un peu transparent.

Cela laisse supposer qu'il s'agit de quelque chose qui est fait de verre. Comme vous pouvez voir des contours un peu ronds, vous pensez que c'est un verre rond. Et comme vous devinez aussi le miroir d'eau - qu'il y a un miroir où la réfraction de la lumière est différente - et que cela ne sort pas par le bas, vous pensez que le verre doit être fermé par le bas, qu'il reste là. Et avec tous les objets similaires que vous avez vus dans votre vie, vous avez déjà pris en main, utilisé, vous en arrivez à la conclusion : ce doit être un verre d'eau.

Tout cela est logique. Dans notre perception dualiste normale, nous avons le sentiment : je vois un verre. Le sujet "je" voit l'objet "verre", et c'est entre les deux qu'a lieu la vision.

Si nous faisons une distinction plus précise, cette vision est un processus continu. Nous voyons continuellement. Nous ne voyons pas le verre une fois et avons ensuite vu un verre, mais nous le voyons continuellement. Nous voyons un verre différent à chaque fois. C'est un verre à un endroit différent, le miroir de l'eau à l'intérieur varie, les reflets de la lumière sont à chaque fois différents, selon l'angle.

Nous donnons à cela le terme de verre. Il nous semble voir toujours le même verre. C'est ainsi qu'il se forme en nous. Un moi apparemment stable voit un verre apparemment stable.

C'est la simplification qu'opère notre esprit. Il simplifie plusieurs choses. Il fait comme si un moi toujours identique voyait un verre toujours identique. Ce prétendu moi est actuellement en train de penser et de réfléchir et d'examiner l'ensemble et de se demander : où veut-il en venir ? Ce moi apparemment stable n'est pas un moi stable, mais un moi dynamique.

Ce moi dynamique ne voit même pas un verre comme une photo - on ne prend pas une photo en un centième de seconde et ensuite la photo reste stable -, mais il y a un processus permanent de vision dans lequel chaque mouvement et ces petites variations internes peuvent être vus, par exemple du niveau de l'eau. C'est un processus permanent de vision.

Un moi dynamique est donc dans un processus de vision dans lequel de nouvelles images apparaissent sans cesse. Il y a une perception constante de quelque chose qui rentre toujours dans la catégorie conceptuelle du verre.

Je ne vais pas développer concrètement l'exemple suivant. Nous avons maintenant un verre d'eau. Que pensez-vous si je le laisse tomber maintenant : combien de verres d'eau nous reste-t-il ? Tout est comme avant. Il y a de l'eau, il y a du verre, où est le verre d'eau ?

Le verre à eau est de toute façon une simplification extrême, car il y a tellement de verres à eau différents. Celui-ci en serait un autre, etc. etc. etc... jusqu'à une chope de bière. Ce que nous appelons verre, dans lequel on peut aussi mettre des liquides, a une marge énorme. Nous simplifions cela.

Ce verre d'eau - maintenant nous devons être encore plus précis - n'est pas seulement quelque chose de dynamique dans notre perception. C'est un processus permanent de vision et d'expérience, pour moi aussi d'expérience tactile de ce verre avec la température, avec la texture de la surface, avec le poids. Et lorsque l'eau fluctue dans le verre, j'ai des sensations de poids très différentes dans les doigts. Ce n'est pas un verre stable, en aucun cas dans ce qui se passe comme perception. Mais ce n'est même pas un verre stable en apparence.

Nous savons, grâce à nos connaissances en physique, que ce verre est un processus dynamique. Il ne reste tel qu'il est que tant que la température est correcte et qu'aucun choc n'est appliqué à ce verre, tant qu'il n'est pas abrasé, limé, etc. Ce n'est que lorsque certaines conditions restent constantes que ce processus, que nous appelons verre, est suffisamment constant pour que le terme abstrait de verre, qui sert à désigner des millions de verres différents, s'applique encore à cette situation.

Que se passe-t-il si nous le mettons au feu ? Que se passe-t-il lorsqu'il est soumis à une forte pression, dans une presse ? Nous n'avons alors plus de verre. Peut-être qu'un jour nous aurons encore des molécules de silicium - mais elles sont aussi en mouvement. C'est leur nature, ce sont des particules vibrantes.

Nos ancêtres de la lignée bouddhiste savaient déjà il y a 2500 ans que la nature processuelle de notre être ne connaît pas d'exceptions. Il n'y a rien dans le monde qui soit un objet stable. Un objet stable signifie : indépendant des conditions.

Il n'y a rien. Ce sont les conditions qui font que cet assemblage de molécules reste lié à ces forces. Si les champs de force changent, ce verre ne sera bientôt plus du verre.

Ainsi, nous n'avons pas seulement un processus interne dans lequel se produit une perception dynamique, dans lequel des sentiments fluctuants du moi apparaissent - pas de moi stable -, dans lequel ce qui est perçu est un processus permanent.

Si je regarde H. par exemple : H. est différent à chaque instant. Mon expérience de H. est différente à chaque instant. Il bouge, il respire, ce n'est pas du tout un H. stable, c'est un H. en processus dans mon esprit. Dans ce flux mental, il y a la perception du processus de ce qui reçoit le terme abstrait de H., que ses parents ont choisi une fois pour un enfant qui était tout petit, tout à fait différent du H. actuel. Et il reçoit toujours le même nom.

Le terme abstrait est la seule chose stable dans toute l'histoire. C'est ce qu'on appelle la pensée conceptuelle.

La pensée conceptuelle apporte une stabilité aux processus fluctuants. Nous nous créons ainsi un monde stable. Je suis alors très surpris lorsque je vous revois quelques mois plus tard et que la personne que j'ai mémorisée passe la porte et a une autre apparence, peut-être une autre coiffure, un tout autre aspect - et reçoit toujours le même nom.

J'ai supposé, comme inconsciemment, que la personne que j'ai connue resterait stable en mon absence. Mais ce n'est pas le cas. Quand la personne revient, c'est une autre. Sur plusieurs mois, c'est très facile à vivre, car nous voyons comment les gens ont changé au fil des mois, au fil de l'année. J'ai vu beaucoup d'entre vous changer pendant la période où je ne vous ai pas vus.

Mais cela se produit tout le temps. Ce changement ne s'arrête jamais. Le Bouddha l'a fait remarquer - c'est pourquoi il insiste tant sur le fait que nous méditons sur l'impermanence - que ce changement nous surprend toujours et qu'il entraîne des conflits entre nos suppositions et la réalité.

Si je suppose que je rencontre maintenant le même H. que j'ai vu il y a quelques mois ou il n'y a pas si longtemps, je suis déjà dans l'erreur avec mon hypothèse. S'il s'avère ensuite qu'il pense maintenant différemment qu'à l'époque, qu'il se comporte différemment, qu'il a l'air différent - tout est possible, il aurait pu être malade maintenant -, alors je suis en conflit si je m'en tiens à mon hypothèse.

Cela arrive tous les matins lorsque des couples se lèvent en pensant qu'ils ont encore le même partenaire devant eux. Comment te sens-tu ? Surprise, ça se frotte, ça ne va pas ensemble : mon idée de ce que l'autre doit être et comment je le vis maintenant.

Ce décalage entre l'idée et la réalité vient du fait que nous nous percevons comme constants - ce que nous ne sommes pas. Nous pensons : je me suis levé comme d'habitude, je suis toujours le même - pourquoi es-tu si bizarre ? Supposition du moi : relativement stable, supposition des autres : relativement stable, beaucoup plus qu'ils ne le sont en réalité. C'est ce que la pratique du Dharma veut corriger.

Tout cela est un processus. L'extérieur est un processus, la perception est un processus, ces sentiments liés au moi sont un processus supplémentaire - assez superflu, mais également présent - et tout cela conduit à une image déformée de la réalité. C'est avec cela que nous sommes en route.

De ce conflit entre l'imagination et la réalité naît *dukkha*. C'est le grand thème dont s'est occupé le Bouddha : qu'il y a du stress partout. Il y a du stress dans le système. D'où vient le stress ? Le stress dans notre vie provient du fait que nous nous considérons comme réellement existants, comme permanents, comme quelque chose de stable, et que nous projetons sur tout ce qui nous entoure un degré de stabilité qui n'existe pas. Cela génère du stress, car nos suppositions sur la réalité ne sont pas conformes à ce qui se passe réellement.

C'est la cause de *dukkha*, de la souffrance. C'est la deuxième noble vérité.

La troisième noble vérité est qu'il existe un être sans stress. On l'appelle l'éveil. Cet être sans stress est expérimenté lorsque nous faisons directement l'expérience de ce que c'est d'être, de ce que c'est vraiment d'être. Sans suppositions sur la réalité.

Toutes les suppositions, hypothèses, points de vue doivent se dissoudre et il en résulte une unité directe avec ce qui est. C'est ce qu'on appelle l'éveil, ou la non-dualité. Le processus de l'expérience n'est plus divisé en une personne qui perçoit et une chose perçue, une personne qui pense et ce qu'elle pense, un moi qui ressent et ce qu'il ressent, etc. Il n'y a plus que le processus lui-même.

Si nous ne nous séparons plus en tant que sujet séparé de tout le reste, la paix s'y installe. C'est le Nirvāṇa. Nirvāṇa signifie paix, signifie la fin de ce stress, de cette tension qui résulte du fait que nous avons des hypothèses erronées sur la réalité.

Il existe une quatrième noble vérité : il y a un chemin pour y arriver. Ce chemin passe par une plus grande conscience. Nous l'appelons souvent la conscience, en fait c'est aussi un processus qui nous permet de devenir de plus en plus conscients de ce qui est vraiment. Nous apprenons à connaître l'être ainsi, Tathātā en sanskrit. Un Tathāgata est quelqu'un qui est pleinement entré dans cet être-là. Un Bouddha est appelé Tathāgata.

Entrer dans cet être-là, c'est le chemin. Nous y parvenons en laissant tomber les distractions et en devenant de plus en plus conscients de ce que c'est que d'être. Seulement cela.

Pas : comment suis-je ? Ni : qui suis-je ? Ce sont certes des questions utiles ...

Comment est l'être ? Nous nous ouvrons à l'expérience de plus en plus directe de ce qu'est l'être en ce moment, où que nous soyons. Lorsque nous faisons directement l'expérience de ce qui est, on appelle cela la compréhension intuitive. Cette vision directe de ce qui est naît alors de l'intérieur, et en cela, il n'y a plus de séparation entre le moi et les objets. Il y a la vue, l'ouïe, etc., il y a ces processus. Il y a aussi la création. Tous les soi-disant objets et personnes sont aussi des processus en soi, sont aussi des champs, mais en interdépendance avec tout ce qui les entoure, donc aussi avec nous. Nous commençons à nous déplacer dans ce flux de l'être, sans supposition erronée sur la réalité.

C'est là que commence l'action éveillée. Nous sommes éveillés à l'essence de l'être relié, tel qu'il est. Pas de séparation, pas de flux mental séparé. Nous ne sommes pas vraiment séparés les uns des autres, mais nous ne sommes pas non plus un. Ce sont des interactions entre différents processus qui se déroulent simultanément dans cet univers et qui s'influencent tous mutuellement.

L'action habile et éveillée consiste à aider les autres courants d'esprit, ainsi que nous-mêmes, à sortir de ce stress causé par l'acceptation erronée de la réalité.

Il y a par exemple l'hypothèse erronée selon laquelle la peur me force à faire quelque chose ; parce que j'ai peur, je dois être comme ça. Tant de suppositions erronées dans cette phrase. Le moi est une supposition erronée, la peur est une supposition erronée, tout est objectivé - et cela s'appelle un modèle d'habitude.

Moi et ma tristesse, moi et ma solitude, moi et mon ennui, moi et mon désir, moi et ma dépendance... Tout est objectivé - et c'est ce qu'on appelle des schémas d'habitude. Moi et mes parents. Ils sont morts depuis longtemps, mais je les traîne toujours avec moi, comme autant de forces qui agissent en moi. Il est évident que nous portons avec nous des personnes et des événements passés que nous avons vécus - et cela agit en nous comme s'il s'agissait de quelque chose d'extérieur. Pourtant, c'est notre propre esprit qui le met en scène en permanence.

Tout cela s'appelle des habitudes. C'est de là que naît notre monde. C'est pourquoi nous sommes tous assis ici dans autant de mondes différents.

Revenons maintenant au texte et vous comprendrez certainement encore mieux ce dont il est question ici.

### **La pensée conceptuelle crée des points de référence erronés**

Lorsque l'esprit ne connaît pas sa propre nature, il perçoit à la manière du moi et de l'autre. En plaquant ensuite des concepts sur cette perception du moi et de l'autre, le tout devient encore plus solide. Le Tilmann est alors un Tilmann et non plus un processus. L'erreur a déjà eu lieu auparavant, mais le concept ne fait que la consolider.

Les concepts ont pour fonction de nous permettre de communiquer. C'est pourquoi ils doivent être abstraits. C'est leur fonction - et c'est super.

Mais si les concepts deviennent autonomes et que nous sommes constamment en route dans des concepts sur nous-mêmes et sur les autres, c'est à notre détriment : nous ne sommes plus dans la dynamique de

l'être, mais nous sommes arrivés dans un être plus statique. Nous le ressentons comme gris, restrictif et insatisfaisant, parce qu'il est si statique.

Notre esprit - je suis dans la citation du *voyage à Lanka* [voir ci-dessus] - est troublé par ces schémas d'habitude. À l'origine, les concepts sont utiles. Si je veux attirer votre attention sur quelque chose et que je dis : regardez, vous voyez ce verre ? - ce sont tous des termes utiles. C'est tout à fait correct. Mais si nous sommes constamment en train de parler de moi, de verre et de choses similaires, nous ne remarquons même pas qu'il s'agit d'une vision dynamique de quelque chose qui change constamment, de quelqu'un qui change constamment.

Nous vivons alors dans un monde avec des points fixes. En anglais, on peut aussi appeler cela des points fixes, ce sont les points de référence. Nous sommes très désespérés lorsque nos points de référence s'avèrent être dynamiques. Passez-les en revue l'un après l'autre. Vous connaissez le stress qui survient lorsque la voiture se révèle éphémère, lorsque le volet roulant se révèle éphémère, lorsque le partenaire, la compagne, les enfants se révèlent éphémères, lorsque le temps dehors se révèle à nouveau éphémère...

Tout est instable - et il y a quelques points fixes sur lesquels nous nous appuyons. Pour l'un, il s'agissait peut-être de son père ou de sa mère, pour l'autre, de sa profession ou de son compte en banque - et soudain, une crise survient : et le point fixe sur lequel nous avons construit a disparu. Peut-être que c'était notre santé, peut-être que c'était notre savoir - et puis la maladie d'Alzheimer arrive, et puis il n'y a plus rien.

Oui, nous devons être préparés à tout cela. Tout cela fait partie de la dynamique de l'être. C'est ce que le Bouddha a appelé la naissance, la vieillesse, l'agonie et la mort. Tout est là, et c'est une source de stress. Cela provoque du stress lorsque nous ne sommes pas en harmonie avec l'être. Notre esprit est troublé par ces fixations, ces points prétendument fixes sur lesquels nous construisons notre vie.

Et maintenant - je le répète - un mouvement a commencé il y a deux mille cinq cent années, qui s'est poursuivi plus tard dans d'autres formes de croyance en Dieu. On a simplement déplacé le point fixe vers l'extérieur - on l'a appelé brahman, quelque chose qui existe en tant que simple concept, l'idée de Dieu ou de quelque chose de divin qui est en dehors. Comme ce n'est qu'une idée, elle n'est pas soumise à la dynamique de l'être. Cela donne la paix.

On se crée un dieu, quelque chose de divin, le brahman, en dehors du monde conditionné. Et cela rassure. Cela donne une tranquillité, une étoile fixe, un point fixe au sein de cet être dynamique.

Le Bouddha a dit : je ne suis pas d'accord, c'est un jeu purement hypothétique. Regardons donc ce qu'il en est réellement : tout est dynamique. Même la notion de Dieu est dynamique, seul le concept demeure. Mais la manière dont nous nous mettons en relation avec lui, dont cela agit sur nous, tout est dynamique.

Il a rejeté cette projection de quelque chose de stable vers l'extérieur et il a dit : pure hypothèse, on ne peut ni la contester ni l'affirmer. On ne peut pas la réfuter parce qu'elle n'est pas vérifiable. C'est comme si nous disions : oui, il y a un éléphant rose qui vit dans le ciel. Personne ne peut le réfuter. Ce n'est pas réfutable. C'est une pure affirmation. Dans quel ciel devons-nous chercher et quand saurons-nous si nous avons cherché dans tout le ciel ? Ce n'est pas possible.

C'est pourquoi il a dit : je ne peux ni affirmer ni nier s'il y a Brahman ou Dieu. Mais allons-y avec l'expérience. Tout est dynamique.

Dans cette dynamique, qu'est-ce qui est un vrai refuge ? En quoi trouvons-nous la paix ? La réponse est l'éveil. Ce que le Bouddha a trouvé, c'est que la paix survient lorsque nous ne faisons plus qu'un avec la

nature de l'être, lorsque nous sommes nous-mêmes devenus fluides, lorsque nous avons laissé derrière nous toutes les conceptions, tous les points fixes, et que nous nous fondons entièrement dans l'être.

Alors nous n'avons pas besoin de points fixes extérieurs, alors il y a la paix, alors la nature de l'être - et elle est toujours la même. C'est notre refuge.

La nature de l'être est toujours la même. Elle a des qualités divines parce qu'elle est dynamique et créatrice. C'est une étendue d'esprit infinie et non limitée. Le vaste esprit est dynamique, il est créateur. La conscience est consciente d'elle-même, elle possède des qualités infinies, des qualités de Bouddha : les capacités d'aimer, de vibrer, de communiquer, résident dans l'esprit.

Nous n'avons donc pas besoin de chercher à l'extérieur quelque chose où nous puissions trouver la paix, mais nous pouvons entrer dans la nature de l'expérience et y trouver ce que nous avons toujours cherché : l'étendue, la paix, le bonheur qui ne dépend pas de conditions.

Tout cela est contenu dans ces passages : l'esprit confus se crée des points fixes et s'attarde dans une perception erronée d'objets existant à l'extérieur.

Dans le *Vajrapañjara*, il est dit ceci :

**Depuis des temps sans commencement - depuis des vies sans commencement - des points de référence extérieurs ont été imaginés. Tous sont des projections de l'esprit et tous sont toujours l'esprit lui-même.**

#### Questions<sup>4</sup>

*Participant/e : Quelle était donc la raison, il y a deux mille cinq cents ans, pour laquelle les hommes - ou encore aujourd'hui - recherchent cette paix à l'extérieur ? Pourquoi les hommes ne suivent-ils pas le chemin que nous empruntons actuellement ?*

Parce qu'il est difficile à suivre. Il est beaucoup plus facile d'utiliser le même mécanisme de création d'idées pour créer une idée sûre. C'est beaucoup, beaucoup plus facile que de dissoudre toutes les représentations. Car les représentations sont très utiles, nous pouvons communiquer à travers elles. Grâce à son extrême capacité à communiquer et à penser de manière conceptuelle, l'homme s'est en quelque sorte assujéti le monde. Cela est devenu autonome - et c'est là que l'homme essaie de trouver son salut. C'est beaucoup plus simple.

*Participant/e : un autre mot pour la stabilité est "soutien", qui vient du contexte psychologique. Au point où j'en suis, j'ai besoin de stabilité. Comment puis-je faire avec cela ? Car je suis aussi fortement attiré par le but (l'éveil). Ce n'est pas que je doute de cela, mais je veux aussi me laisser porter - et là, la réponse sera probablement la confiance ?*

Oui, la réponse est la confiance. Dans le domaine de la psychologie, il existe des exercices de confiance où, par exemple, tu es tenu par de nombreuses personnes. Tu es soulevé et tu es tenu, tu fais l'expérience d'un maintien dynamique. Tu peux aussi t'allonger sur le sol et ressentir le fait d'être tenu par le sol. Malgré tout, tu sens que le sol, la température sous toi changent, que le sol est aussi dynamique. Tu peux

---

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

jouer à la femme morte, à l'homme mort dans l'eau et tu te sens porté par l'eau, dans laquelle tu pourrais aussi te noyer.

En psychologie, nous veillerions à utiliser des exercices et des contemplations générateurs de confiance, qui contiennent la dynamique de l'être et ne la nient pas.

Sur quoi peut-on compter ? Dans le relatif, il n'y a pas de confiance absolue - mais la confiance est justifiée tant que sont réunies telles ou telles conditions d'interaction qui justifient la confiance. C'est là que tu peux faire confiance.

Mais si tu veux faire confiance plus profondément, commence par exemple à faire confiance au fait évident que chaque fois que tu te détends, ton cœur s'ouvre. Cela t'apprend à faire confiance, et cela fait partie de notre travail psychologique, de notre travail thérapeutique, de montrer le chemin le plus profond, comment nous pouvons faire confiance aux qualités de notre propre être, qui se manifestent à mesure que nous nous ouvrons, que nous nous détendons, que nous devenons conscients. Est-ce que cela te convient comme réponse ? C'était à deux niveaux.

*Participant/e : Tu as dit tout à l'heure : nous ne sommes pas séparés, mais nous ne sommes pas non plus un. Peux-tu dire encore une fois quelque chose à ce sujet, cela me laisse un peu perplexe.*

Ecoute, tu me parles - et nous ne sommes pas séparés. Cela signifie que ton être m'atteint et me fait vibrer, et vice versa probablement

Nous pouvons même intuitivement percevoir beaucoup de choses les uns chez les autres. Il y a des exercices où l'on s'assoit à deux, on ne parle pas, on respire simplement dans la même pièce, même les yeux fermés - puis on fait des suppositions sur ce que ressent l'autre à ce moment-là. Ensuite, on en parle et on compare les résultats. Il est étonnant de voir ce que les gens peuvent percevoir les uns des autres, même sans communication directe. Cela montre que les courants mentaux ne sont pas séparés.

Si quelqu'un comme Guendune Rinpoché était si ouvert, avait une connaissance parfaite de notre vie intérieure et pouvait nous dire en face ce que nous ressentions et pensions à ce moment-là, même si nous n'étions pas dans la pièce avec lui, c'était pour moi une preuve claire de la façon dont nous sommes connectés. Pourtant, nous ne sommes pas un, car il a suivi son chemin et nous le nôtre. Quand il est mort, ce n'est pas moi qui suis mort. Nous ne sommes donc pas un.

*Participant/e : J'essaie de me faire une image intérieure d'un tel courant d'esprit, à quoi il ressemble...*

... il ne ressemble pas, il est comme toi et moi. Un courant d'esprit n'est à nouveau qu'un concept, qui conduit également à des erreurs. Nous l'utilisons pour donner une image dynamique.

Mais peut-être préfères-tu te représenter comme un champ d'énergie. Tu es un champ d'énergie qui, dans ce corps et en raison de la force magnétique de l'égoïsme, tient encore relativement bien en place pour le moment. Lorsque cet attachement au moi se dissout, il n'y a plus de raison de reprendre un corps.

Si la Bodhicitta prend la place de cette force magnétisante - c'est-à-dire une véritable motivation à servir les autres -, il y a alors suffisamment de forces qui peuvent conduire à se glisser dans un tel corps ou à choisir une autre forme où ce courant d'esprit peut continuer à être actif. Mais il est également possible qu'aucun autre aimant de ce type ne retienne ces forces.

L'expression 'champ énergétique' est peut-être encore mieux que 'courant d'esprit'. Regarde ce qui te convient : un champ d'énergie qui s'écoule.

*Participant/e : Dans l'avant-dernière question, le mot point de référence est allé un peu trop loin pour moi, car en tibétain, il n'y a que dōn - et c'est en fait seulement un objet extérieur ? La question sur la confiance et le soutien est allée trop loin pour moi avec le terme tibétain.*

Non, ça ne va pas trop loin. *Dōn* a la signification de cinq points par exemple, alors tu as cinq *Dōn*, ce sont des points de référence, des catégories dans lesquelles nous nous déplaçons.

*Participant/e : Le truc de la confiance est allé trop loin pour moi...*

C'était sa question. Donc, encore une fois, je pars d'ailleurs. Ce qui caractérise notre quête de stabilité, c'est la peur. La peur est un manque de conscience. Si nous ne sommes pas vraiment conscients de ce qui se passe, nous devenons incertains quand tout est si fluide. C'est là que naît le besoin de points de référence. C'est l'une des significations de *Dōn*.

*Dōn* et *yö* ne sont pas différents, c'est la seule signification de *Dōn*. C'est comme un objet. Le moi se crée des objets pour se sentir un peu plus stable. Cela enlève la peur. La projection dualiste est un mécanisme, un modèle d'habitude, pour sortir la peur du système. Lorsque nous méditons et que nous nous ouvrons à nouveau à cet être dynamique, nous ressentons également de l'inquiétude. Nous entrons à nouveau en contact avec cette peur, cette incertitude.

*Je suis toujours attaché à la confiance. Il y a des manifestations extérieures.*

Eh bien, où se trouvent-elles ?

*Je perçois quelque chose devant moi. C'est comme ça.*

Oui, c'est comme ça. Mais comment est-ce que c'est ?

*Oui, mais c'est : si j'ai confiance ou pas.*

Oui, regarde, tu perçois quelque chose - et ce que tu perçois est perçu par quelqu'un d'autre, autrement. Où se trouve donc ce que tu perçois alors, à part dans ton esprit ?

*Oui, alors d'accord, je suis d'accord avec toi.*

Mais où est la confiance maintenant ?

*Je me le demande !*

Tu as confiance, chacun d'entre nous a confiance dans le fait que ce que nous percevons est là dehors, tel que nous le percevons. C'est la confiance trompeuse. Nous avons confiance dans le fait que le *Grüner Baum*, lorsque nous y retournerons ce midi, sera toujours tel que nous l'avons quitté.

Je te le dis, cela ne s'est pas vérifié ces derniers mois. C'est une hypothèse erronée. Heureusement, c'est dimanche aujourd'hui, cette hypothèse n'a pas autant de chances d'être trompée.

La confiance - nous avons affaire à une confiance mal placée dans le *Samsarā*. Notre confiance est dans la prétendue stabilité des relations et des choses qui ne sont pas du tout ce que nous pensons qu'elles sont. Il s'agit maintenant d'orienter la confiance et de la trouver là où elle est vraiment appropriée. Maintenant, par exemple, la seule confiance appropriée et vraiment fiable est que le *Grüner Baum*, comme tout le reste, changera quoi qu'il arrive. Nous pouvons avoir confiance en cela. C'est en accord avec la réalité.

La confiance est bonne, la confiance enlève la peur. Mais si la confiance se situe dans le mauvais domaine, là où elle n'est pas appropriée, elle finit par être violemment déçue. La tromperie éclate au grand jour. Au plus tard lorsque je descends l'escalier et que je vois que la porte a disparu.

C'est ainsi que le Bouddha a vu que la confiance va là où elle est appropriée. Je peux avoir confiance dans le fait que tout est dynamique - dans le cadre des conditions qui agissent. Je peux avoir confiance dans le fait que la situation globale change lorsque les conditions sont influencées. Je peux avoir confiance dans le fait qu'une création habile - en accord avec les conditions - fera évoluer les choses dans une certaine direction. C'est ce qu'on appelle la confiance dans le karma.

C'est ainsi que le Bouddha et tous les maîtres bouddhistes ont toujours essayé de nous aider, par une meilleure compréhension de l'être, à faire naître la confiance, à la diriger là où elle est réellement appropriée. D'où vient donc le vrai bonheur ? Le vrai bonheur ne vient pas des situations de vie qui dépendent de conditions, mais de la nature même de l'esprit. Nous pouvons nous y fier. C'est tout le jeu de la confiance.

### **Les objets extérieurs ainsi que les émotions apparaissent comme solides<sup>5</sup>**

Dakpo Tashi Namgyal écrit :

**Nous pouvons maintenant nous demander : comment se fait-il que les choses semblent non seulement être extérieures, mais aussi exister objectivement en tant que choses qui sont solides, dures, etc. Si nous nous habituons à l'énorme quantité de schémas d'habitude qui nous induisent en erreur - c'est-à-dire à la quantité énorme de schémas trompeurs - et que ceux-ci deviennent rigides - pour devenir une fixation - alors non seulement les choses extérieures nous apparaissent, mais elles nous apparaissent comme étant objectivement, solides, fermes, etc. Le grand brahmane Saraha explique cela en utilisant une analogie :**

**Regardez, quand le vent rencontre l'eau et la fouette, même l'eau douce devient dure comme de la pierre. Quand les pensées fouettent la confusion informe, elle peut devenir solide et dure.**

Vous connaissez peut-être un mur d'eau, vous avez déjà reçu un coup d'une vague, de l'eau. Ou vous faites partie des malheureux qui ont glissé une fois d'un plongeur de trois mètres, de cinq mètres ou même plus haut - et qui ont trouvé l'eau dure comme de la pierre. Cela fait vraiment mal.

Mais l'eau en soi est de nature dynamique, souple, et donne de l'espace. Mais dans certaines circonstances, elle peut nous frapper durement. C'est une très belle image, je trouve, de la manière dont notre confusion émotionnelle nous prend parfois comme un mur dur comme la pierre. Nous ne réalisons, à ce moment-là, plus comment ces états d'esprit apparemment solides - qui semblent aussi solides qu'une dépression, solide comme du béton, par exemple - sont toujours totalement dépourvus de substance, peuvent se dissoudre à tout moment, sont des esprits dynamiques totalement fluides.

---

<sup>5</sup> Fichier audio 2-4\_02

Cela vaut pour chacune de nos émotions confuses. Le désir nous semble parfois incroyablement solide, incroyablement intense. La peur, la colère, l'orgueil nous rendent également si rigides. Parfois, nous n'en sortons pas du tout - nous aimerions tant, mais d'une certaine manière, nous ne pouvons pas, cela nous tient comme prisonniers.

Toutes les émotions peuvent ainsi s'accumuler, fouettées par le vent de nos fixations karmiques, de nos schémas karmiques, de nos schémas d'habitudes. Notre esprit semble alors perdre toute flexibilité.

Si quelqu'un s'approche et dit : "Tout ce que tu vis n'a aucune substance, tu te fais un film", nous pourrions le gifler, car cela ne correspond pas du tout à notre expérience.

En fait, nous pouvons nous arrêter au moment où notre attention est simplement détournée. Non pas que nous devions voir la nature de l'émotion, il nous suffit d'être distraits : par exemple, nous sommes en train de nous disputer et nous sommes tellement pris dans la colère et la fierté... et puis le lait déborde. Nous devons alors nous en occuper. Et après, nous avons du mal à être encore en colère. On n'arrive plus à s'en sortir. Vous voyez : nous étions juste distraits, il se passe quelque chose - et là, on voit qu'on peut s'arrêter en un instant, juste parce que l'attention se porte ailleurs. C'est bizarre, non ?

Mais c'est comme ça. Nous étions encore en pleine effervescence, en pleine obsession, mais quelque chose parvient à être encore plus important. C'est la condition : il faut que ce soit encore plus important. Et nous voilà dehors, c'est-à-dire que c'est déjà différent - ce n'est pas nous qui sommes dehors - c'est déjà une autre dynamique dans l'esprit.

Si les mêmes mots stimulants reviennent et si nous produisons à nouveau les mêmes images intérieures, l'émotion se reconstituera également. C'est notre propre action. C'est ainsi que notre esprit, sur la base de ses schémas habituels, façonne à nouveau la situation et transforme avec succès l'émotion qui venait de s'apaiser en un mur de tempête dur comme de la pierre.

Mais c'est le façonnage, tout est dynamique, des forces sont à l'œuvre.

Tous les enseignements du Dharma attirent notre attention sur ce point : nous ne sommes pas du tout prisonniers, les émotions ne sont pas du tout aussi dures que nous le vivons parfois.

Nous le découvrons en regardant la nature des événements. Nous pouvons aussi le découvrir en nous distrayant, mais nous pensons alors que nous avons à chaque fois besoin d'une distraction pour sortir d'une émotion. Avec les bébés, on peut encore détourner l'attention lorsqu'ils ont une émotion, et cela fonctionne généralement très bien. Mais avec les adultes, ce n'est pas si facile, ils sont assez résistants. S'accrocher est un peu plus fort.

Mais on peut dire aux adultes : regardons la nature de l'événement, en détournant le regard du contenu de l'événement vers la nature de l'événement. C'est comme si nous ne regardions plus vers l'extérieur, mais vers l'intérieur. Nous regardons loin du contenu vers la nature de l'expérience. Qu'est-ce que cela fait d'avoir peur ? Au lieu de : de quoi ai-je peur ? Comment est-ce d'être en colère au lieu de : qu'est-ce qui me met en colère ?

Nous apprenons cette tournure et c'est ainsi que nous réalisons à quel point notre esprit est doux, facile à façonner à chaque instant. Il est totalement léger et sans substance. Rien n'a de substance, rien n'est solide dans ce processus de perception, de ressenti, de pensée.

C'est le même processus éternel dans la pratique du Dharma. Y demeurer s'appelle demeurer dans la conscience de la nature vide de tous les phénomènes, demeurer dans la nature insaisissable, impalpable, non solide de tous les phénomènes.

Que se passe-t-il immédiatement en conséquence ? Notre capacité de résonance est à nouveau là, parce que nous ne sommes plus dans la fixation. Dans la fixation, notre capacité de résonance tend vers zéro, plus nous sommes fixés dans la colère et la peur, moins nous pouvons vibrer avec les autres. Dès que nous entrons dans le comment et que la fixation se dissout, la capacité de résonance est immédiatement rétablie.

Par exemple, lorsque nous sommes en colère et que nous regardons vers l'intérieur, nous pouvons immédiatement rire à nouveau et échanger avec les autres, nous sommes en résonance. Telle est la nature de l'esprit. Il est par nature en résonance et en cas de focalisation, de fixation, de concentration sur des hypothèses erronées, il perd temporairement cette capacité vibratoire, il est comme inaccessible - il est toujours là, mais ne vibre que dans le petit domaine dans cette représentation fixante.

### **Les apparitions n'ont pas d'existence réelle.**

Tashi Namgyal écrit encore :

**Il n'est pas possible que ce qui apparaît simplement comme une vision erronée - une perspective - soit réel dans le sens d'une existence réelle. C'est comme les distorsions et les 'mouches volantes'<sup>6</sup>.**

Mouches volantes, c'est exactement le terme que nous utilisons aussi en allemand. Elles apparaissent en raison d'une opacité de notre propre œil. Nous les percevons d'abord par erreur comme existant à l'extérieur, comme s'il y avait quelque chose à l'extérieur.

**Bien que ces mouches volantes et ces distorsions semblent être des perceptions directes pour ceux qui ont une telle maladie oculaire, elles ne se manifestent en aucun cas pour ceux qui ont des yeux sains.**

Ainsi, j'arrive à une réunion de groupe, d'équipe, et je trouve que tout le monde est extrêmement agressif. Après, je parle avec quelqu'un et cette personne n'a pas du tout ressenti les autres participants comme agressifs. J'étais pourtant convaincu que c'était le cas - et j'ai du mal à croire que quelqu'un l'ait vécu autrement. C'est comme si on regardait à travers des yeux malades. Les yeux, les yeux intérieurs du cœur, le cœur, la vision intérieure est tellement obstruée par le voile agressif que l'on perçoit partout la menace et l'agressivité.

Cela vaut pour toutes les émotions. Si je suis plein de convoitise, je ressens tout comme une séduction, une drague. Si je suis plein d'orgueil, je ressens les autres comme hautains ou comme m'humiliant. Si je suis plein de jalousie, je ressens tout le monde comme s'ils étaient en concurrence avec moi ou comme s'ils parlaient de moi en secret.

Prenons comme exemple de nos émotions l'émotion de base de la peur, qui conduit à la perception d'un monde dangereux. Nous sommes alors assis à côté de quelqu'un qui est justement en pleine confiance et qui nous dit : "Comment vas-tu sur ce chemin ?" Il a une perception totalement différente et est assis juste à côté de moi.

---

<sup>6</sup> En Français dans le texte allemand

Une perception basée sur nos expériences, nos schémas d'habitude, les empreintes auxquelles nous avons été exposés, est une perception angoissée, où le monde est vécu comme menaçant. À côté de moi, il y a quelqu'un qui a justement d'autres habitudes actives, qui mènent à une autre vision du même monde.

Ce n'est pas le même monde, chacun évolue toujours dans son monde individuel.

Puisqu'il en est ainsi et qu'à aucun moment - à moins d'être totalement éveillés - nous ne sommes totalement libres de projections, autant ne pas essayer de convaincre les autres de notre vision du monde. Notre perception du monde n'est certainement que notre perception personnelle du monde.

Mais il est bon que chacun prenne la responsabilité d'être en route avec cette vision et de pouvoir la façonner. Nous pouvons nous détacher des points de vue qui ne nous aident pas et en trouver d'autres qui nous aident, jusqu'à ce que nous nous retrouvions dans la non-vision, où nous ne cultivons plus de vision de ce qu'il en est.

C'est cette conscience que chacun dans cette salle a une perception différente, sans l'impulsion de vouloir la corriger. Le stress est alors évacué.

C'est super, nous pouvons alors laisser chacun dans sa vision - et si l'autre personne souhaite être soutenue, nous ne lui proposerons pas une autre vision : "Essaie donc comme ça ! Nous l'aidons plutôt à découvrir que sa vision est basée sur certaines hypothèses, sur des modèles. Ainsi, cette vision se détache, se relâche, sans que nous en créions une nouvelle. L'assouplissement de la vision fixiste nous amène à percevoir de plus en plus ce qu'il en est réellement dans sa nature dynamique, en perpétuelle recomposition.

Nous essayons souvent d'imposer notre point de vue aux autres. Ma vision du monde est probablement la bonne - et essaie donc celle-ci. Ce n'est pas la pratique du Dharma. C'est substituer un programme samsarique à un autre et ce n'est pas forcément approprié.

La voie de la libération est la dissolution de toutes ces hypothèses erronées sur la réalité. Nous arrivons alors à une expérience exempte de voiles, exempte de distorsions. Mais ce n'est pas une vision, c'est une expérience libre de distorsions. Ce n'est pas une supposition, une hypothèse, une philosophie, ce n'est pas une nouvelle vision. C'est une vision.

Dakpo Tashi Namgyal écrit :

**Ensuite, nous pouvons nous demander si ceux qui sont familiers avec la nature fondamentale de l'esprit ne font pas l'expérience de phénomènes extérieurs ? Non, en fait, ce n'est pas le cas. Ils ne font pas l'expérience de phénomènes extérieurs.**

Dans le courant de l'esprit éveillé, on ne fait plus de distinction artificielle entre l'intérieur et l'extérieur. Il y a une conscience continue que tout ce qui est expérimenté est esprit - sans qu'on ait besoin de se le dire. C'est simplement une prise de conscience. C'est ainsi par nature.

### **Compléter la clairvoyance et dissoudre tous les schémas d'habitude.**

**Mais tant que ces pratiquants du Dharma n'ont pas complètement dissous leur karma partagé et leurs schémas d'habitudes - c'est-à-dire qu'ils les ont réduits à zéro - ce serait comme être complètement guéri d'une maladie des yeux, et il ne suffit pas de simplement connaître cette erreur**

**et de connaître la nature fondamentale de l'esprit. Ce serait en effet comme si l'on connaissait les problèmes de la maladie des yeux - mais la simple connaissance des problèmes de la maladie des yeux n'est pas encore la guérison de la maladie des yeux - ne peut donc pas dissoudre ces perceptions erronées.**

C'était une tentative de traduction de ce passage. En clair, cela signifie que c'est maintenant, grâce à cet enseignement, que peut naître en nous une compréhension claire de la manière dont se déroulent les mécanismes de la projection, de la manière dont nous voyons constamment avec les lunettes de nos schémas d'habitude, avec les voiles. Cette compréhension peut être très, très claire et il peut y avoir ici et là des moments où nous avons déjà fait l'expérience de la nature fondamentale de l'être. Mais cela ne signifie pas encore que cette compréhension intellectuelle et les expériences d'être non-duel que nous avons faites ici et là font que nous ne glissons plus du tout dans ces schémas d'habitude.

Un processus d'éveil est nécessaire, au cours duquel tous les schémas d'habitude sont dissous. Il ne suffit pas de savoir que c'est possible. Il ne suffit pas de savoir que nous sommes dans l'erreur. Il faut arriver à une nouvelle vision, et cette vision doit devenir continue.

Deux erreurs sont évoquées. L'une est que vous pensez que la compréhension intellectuelle profonde qui existe certainement chez certains d'entre vous peut suffire à vous sortir de la confusion. C'est la première erreur à laquelle il est fait allusion ici.

La deuxième est : je l'ai déjà vécu, il y avait déjà cet être non-duel. Ensuite, l'hypothèse que l'expérience occasionnelle de cette conscience ouverte devrait maintenant s'enclencher et tout nettoyer d'un coup. C'est la deuxième erreur qui est dissipée ici. Ce n'est pas le cas.

Les schémas d'habitude se manifesteront à nouveau et à chaque fois qu'ils se manifesteront, il faudra les percer à jour. Nous les percerons à jour. Nous en sortirons en les perçant à jour, et ainsi ils ne seront plus servis et s'arrêteront avec le temps.

Pour le dire de manière imagée : le discernement glisse de plus en plus profondément dans les différents domaines dans lesquels nos schémas d'habitudes sont actifs. Les plus difficiles sont nos traumatismes : des schémas d'habitudes qui sont nés de fortes blessures émotionnelles, d'une grande tension émotionnelle, qui se sont enfouis. Ils ont besoin de temps, d'attention, d'une introspection constante de leur vraie nature.

Ensuite, ils se dissolvent. Alors, à un moment donné - et c'est ce qu'on appelle l'éveil parfait - les schémas d'habitude se sont totalement dissous. C'est ce qu'on appelle un Bouddha.

*Virupa* enseigne :

**Si nous ne demeurons pas dans l'être réalisé et si nous ne sommes pas distraits par le processus de création des caractéristiques, nous ne pouvons pas effacer nos schémas d'habitude qui conduisent à des apparences et des caractéristiques dualistes.**

**De même, ceux qui ont une maladie oculaire peuvent savoir qu'ils ont une maladie oculaire, mais tant que la maladie oculaire n'est pas guérie, ils ne peuvent pas dissoudre les troubles de la vision, des apparences qu'ils voient.**

Tant que j'aurai encore une cataracte, par exemple, je continuerai à voir de cette manière, même si je sais que j'ai une maladie des yeux. Nous comprenons peut-être maintenant comment fonctionne le

Saṃsarā, le processus des projections dualistes. Cependant, tant que nous n'aurons pas trouvé cette conscience, nous ne serons pas éveillés.

Je reviens aux deux premières lignes de la citation. Il y est question du processus d'attachement aux caractéristiques, en tibétain *tsän dzin*. C'est une notion très abstraite. C'est parce que nous percevons des caractéristiques qu'un objet est considéré comme existant réellement.

Maintenant, quand vous me regardez, vous percevez des couleurs blanches, brunâtres et bleues sur cette tasse. Ce sont des caractéristiques. Vous percevez des reflets de lumière, vous percevez une forme qui indique quelque chose de rond, vous percevez une anse, vous percevez peut-être ma main qui tient l'anse. Tout cela s'appelle des caractéristiques. Plus nous pouvons identifier de caractéristiques, plus nous sommes convaincus qu'un objet existe.

Si nous ne pouvons pas identifier de caractéristiques, nous ne sommes pas sûrs que quelque chose existe. Prenons maintenant l'espace, par exemple. L'espace est un terme abstrait qui désigne quelque chose qui n'a pas de caractéristiques. Comment savons-nous que l'espace existe ? L'espace existe-t-il vraiment ? Rien que par cette question - par le fait que l'espace n'a pas de couleur, ne fait rien, n'a pas de caractéristiques perceptibles - nous remarquons que l'espace est un terme qui désigne tout ce qui n'est pas rempli de quelque chose de définissable. L'espace est donc l'absence de quelque chose qui a des caractéristiques. C'est là que se trouve l'espace. Nous l'appelons aussi souvent espace indéfinissable.

Ce qui est passionnant, c'est lorsque nous entrons dans les caractéristiques avec notre conscience. Si j'entre dans la vision avec ma conscience - pas la vision de la tasse, la tasse est un terme ; seulement la vision en direction de cet objet, ce que nous appelons habituellement une tasse : bleue, blanche, brune, etc. Si l'attention entre dans l'expérience de ces aspects, il n'y a rien de solide à saisir à l'intérieur de la perception des caractéristiques.

Chacune de ces caractéristiques - par exemple le poids que je ressens - est en soi un processus, une perception processuelle. Chaque caractéristique est en soi de nature vide.

C'est un processus auquel de nombreux méditants échappent. Ils pensent : la tasse est vide, elle est de nature vide. On ne va pas loin avec ça. On ne va pas loin non plus si l'on dit : le moi est vide, il est de nature vide. C'est une simple affirmation. Nous, les méditants, avons besoin d'attirer l'attention sur chaque signe de solidité, jusqu'à ce que chaque caractéristique se révèle être dynamique.

Le blanc est un concept qui est stable. La vision du blanc est un processus. La couleur blanche, ce sont des molécules qui, pour le moment, donnent des reflets blancs, c'est-à-dire qu'elles reflètent en fait toutes les couleurs. Ce sont tous des processus dynamiques. Le poids, l'expérience de la lourdeur, sont des caractéristiques qui me permettent même d'estimer la quantité de thé dans la tasse. C'est déjà quelque chose de fiable. Mais tout cela n'est pas fixe. C'est un processus, la manière dont le poids est vécu.

Et c'est ce que nous faisons en méditant : tout ce qui apparaît comme une caractéristique de l'existence concrète, partout où l'erreur s'y attache - parce que je perçois quelque chose de rouge, cet objet rouge semble exister comme quelque chose de solide - doit être imprégné de conscience.

C'est pourquoi nous pratiquons la méditation avec des perceptions sensorielles individuelles. Une seule perception corporelle, par exemple un tiraillement dans ma hanche en ce moment : ce léger tiraillement me semble d'abord avoir une certaine substance, puis, lorsque l'attention s'y porte, je ne trouve pas de point central. Plus j'y vais, moins je peux le saisir. C'est ce qui est passionnant. Tant que je suis encore dans la distance trompée, tout semble solide. Plus je m'enfonce dans l'expérience, moins je peux la saisir.

C'est ce qu'on appelle une conscience accrue, une conscience augmentée - et c'est ce que nous pratiquons en méditant. Nous entrons dans l'expérience. Nous ne restons pas dans la distance de l'observation rapide, de l'appréciation : il y a cela dehors. Nous entrons dans l'expérience et remarquons : nulle part il n'y a de centre, nulle part il n'y a quelque chose de solide, et c'est ce que nous faisons pour tous les aspects que je crois percevoir.

Par exemple, ma partenaire, affectueuse, belle, etc. Il faut y aller, qu'est-ce qu'il y a vraiment ? Qu'est-ce qu'il y a en fait dans la perception de ces caractéristiques ? Je regarde dans le vide. À distance, l'illusion est encore possible, mais si j'y pénètre avec la conscience, je remarque que tout cela, ce sont des processus dynamiques, des perceptions fluctuantes que je saisis tantôt comme ceci, tantôt comme cela, que je classe tantôt comme ceci, tantôt comme cela.

Je remarque à quel point c'est arbitraire : parfois j'aime, parfois je n'aime pas. Ce sont les évaluations supplémentaires, elles ne sont pas du tout dans la coiffure que ma partenaire a actuellement. La coiffure de ma partenaire n'a pas de qualités de beauté ou de non-beauté. Ce sont simplement des formes. Maintenant, elle ressemble à ça, je peux trouver ça comme je veux, mais ce n'est pas dans la coiffure, ce n'est pas dans la vision, ce n'est pas dans le toucher... C'est ce qu'on appelle entrer dans les caractéristiques avec la conscience.

Extérieurement, tant que je me penche en arrière et que j'évalue à distance, je l'aime quand elle est comme ça et je ne l'aime pas quand elle est comme ça. Mais ce n'est pas dans les caractéristiques.

Plus nous entrons dans l'expérience immédiate, moins nous trouvons de caractéristiques identifiables qui indiqueraient l'existence concrète de quelque chose. Cela se dissout. C'est le processus de reconnaissance de la nature vide de tous les phénomènes.

Vous comprenez maintenant pourquoi c'est un processus si long. L'éveil ordinaire de ceux qui n'ont pas pratiqué énormément dans des vies antérieures est un processus qui ne se fait pas en une seule fois, parce que tous ces domaines de l'être veulent être pénétrés. Chacune de ces illusions, qui est encore une fois attirée par quelque chose, doit être pénétrée au moins une fois. Une fois que j'ai compris qu'il n'y a rien de beau ou de repoussant dans la coiffure, les fois suivantes seront très rapides, jusqu'à ce que ce schéma habituel de juger quelqu'un par sa coiffure se soit dissipé. Mais cela doit avoir eu lieu une fois.

Il en va de même pour toutes les caractéristiques. L'attachement aux caractéristiques est identique à l'attachement à l'existence d'objets distincts. C'est pourquoi il y avait tant de choses dans cette citation.

*Tsän dzin*, l'attachement aux caractéristiques, mène aux *dzin*, à la croyance en la réalité. La croyance en la réalité se base sur l'identification de caractéristiques supposées existantes des objets considérés. Nous parlons par exemple d'une crise économique parce que nous observons certaines caractéristiques et les considérons comme réelles - et c'est pourquoi la crise existe. C'est aussi simple que cela. C'est le cas pour toutes les choses.

Où se trouve la crise ? Est-elle là en ce moment ? Nous en avons déjà eu une, je ne l'ai pas remarquée. Parfois, c'est nous qui sommes en crise, parfois c'est notre environnement, quelqu'un est toujours en crise - car dans la crise, certaines expériences sont considérées comme concrètes et leur somme fait la crise. Chacune de ces caractéristiques, auxquelles nous attribuons une réalité, doit être pénétrée par la conscience, et alors la crise est terminée. Il est alors clair qu'il n'y a pas de crise du tout, mais seulement des configurations, formations momentanées.

Le Samsarā est une grande crise. Nous pensons que nous devons nous libérer du Samsarā parce qu'il a telle ou telle caractéristique, surtout *Dukkha*, stress, beaucoup de confusion, beaucoup de guerres,

beaucoup de ceci et de cela. Il faut en sortir, c'est une grosse crise. Mais chacune des caractéristiques du Saṃsarā n'a pas de substance, n'est pas solide. Où est donc le Saṃsarā ? Le Saṃsarā est un produit de notre propre esprit.

Celui qui veut être dans le Saṃsarā doit projeter le Saṃsarā. Celui qui veut être en déveine ou en Nirvāṇa doit projeter le Nirvāṇa ou la déveine. La vie elle-même ne porte pas ces caractéristiques.

C'est l'éveil. On parle alors de l'unité du Saṃsarā et du Nirvāṇa. Lorsque nous nous éveillons à la façon dont tout se reconfigure constamment en fonction de différentes hypothèses sur la réalité, et lorsqu'il n'y a plus d'hypothèses sur la réalité, nous sommes dans l'être éveillé.

### Méditation : Aller directement dans l'expérience<sup>7</sup>

La confusion qui survient lorsque l'on réfléchit à de telles choses s'appelle l'attachement aux caractéristiques. Si des informations arrivent maintenant : chaque mot est une caractéristique. Les informations vont et viennent, la compréhension va et vient – l'adhésion à une compréhension est également appelée adhésion à des caractéristiques. Peu importe ce qui s'est passé : le processus pour retrouver la liberté est toujours le même. Qu'est-ce que ça fait de le vivre ? Et voilà que le regard se tourne vers l'intérieur. Ne pas regarder de l'extérieur, mais : Comment est-ce de l'intérieur que l'on vit cela ? - -

Avec ce regard vers l'expérience - la conscience qui va directement vers l'expérience - nous faisons peut-être l'expérience qu'il y a comme une première couche à travers laquelle nous nous déplaçons encore plus loin. La première couche, c'est souvent quand je me pose la question : Qu'est-ce que ça fait d'être, maintenant ? Comment est-ce de vivre maintenant ? Puis d'abord je dénomme, comme si je me répondais à la question que je me suis posée. Ce sont les réponses distancées, descriptives. Ensuite, nous allons encore plus loin, plus finement : comment est-ce de ressentir cela directement ? Sans nommer. - - -

Même si nous ne savons pas ce qu'il y a à faire, c'est la même chose : qu'est-ce que ça fait de ressentir exactement cela ? - - -

Vous remarquerez peut-être, si nous regardons ainsi, comment c'est de vivre ? Comment est-ce que c'est d'être ? -, nous atterrissons dans un espace ouvert - espace de conscience - et il ne s'y passe pas grand-chose. -

Ensuite, il y a un autre processus : ne pas s'y agiter. Nous n'avons pas besoin d'orienter à nouveau notre intérêt vers quoi que ce soit. Nous laissons la conscience se reposer en elle-même. Cette attitude intérieure, qui consiste à laisser la conscience se reposer en elle-même, s'appelle aussi la confiance. - -

Chaque fois que quelque chose apparaît, comme maintenant par exemple le son de ma voix, nous nous tournons vers lui, nous nous ouvrons à cette expérience - et nous laissons à nouveau la conscience se reposer en elle-même. - -

Qu'il s'agisse d'un esprit agité, d'un esprit clair et calme, d'un esprit terne, nous nous ouvrons toujours à cette expérience. - -

Dans cet état d'être, il y a généralement encore une fine saisie, comme si nous retenions quelque chose. Ensuite, il y a des aides, comme se dire, s'ouvrir au non-savoir, rester dans le non-voir de quelque chose. - -

---

<sup>7</sup> Fichier audio 2-2\_03

Nous nous ouvrons toujours à l'expérience présente. En aucun cas nous ne cherchons autre chose. L'expérience présente est le lieu de l'éveil. - -

Maintenant, je vous demande de faire un petit exercice : Laissez naître n'importe quelle pensée, n'importe quel processus de pensée - et regardez dedans : comment est-ce de penser ? Répétez cela plusieurs fois jusqu'à ce que vous soyez sûr de ce que c'est que de penser. - -

Maintenant, je vous demande d'examiner comment c'est lorsque vous passez un peu à l'action - par exemple en appuyant un peu sur votre corps avec votre doigt, un petit mouvement, une petite pression. Est-ce que cela change la qualité de l'esprit ? Comment est-ce ? Qu'en est-il de la conscience ? -

Il y a une action et un ressenti clairement perceptibles. Et qu'en est-il de l'ampleur de l'esprit ou d'autres qualités de la conscience ? -

Essayez cela avec différents petits mouvements du corps. Qu'est-ce que ça fait ? -

Est-ce que cela se passe dans le corps, est-ce que cela se passe dans l'esprit ? Est-ce que le corps et l'esprit ne font qu'un, comment est-ce que c'est en réalité ? Bouger un peu, sentir, entrer dans l'expérience. -

S'il y a un mouvement physique et des sensations physiques, est-ce que cela change quelque chose au calme de l'esprit ? Est-ce que cela change quelque chose à la qualité de la conscience ? - -

Qu'en est-il lorsque vous faites naître une vague, une vague de compassion, comme si vous faisiez don de la force de votre cœur à toutes les personnes qui vous sont proches ou même inconnues ? Qu'est-ce que cela fait d'émettre une telle vague, de vous laisser traverser par une vague avec une grande participation du cœur ? Comment l'esprit change-t-il ? Qu'en est-il de la qualité de la conscience ? -

Qu'est-ce que cela fait de penser au stress, à la souffrance de nombreux êtres vivants et de leur envoyer des vagues d'amour, de compassion ? -

Qu'est-ce que cela fait d'imaginer, par exemple, une espèce animale en voie de disparition, un ours polaire qui lutte désespérément pour sa survie, un éléphant qui est exterminé, des abeilles qui meurent ? Qu'est-ce que ça fait d'évoquer de telles images, de telles pensées, et d'y répondre par des vagues de bienveillance ? -

Qu'en est-il de la nature de l'esprit, des qualités de la conscience, lorsque de tels processus de pensée et de sentiment ont lieu ? - -

Ensuite, nous laissons la conscience se reposer en elle-même, sans aucune tâche. -

S'absorber encore une fois complètement dans l'expérience présente. - -

### Questions<sup>8</sup>

*Participant/e : Par rapport à ce que tu as dit ce matin, Tilmann, de dissoudre tous les schémas de chacune des caractéristiques du Saṃsarā parce que ces schémas n'ont pas de substances. Qu'en est-il de la douleur ? Qu'est-ce qu'on fait de la douleur quand on a une maladie et qu'on est dans la souffrance physique ? Elle est bien là et même si on fait le vide en soi, on rentre en soi et on installe le calme-mental, etc., la douleur persiste ! Qu'est-ce qu'on peut en faire ?*

Il me semble que tu voudrais que la douleur disparaisse !

*C'est à dire que cette douleur a une origine.*

- Oui !

*On disait que rien n'a vraiment de substances et que là, parce qu'on lui donne, la substance se solidifie.*

Regarde. Regarde, même un être éveillé ressent la douleur par exemple, d'être piqué par un insecte ou autre chose. Cette douleur, cette sensation extrêmement déplaisante et alarmante, est là. Les schémas habituels, c'est ce qu'on en fait et là, le "Bouddha", un être éveillé reste détendu et fait tout de suite ce qui est nécessaire, mais sans plus. Par exemple, on l'a vu, notre cuisinier Yenten, aussi Lama, avait juste fait la cuisine et il y avait deux secondes qu'il avait mis la casserole bouillante de côté. Le Karmapa est entré dans la cuisine et s'appuie sur la cuisinière, à l'endroit où il y avait quelques instants auparavant la casserole : il retire tout de suite sa main, mais le visage reste détendu. C'est le schéma, il n'y avait pas de schémas qui ont créés plus que le nécessaire. Il fallait retirer la main, et puis si nécessaire s'en occuper, mais pas besoin de faire tout un cinéma, de se crispier. D'accord !

Une douleur ne va pas disparaître parce que tu vois sa nature dynamique mais tu n'en créeras pas tout un film de souffrances. Vois-tu cela ? Il y a douleurs physiques à cause des déficiences organiques et puis, cela s'arrête là. C'est une sensation très intense qu'il faut gérer.

*Est-ce que tu veux dire par là aussi, qu'avec les animaux par exemple, que nous, par rapport à la douleur, on a une sorte d'apitoiement sur soi et c'est cela qui entretient la douleur ?*

Je n'ai pas bien compris par rapport aux animaux ?

*En fait, quand les animaux souffrent, ok ils souffrent. Mais ils n'ont pas le mental que nous avons et ils ne se remettent pas en question, ils ne se turlupinent pas l'esprit en se disant : oh, maintenant je souffre ! Voilà, ils souffrent, point. Et nous, est-ce que c'est par ce qu'on s'apitoie sur son sort parce qu'on a mal et que l'on solidifie encore davantage cette douleur ?*

Je ne suis pas sûr pour les animaux s'ils ne se font pas aussi un film des fois, mais pour les hommes je suis sûr ! On s'apitoie, on crée toute une histoire, on en fait plus que nécessaire. Quand on a un mal de tête, il faut s'en occuper : peut-être qu'il faut changer ce que l'on mange, il faut peut-être prendre un remède mais on n'a pas besoin d'être triste, d'être plus que cela. Pareil avec une sciatique ou tu prends n'importe quoi mais cela use d'avoir une douleur physique. Si tu as beaucoup de douleurs physiques cela use un peu cette capacité à se détendre et c'est un défi très fort !

---

<sup>8</sup> Fichier audio 2-3\_01

*Est-ce que c'est aussi quelque chose qui vient du karma quand quelqu'un a une maladie qu'il porte depuis longtemps ou un cancer ou quelque chose. Est-ce que cela a un rapport avec le karma ?*

Regarde, reformule la question ! J'essaie que tout le monde évite le mot "karma" ! Si tu reformules la question, tu voudrais dire est-ce que cette douleur, ou cette maladie vient du comportement de la personne, comment elle a agi ou est-ce que tu veux dire que cela viendrait d'une vie précédente ? Qu'est-ce que tu veux exactement dire ?

*Je pense plutôt, effectivement à une vie précédente !*

Ok, cela je ne peux le savoir ! Mais il se peut que les actes de cette personne par exemple de fumer une cigarette ont contribué au fait d'avoir un cancer du poumon, par exemple.

*Dans cette vie-ci alors !*

Dans cette vie-ci et cela, c'est aussi du karma. Le karma, c'est un acte, cela veut dire agir, créer quelque chose et ce quelque chose, à cause des actes de cette vie. Par exemple, s'il pleut et s'il fait froid dehors, et que tu sors quand même, tu prends froid. C'est le karma de la stupidité d'hier qui va créer la maladie d'aujourd'hui. C'est du karma, mais parce que c'est cause-effet ! Nous, on a tendance à utiliser le mot karma trop souvent dans le sens d'une vie précédente, ce n'est pas exactement ce que le "Bouddha" voulait dire !

Il y a des causes qui se combinent avec d'autres conditions et qui créent un effet. Donc l'effet, n'est même pas sûr parce qu'il n'y a pas seulement une cause, mais il y a beaucoup de conditions qui contribuent et qui ensemble, créent un effet. Donc, c'est très difficile à dire si dans le passé lointain s'il y a eu une cause singulière qui aurait créé la maladie d'aujourd'hui. Il y a probablement d'autres facteurs qui entrent en cause !

*Et même pour les enfants par exemple qui viennent au monde et qui sont déjà très malades et qui ne vivent que quelque mois ou semaines, comment cela peut-il se produire ?*

Tu me demandes pleins de choses que je ne sais pas ! Il faudrait être clairvoyant pour répondre à cela, il faut pouvoir voir la vie, les vies précédentes de ces courants d'êtres pour pouvoir dire quelque chose là-dessus, je ne peux pas le dire.

Trop souvent les personnes soi-disant spirituelles se précipitent avec des hypothèses comme cela. Ah, cet enfant doit avoir un karma difficile, lourd du passé ou peut-être que ce sont les parents qui ont un karma lourd. Non, on ne sait pas, il vaut mieux se taire.

*C'est justement parce que j'avais déjà entendu des choses comme cela que je me repose la question.*

*Merci !*

Malheureusement, on entend trop de choses comme cela !

*Participant/e : une question. Je me demande s'il y a des traumatismes profonds, comment peut-on aider, non pas que la personne se détende, c'est trop simple, mais comment contribuer ?*

Mais il y a tant de possibilités, c'est plutôt une question thérapeutique, psychothérapeutique. Tu me le demandes sur quel niveau ? Ta question s'adresse-t-elle à moi, en tant que médecin ou thérapeute, ou du point de vue du "Dharma" ?

*Je dis cela comme on l'a vue ce matin, c'est par rapport à ce 'flow'. Comment y retourner si on a vécu des traumatismes importants ?*

Déjà, il faut savoir que ce qu'on appelle trauma, est aussi dynamique. Ce n'est pas solide, c'est une dynamique dans l'esprit donc cela peut se soigner, c'est déjà cela. C'est une très bonne nouvelle et tous les thérapeutes sont d'accord qu'un trauma peut se résoudre.

C'est à dire que les schémas de fonctionnements qui sont typiquement là quand il y a un déclencheur qui est touché émotionnellement, avec toute la cascade de réactions émotionnelles et dans la conscience, peut être résolu. Et le comment, là, il y a en gros, l'approche thérapeutique ; c'est le même comme dans la pratique du bouddhisme.

Dans la thérapie, on dit on s'installe bien, on s'ancre fort dans la ressource. Dans le bouddhisme, on dit on prend un ancrage fort dans le refuge, dans ce qui est vraiment la ressource la plus profonde et on fait un aller et retour avec ce qui est le trauma. Mais on ne va pas en direct dedans, on s'approche, on s'approche du sujet, on peut dire comme on s'approche d'un ravin, ou qu'on a peur de tomber, on ne va pas trop loin. On touche là, jusqu'à ce que l'anxiété, l'angoisse s'élèvent et où on est encore capable de se détendre. Donc on refait le lien avec notre ressource, on reste dans le refuge. On fait cela encore et encore jusqu'à ce que vous ne puissiez aller plus loin, jusqu'à ce que ce *Dukkha* se dissolve graduellement. Cela, c'est l'approche identique dans le Dharma et dans la psychothérapie.

En gros, c'est cela et après, dans le détail, il y a beaucoup de méthodes différentes. Dans le Dharma aussi d'ailleurs, il y a des formes de niveaux de pratiques.

Est-ce que tu as une réponse à ta question ?

*Oui !*

Ce matin, j'avais une personne en rendez-vous et c'était exactement cette question-là. Dans le "Dharma", on trouve notre ressource la plus importante. Par exemple, si tu as une pratique de "Tchenrézi", "Bouddha Avalokitésvara" et tu t'ancres fort dans cette compassion éveillée, tu te visualises comme Tchenrézi, tu as Tchenrézi en face de toi ou au-dessus de toi et là, bien dedans en récitant "Om Mani Padme Hum", tu fais venir le souvenir de ce qui est difficile pour toi, ce qui t'a traumatisé mais juste un tout petit peu. En psychothérapie on dit qu'on crée une petite image à distance par exemple pour que cela ne devienne pas trop grand. Tu penses un peu à cela et avant que cela ne te prenne, avant que tu sois aspiré par le trauma, tu retournes dans ta conscience d'être Avalokitésvara avec des récitations *OM Mani Padme Houg*. Comme cela, tu travailles la capacité de rester stable, ancré dans tes qualités même si des souvenirs difficiles remontent. Cela, tu vas l'augmenter avec le temps.

Les germanophones peuvent aussi poser des questions et cela sera traduit. Avez-vous bien compris l'enseignement de ce matin, est-ce que cela fait du sens pour vous, est-ce que cela a soulevé peut-être des questions, des doutes ?

*Participant/e : Par rapport à la dissolution des schémas, est-ce que les schémas peuvent se dissoudre à travers la méditation ?*

Réfléchis un peu, tu connais probablement déjà la réponse ! Qu'est-ce que j'ai dit ce matin, comment est-ce qu'un schéma se dissout ?

*A travers la méditation*

J'en ai aussi parlé dans la méditation. Mais qu'est-ce qui est la chose, la qualité principale de la méditation ?

*La détente !*

La détente et la pleine conscience ! Un schéma se dissout quand tu t'ouvres là-dedans, tu diriges ta conscience, ta pleine conscience dans le vécu. D'accord, un schéma doit devenir conscient, doit se manifester, être vu et on s'ouvre là-dedans pour voir qu'il n'a pas de substances !

Il n'a pas de substances, ce schéma !

*Moi aussi,*

Oh, tu es peut-être dans le schéma d'être détendu/e toute la journée parce que c'est peut-être une fixation de vouloir être détendu/e toute la journée. On a des gens qui veulent être cools toute la journée mais ils sont dans des schémas extrêmement forts, d'éviter toutes sortes de défis, etc. Être cool, c'est un schéma !

Diriger sa conscience là où cela fait mal, ok ! Si tu veux appeler cela la méditation, d'accord mais il faut diriger la pleine conscience là où on a normalement peur, c'est cela qui est important ! Parce qu'à la base de chaque émotion perturbatrice il y a une peur.

Prends l'orgueil par exemple. L'orgueil, on pense que c'est juste des gens qui sont dans l'orgueil, n'ont pas peur. En fait l'orgueil est une protection contre la peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas être suffisamment bon, c'est une défense, un mécanisme de défense.

Donc, pour pouvoir défaire les schémas, tous les schémas autour de l'orgueil, il faut rentrer dedans et ressentir qu'il n'y a pas besoin de cette défense. Quand j'entre dedans, je peux vivre avec cette ouverture, cette vulnérabilité et ainsi de suite. Donc chaque schéma qui s'élève a besoin de notre attention profonde, profonde ! C'est révélateur d'une forme de saisie égoïste. Tous les schémas ont cela en commun, donc on va chercher où est la saisie égoïste dans cette façon de fonctionner et c'est vers là que l'on dirige une attention bienveillante qui découvre, et découvre de plus en plus, qui ne va pas éviter, fuir et qui reste. Avec le temps, il n'y a pas de problème. Il n'y a rien à fuir !

Nous sommes dans la fuite et la lutte, c'est une autre définition du Saṃsarā . Au lieu de fuir et lutter, on va diriger sa conscience pleinement dans ce qui se passe et comme cela on comprend.

*Participant/e : J'aimerais continuer la question, pour moi, c'était assez frustrant parce que j'ai posé cette question plusieurs fois, beaucoup de fois déjà et je n'y arrive pas !*

Qu'elle est ta question ?

*C'est sur le même thème, les explications de la vacuité et je sens que je fais ce mélange avec le nihilisme. J'essaye de prendre tous les enseignements que tu as donnés. J'ai essayé de suivre avec le son, comment c'est d'écouter, et puis, bof, à la fin, j'ai peur de ne pas être assez bien. A la fin, j'arrive à avoir peur d'exister ou de ne pas exister. Même si je vais directement dans la peur, elle se dissout. Mais maintenant, je crispe sur le fait que c'était un très, très beau sentiment d'être dans ce sentiment de dissolution mais je comprends que je n'ai rien compris sur la vacuité. J'ai juste crispé sur autre chose.*

Tu n'as pas besoin de comprendre quelque chose sur la vacuité, elle n'existe pas !

*Mais, c'est cela le problème !*

Ce que tu décris, tu as super bien fait ! Tu as commencé en écoutant avec les sons, tu t'es ouvert là-dedans, c'est génial ! Tu as vu, tu as pu continuer avec une angoisse, une peur, tu as eu d'abord une peur plus superficielle et puis même la peur de ne pas exister. Tu as dirigé ta conscience dedans, cela se dissout et où est le problème après ? Là, cela se dissout et tu remarques : ah tiens, cette peur immense, cette peur forte n'a pas de substance, d'accord ? Qu'est-ce que tu cherches maintenant ?

*Je ne comprends pas la vacuité ! C'est comme si tu en parles*

J'en parle très rarement !

*C'est comme si tu disais, j'entends les mots mais cela ne rentre pas.*

Mais, regarde, tu en fais l'expérience comme tu la décris. Quelque chose qui te semblait être solide, se révèle comme n'ayant pas de substances : basta ! Basta, pas plus que cela. C'est ce que d'autres appellent la vacuité, j'en parle très peu, je parle de la nature vide au sens de solidité, j'utilise ces mots-là, pour vous faciliter les choses.

Vacuité, c'est un mot abstrait, on pense que c'est quelque chose de très grand mais c'est très simple. C'est juste la nature dynamique de notre vécu et dès qu'on dirige sa conscience vers quelque chose qui semble être si solide, tiens, on n'en trouve plus rien ! C'est cela, pas plus ce qu'on appelle vacuité dans les textes philosophiques.

Donc, quelque part, tu as compris et tu cherches encore plus, quelque chose d'autre que ton expérience. C'est aussi simple que cela. Le terme vacuité "Sunyata" dans le bouddhisme est quelque part identique avec le terme *Non-Soi* et le terme *Non-permanence*. Ce sont des mots presque identiques parce que cela décrit la nature processuelle de tout notre être.

Impermanence, non-permanence veut dire : tout change ! Tout change, donc il n'y a pas de *Soi* stable. *Non-Soi*. Cela veut dire qu'il n'y a pas de *Soi* stable dans ce qui change toujours, donc cela n'a pas de solidité.

C'est vide d'un noyau solide. Vacuité, vide d'un noyau solide, d'un noyau existentiel qui ne reste pas toujours. Tu as expérimenté cela, tu n'as pas besoin de chercher plus loin. C'est l'intellect qui te produit en ce moment des nœuds, pas besoin. C'est plus simple. Probablement les explications que tu aurais reçues étaient trop compliquées. C'est aussi simple que je te le décris, pas besoin de chercher plus loin. J'espère que tu peux accueillir la bonne nouvelle !

*J'entends, et je crois peut-être qu'un jour je n'aurai plus cette peur, parce que j'ai toujours peur que ce soit encore autre chose.*

Mais tu peux n'en avoir rien à cirer, vraiment ! Pourquoi as-tu peur que la vacuité soit encore autre chose ? Mais reste avec la libération qu'une peur se dissout et elle n'a pas de solidité. Et c'est même la peur existentielle de ne pas exister qui se dissout pour qui en fait l'expérience. Et pourquoi chercher sur le sens des termes philosophiques que je viens de t'expliquer ? Mais tu penses que c'est toujours autre chose. Non, non ce n'est pas autre chose.

*Participant/e : questions en anglais, Tilmann reprend en français.*

Il me semble que tu fais comme une rupture entre la réalité relative et ultime. C'est une erreur de penser que la douleur physique ne soit que dans la réalité conditionnée. Tout est conditionné, tout ce que nous vivons est conditionné et cela, c'est sa nature ultime.

Nature ultime veut dire qu'il n'y a pas d'existence propre. Donc, tout ce qui est conditionné, il n'y a pas d'existence propre, les deux niveaux, les deux aspects de la vérité ne peuvent pas être séparés. Donc une douleur physique est bien sans existence propre parce qu'elle dépend des conditions. Dès que les conditions passent, plus de douleurs ! Pas d'existence propre, une douleur n'existe pas en *Soi*, elle existe à cause des conditions et c'est le manque d'existence propre, on appelle cela la nature ultime.

Est-ce que cela résout ta question ?

Ok.

*Participant/e : (traduit p/Tilmann) Sur une pratique faite en ce moment où il/elle se dit avec les sensations physiques pour couper le processus conceptuel, je ne peux ressentir que les éléments. Par exemple, je me suis tapé/e la tête contre une fenêtre et là il/elle se dit élément terre. Grâce à ce commentaire, cette réalisation qu'en fait c'est que l'élément terre de solidité qui frappe, je n'ai pas eu d'histoire avec cela pour m'en défaire et c'était assez simple. Maintenant, il/elle se demande si en nommant les choses comme les éléments, je ne me crée pas encore d'autres concepts ?*

En fait, terre, eau, feu, vent, espace sont des mots abstraits, des concepts ! Ce que tu as utilisé, ce qui était intelligent de ta part, c'est utiliser une analyse des éléments en les nommant pour te désidentifier. Quand tu t'es tapé la tête à la fenêtre, te dire terre, cela veut dire solidité et cela te donne la possibilité de ne pas en faire une affaire personnelle et cela, c'est génial ! Tu as pu opérer une désidentification mais, en fait, tu es toujours en train d'utiliser des concepts pour une désidentification. Peut-être qu'un jour, tu n'auras pas besoin d'utiliser des concepts et te taper la tête, restera aussi simple que cela. Donc cela peut devenir plus simple, encore !

C'est la simplicité, une chose arrive, ok, pleine-conscience et on passe à la prochaine chose. On s'en occupe si besoin et on passe à la prochaine chose. Tu cherches cette simplicité, je crois que tu as fait un bon pas, déjà, vers cette simplicité d'être, faire le nécessaire et sinon, continuer sur ton chemin.

Il y a d'autres formes, d'autres pratiques similaires où par exemple, on peut simplement se dire quand il y a bavardage conceptuel, on peut dire "pensées", "cela pense", désidentification immédiate, ok ! Quand on entend un son, on peut dire "entendre" ! C'est comme si on utilise des verbes pour nommer le processus qui est en cours et cela donne une possibilité avant de créer toute une histoire personnelle, de juste être conscient, c'est cela qui est en cours ! Marcher, boire, penser, entendre, écouter, parler, être, on est toujours en lien avec le processus et cela aide pour ne pas s'identifier. C'est une méthode assez courante dans l'approche bouddhiste mais surtout dans le bouddhisme du sud, en Thaïlande, dans le "Théravada", cette méthode est beaucoup utilisée.

*Participant/e : Je profite de l'occasion sur ce que tu viens d'expliquer pour te demander si on peut faire la même chose avec une émotion, effectivement, juste l'identifier ? Dire voilà, c'est telle émotion et une fois qu'elle est identifiée elle peut plus facilement partir !*

Oui, c'est cela. J'avais entendu cette histoire quand le 16ème Karmapa a éduqué ses enfants spirituels, les quatre Toulkous, "Shamar Rinpoché, Shintô Rinpoché, Gatsa Rinpoché. Quand ils étaient par exemple en voyage ensemble dans la voiture et les quatre se chamaillaient, alors, Karmapa se retourne et dit : "jalousie, orgueil" ! Comme cela pour qu'ils puissent identifier ce qui est en cours. Quand on identifie déjà - ah, là, orgueil, là, colère, là, tristesse! - à ce moment où tu identifies l'émotion, tu n'es plus dans l'histoire. Tu regardes ce qui se passe et cela t'aide à ne plus poursuivre dans ce même élan. C'est le moment où tu poses un pied dans la porte, avant que cela ne se ferme, que tout le film ne se déclenche.

*En fait, cela met une certaine forme de distance !*

Cela met une distance, oui !

*J'ai encore une question par rapport à celle qui a été ce matin posée par quelqu'un. Tu l'as résumée vraiment très, très bien mais trop vite, je n'ai pas pu vraiment bien comprendre. Je pense que c'est la base de tout. Si je me souviens bien, comment se fait-il qu'il y ait eu une séparation de l'esprit ?*

De l'esprit dans l'esprit ?

*Dans l'esprit !*

Dans l'esprit ?

*Oui !*

Entre sujet et objet ?

*J'ai bien compris qu'il y a une dualité, que suite à la séparation il y a eu sujet et objet mais la séparation même ?*

Laquelle ?

*Deux séparations justement, comment elle a pu se créer ? Tu disais aussi que l'esprit n'a pas conscience de ce qu'il est !*

Tu ne parles pas de cette séparation artificielle entre sujet – objet. De quelle séparation parles-tu ?

*De l'esprit, fondamentalement à la base, il y a l'esprit !*

Oui, l'esprit fondamentalement à la base est séparé de quoi ?

*Cela a créé justement des séparations que tout le monde vit cette séparation, avec l'esprit. Nous vivons tous cette séparation avec l'esprit avant d'avoir une certaine forme d'éveil !*

Tu veux dire la séparation entre l'esprit confus, cet esprit de tous les jours et notre nature de base ?

*Voilà, c'est cela !*

Ce n'est pas une séparation. On pourrait dire un non-accès, je vais chercher un exemple. On n'est pas séparé, on n'est simplement pas conscient. Comment est-ce que je peux t'expliquer tout cela ? Par rapport à ta question, cela vient je crois, comme si on parle toujours, on est séparé de notre vrai être, de notre nature véritable. On parle comme cela, on est séparé de cela.

C'est une fixation où l'on s'imagine être confus et que c'est, à un autre endroit d'être la confusion, plutôt que l'état éveillé. Cette séparation est créée par l'intellect. C'est une fixation créée par les concepts.

Pour répondre à ta question du pourquoi est-ce que l'on est séparé, c'est parce qu'il y a une fixation, une identification à la confusion. Je suis l'être confus, je suis l'être pêcheur par exemple ! Là, il y a une identification. Chaque identification fait que nous nous sentons séparé de ce qui est autre.

Quand on est identifié par exemple, à notre être occidental, on se sent séparé de tous les autres qui n'ont pas cette constitution. Maintenant, ce qui m'intéresse plutôt, c'est comment dissoudre cette identification. C'est quand tu remarques que dans ton être de tous les jours, il y a des moments bien plus

ouverts. En fait, il y a des moments où tu es en contact avec une nature plus détendue, plus ouverte. Il y a comme des petits rayons de lumière qui viennent de l'intérieur et qui te signalent : "Salut mon cher/ma chère, ma nature de Bouddha est toujours en toi !" Là, tu commences à entrer en contact, tu remarques qu'en fait, malgré tout le stress qui est dans la personnalité, il y a aussi une dimension où, à des moments, tu n'es pas stressé du tout.

C'est comme cela que l'on travaille dans le Dharma, on ouvre le regard à ce qui est là aussi, pas seulement la confusion mais il y a aussi, les qualités d'un amour spontané, d'une compassion spontanée, d'une générosité, où tu t'oublies des fois, tu rigoles, tu es complètement sans contrôle artificiel et tes qualités inhérentes sont complètement là.

Donc on s'ouvre comme cela, avec le contact avec la nature profonde de son être, parce qu'en fait, nous ne sommes jamais séparés, c'est toujours là !

*Merci, c'est beaucoup plus clair !*

On va s'arrêter là, parce qu'il faut faire une petite pause avant de continuer. Merci beaucoup !

### **Le courant mental éveillé est une apparition sans entrave.**

Nous reprenons exactement là où nous nous sommes arrêtés dans le livre. Dans le livre en anglais, c'est en haut de la page 240.

Dakpo Tashi Namgyal y écrit :

**Si la nature fondamentale de notre esprit est reconnue correctement ou telle qu'elle est, alors toutes les expériences - toutes les apparitions - apparaissent inséparables de la nature de l'esprit et se manifestent sans entrave, alors que chacune se manifeste de manière différente.**

**Le Vajrapañjara dit :**

**Il n'y a rien en dehors de l'esprit. Tout ce qui apparaît de manière individuelle, les différentes formes, etc., sont simplement des manifestations - des expériences - de cet esprit.**

**Le commentaire de la Bodhicitta explique :**

**La réalité imaginée, la réalité dépendante et la réalité ultime n'ont qu'une seule nature : la vacuité. Elles sont des conclusions de l'esprit.**

Reprenons cela morceau par morceau. Tant que les schémas d'habitude sont actifs, nous n'avons pas de perception directe et immédiate du simple fait d'être ainsi, tel que cela est. Ces schémas font que nous ajoutons toujours quelque chose, que nous en faisons toujours une histoire personnelle : mon vécu. Cela devient personnel, on y ajoute toujours l'égoïsme, l'identification à un soi.

Mais si nous faisons correctement l'expérience de la nature fondamentale de l'esprit - correctement signifie toujours : sans falsification, non pas correctement par rapport à un texte ou à des directives quelconques, mais tel que c'est réellement -, si la véritable nature de l'esprit s'ouvre à nous, alors toutes les expériences, tous les phénomènes sont en fait toujours un, inséparables de la nature de l'esprit.

Concrètement, l'audition a lieu, le ressenti dans le corps a lieu, la pensée a lieu, la représentation a lieu... Ce qui a lieu est toujours l'expression de cette même nature de l'esprit. La nature de l'esprit comprend des qualités telles que les expériences ne sont pas saisissables, c'est-à-dire qu'elles sont des processus, qu'elles ne s'arrêtent jamais pour un seul instant, qu'elles ne deviennent jamais réelles un instant comme quelque chose de concrètement existant.

Toutes les expériences ont en commun le fait qu'elles sont dynamiques, qu'elles n'ont pas de substance, qu'elles sont l'expression d'une naissance dépendante, qu'elles apparaissent clairement et distinctement, qu'elles ont donc une apparence claire et vivante - où un son est tout à fait différent d'un autre son, où une pensée est différente d'une autre pensée, où les nuances de sentiments sont constamment nouvelles, toujours différentes.

Il existe donc une multitude d'expériences différentes qui ont toutes cette même nature fondamentale : être dynamique, clair, insaisissable, vaste comme l'espace dans son essence... Elles ont toutes cela en commun. Dans un esprit qui se repose dans cette nature fondamentale de l'esprit ou qui y est relié, tout apparaît de cette manière, tandis que le jeu des manifestations se poursuit sans entrave.

C'est une indication importante. Dans un esprit éveillé, libre de tout voile, cela signifie que le jeu des manifestations se poursuit, que les perceptions sensorielles continuent. Un courant d'esprit éveillé pense, entend, ressent, est en résonance par exemple avec les personnes qu'il rencontre.

Un Bouddha, homme ou femme, entend, voit, goûte, sent, ressent, comprend, reconnaît, donne des réponses, communique... Il y a de l'amour qui coule, il y a de la compassion, de la gratitude... tous ces mouvements de l'esprit sont là et aucun d'eux n'est pris personnellement, aucun d'eux n'appartient à un *JE*. Ces complications supplémentaires que nous apportons à notre expérience - nous possédons toujours tout, mon sentiment, mon amour, ma compassion, ma gratitude... - cela n'a plus lieu.

Les mouvements de l'esprit ont lieu, sans entrave, les impressions sensorielles sont totalement libres et même beaucoup plus aiguës que chez nous, parce qu'aucun voile n'est actif. Tout a lieu et reste dans sa véritable nature, se dissout donc aussitôt. Perçu et déjà passé, perçu et déjà passé, perçu et déjà le suivant, et déjà le suivant, et déjà le suivant.

Un courant d'esprit éveillé n'est pas à la traîne, il n'est plus préoccupé par ce qui précède : je dois digérer cela, qu'est-ce que cela me fait, qu'est-ce que j'en retire ? Ces étapes de digestion, d'évaluation, de commentaires, de voix qui sont actives en nous : j'aime - je n'aime pas... tout cela n'est pas actif. Il s'agit d'être conscient et de continuer à être conscient. C'est ce qu'on appelle l'apparition sans entrave, la manifestation sans entrave.

Tout cela est dans l'esprit, est l'expression de l'esprit, et a des manifestations tout à fait individuelles. Ce n'est pas un voile uniforme, quelque chose de vague. Parfois, on s'imagine l'éveil ainsi. Ce sont des représentations tellement stupides, parce qu'on sait qu'un courant d'esprit éveillé dans cet éveil n'a pas ces émotions pétillantes que nous avons habituellement. Donc : il n'y a pas de colère, pas de désir, pas d'orgueil actif, pas de jalousie, pas de peur...

Alors nous pensons : Qu'est-ce qui fait le sel et le poivre de la vie ici, il manque quelque chose. Nous ne connaissons que cela : si nous n'avons pas toutes ces émotions, nous sommes garantis d'être dans un état d'esprit terne. D'une certaine manière, un voile gris s'est posé sur nous.

Nous avons peur que l'éveil soit un gris un peu plus clair, terriblement inintéressant, parce qu'il manque en quelque sorte le sel de la soupe, parce que nous ne désirons plus, ne rejetons plus, n'avons plus

d'opinions, de points de vue. Tout devient inintéressant : comme si on ne pouvait pas discuter avec un Bouddha.

Nous négligeons le fait que ces émotions fixatrices nous rendent assez inintéressants. Nous sommes fortement fixés dans nos schémas et, en raison de ces schémas, nous sommes très prévisibles. Il est facile de prévoir comment nous allons réagir si l'on appuie sur certains boutons, si l'on prononce certaines phrases, si l'on exprime certaines opinions. C'est inintéressant et, du point de vue de l'éveil, assez peu vivant. Ça a l'air vivant parce qu'il y a beaucoup d'énergie, mais c'est tellement prévisible.

Imaginez qu'un courant d'esprit rentre dans sa dynamique tout à fait détendue, une dynamique hautement énergétique et détendue. L'énergie de l'esprit n'est pas freinée le moins du monde, les perceptions sont précises et plus aiguës que jamais, fines, voire finement discriminantes, rien ne freine la capacité à comprendre, à discerner sagement la situation, et les forces merveilleuses comme l'amour, la joie, la compassion, la gratitude circulent tout à fait librement. C'est bien plus intéressant que ces émotions qui freinent et fixent.

En fait, le désir est un amour freiné. En fait, la colère est un frein à la compassion. En fait, l'orgueil est un faible reflet d'un sentiment de soi sain. En fait, la jalousie est le blocage de la capacité fantastique à reconnaître le bien, quelque chose qui fait du bien.

Ce que nous appelons nos émotions bien-aimées sont en fait de faibles reflets, des versions plutôt tordues des qualités éveillées. Sans parler de la peur qui imprègne tout, qui est l'expression du manque de conscience.

Dans le désir, il y a toujours la peur de ne pas l'obtenir et la déception de ne plus l'avoir. Dans la colère, il y a la peur de vivre quelque chose que nous ne voulons pas - puis de le vivre effectivement et de vouloir le faire disparaître.

Ce n'est pas un repas aussi merveilleux, il y a trop de sel et de poivre d'un point de vue samsarique.

Lorsque cela se libère, la vie devient de plus en plus dynamique, de plus en plus libre, de plus en plus savoureuse.

Cet état d'éveil, où l'on ne prend plus les choses personnellement, n'est pas quelque chose d'aussi inintéressant avec ce voile gris, mais il est bien plus vivant que tout ce que nous avons connu auparavant et plus libre, sans souffrance.

Il se peut que vous souhaitiez maintenir la souffrance, alors vous devez continuer à la fixer. Vous devez alors continuer à saisir. Mais lorsque nous entrons dans la fluidité, ce stress n'est plus perceptible, il n'y a plus ce stress personnel. Mais ce n'est pas non plus cette prise de possession.

Si vous imaginez qu'en tant que courant spirituel éveillé, on prend encore possession d'une manière habituelle dans les relations : ce ne sera plus le cas, cette impulsion ne naîtra plus.

Certains d'entre vous ont déjà fait des expériences claires de calme mental. Pouvez-vous vous souvenir de ce que vous ressentez parfois dans ce calme mental, lorsque vous percevez soudain comme si vous voyiez pour la première fois une goutte de rosée, comme si vous entendiez pour la première fois le chant d'un grillon, comme si c'était la première fois qu'il y avait un tel matin, une telle atmosphère de lumière.

C'est ce qui se passe lorsque la perception devient très fine par la seule présence de la tranquillité d'esprit. C'est le début de la détente de l'esprit qui rend possible de telles expériences vivantes. Imaginez que cela

continue. C'est bien plus satisfaisant que tout ce que le Saṃsarā peut nous offrir. C'est de cela qu'il s'agit quand on parle de l'émergence non entravée des phénomènes.

Sans entrave signifie : non entravé par la saisie, non entravé par l'attachement. Nous ne sommes plus accrochés à l'expérience que nous venons de faire : toujours frais pour le nouveau. C'est une richesse incroyable de nuances de sentiments qui est perçue. Car avec chaque personne que nous rencontrons naît une autre vibration, la vibration du moment. C'est incroyablement riche, car nous ne sommes pas dans notre propre film.

C'est tellement plus intéressant, tellement plus passionnant que tout ce que nous avons vécu auparavant. Je voulais juste le dire clairement, parce que parfois, quand on lit ces phrases, on a son idée sur l'éveil et on compare avec ce que nous connaissons quand nous ne sommes pas identifiés - là, nous sommes probablement sur le point de nous endormir. Ce n'est pas comme ça.

### **Trois aspects de l'expérience.**

Je voudrais maintenant vous expliquer la deuxième citation très importante du *Commentaire sur la Bodhicitta*. Dans le *Commentaire de la Bodhicitta*, trois aspects de notre expérience sont abordés : imaginé, dépendant et ultime.

La réalité imaginée est ce que nous créons comme hypothèses, ce que nous plaquons sur la réalité en termes de noms, d'expériences, de voiles, etc. Nous avons par exemple l'idée d'être assis dans cette pièce avec 230 personnes et l'idée d'un moi assis au milieu de toutes ces personnes ; l'idée d'un JE qui écoute ; peut-être aussi l'idée d'un JE qui ne comprend rien. Cela, et tout le reste, toutes les émotions qui s'y attachent, s'appelle l'aspect imaginaire, imaginé, de la réalité.

C'est une performance créative de notre esprit que de se sentir mal à l'aise ou bien à l'aise, d'aimer ou de ne pas aimer, par exemple. Ce qui se passe en réalité - et c'est ce qu'on appelle l'aspect conditionné de notre expérience - c'est que ces corps conditionnés sont assis sur des chaises ou des coussins, qu'il y a de la pression, qu'il y a des ondes sonores et lumineuses, donc que des expériences sensorielles sont déclenchées. C'est tout le vécu conditionné.

Mais le fait même de déchiffrer les ondes sonores, de ces mots qui sont prononcés pour créer un sens dans notre conscience, tout cela est déjà contenu dans l'imaginaire, dans le monde imaginé. Tout à fait logique. Imaginé ne signifie pas que nous devons en finir avec cela. Il s'agit simplement d'une capacité de notre esprit à faire quelque chose de conditionné dans des représentations, à savoir l'excitation neuronale dans le corps, l'excitation neuronale de la rétine, l'excitation neuronale dans l'oreille interne, etc., tous les phénomènes qui se produisent sous condition et qui sont déclenchés par des conditions changeantes. Lorsque les fenêtres sont ouvertes, un courant d'air entre et c'est un phénomène conditionné qui se ressent par exemple sur la peau.

Nous vivons tous avec cela. Mais notre réalité conditionnée - c'est-à-dire la tienne et la mienne - est un peu différente, parce que tu vis dans un autre corps que moi. C'est un autre corps, qui a d'autres sens - et c'est pourquoi la réalité conditionnée d'un individu est déjà différente de celle de l'individu juste à côté. En outre, nous sommes assis à des endroits différents dans la pièce, ce qui fait déjà des différences : l'incidence de la lumière est différente, la circulation de l'air est différente, etc.

Le niveau conditionnel de la réalité est donc ce qui se passe en permanence en raison des conditions extérieures changeantes. Quelqu'un peut nous crier dessus, quelqu'un peut nous aimer, ce sont tous des phénomènes conditionnés. Ce que nous en faisons, c'est comment nous le traitons. C'est là que nous entrons dans le domaine imaginé, imaginaire.

Tout a la qualité ultime d'être des apparitions dans l'esprit, de déclencher des processus momentanés qui se poursuivent immédiatement dans le suivant. C'est commun à tout. C'est ce qu'on appelle la nature ultime, parce qu'elle traverse tout. C'est comme si la qualité commune de toutes les vagues et de tous les courants dans l'océan était la nature aqueuse de l'océan, quelle que soit la brutalité de la tempête ou les courants, quelle que soit la température de l'eau : elle a toujours la nature aqueuse.

Ainsi, tout ce que nous vivons a toujours la nature de l'esprit, la nature d'être des événements spirituels, sans substance, en constante évolution, un processus permanent, mais dont on peut malgré tout faire l'expérience avec une clarté lumineuse. C'est toujours là, quoi qu'il arrive. C'est pourquoi on l'appelle la nature ultime.

Cette explication des trois aspects de la réalité provient de la tradition du Yogācāra du bouddhisme et est par exemple enseignée en détail par le troisième Karmapa, elle est également à la base de la tradition du Mahāmudrā.

On pourrait maintenant tomber dans une fausse croyance : cela ne dépendrait que de la nature finale, il faudrait se détacher de l'imaginaire, de la représentation, il faudrait peut-être arriver à une perception particulièrement pure de ce qui est conditionné, sans processus supplémentaire.

Cela n'est absolument pas nécessaire. Ce serait même contre-productif.

Il est important d'être conscient de ces trois aspects dans toute expérience : être conscient qu'il y a par exemple un corps avec une douleur conditionnelle. Il y a une douleur conditionnelle, parce que je suis peut-être assis sur une pierre dure ou parce que j'ai une hernie discale, quelque chose déclenche la douleur : l'apparition conditionnelle de sensations fortes. Restons neutres. Ce sont des sensations fortes qui deviennent perceptibles de manière neuronale.

Le fait que je nomme cela douleur est déjà la première évaluation. Je la classe dans la catégorie des douleurs. Ce n'est pas faux dans le sens où tout ce que je classe comme douleur me donne un certain signal d'alarme : fais attention, cela pourrait te nuire davantage. Une classification a eu lieu et il y a ensuite une réaction émotionnelle : faire attention.

La douleur nous pousse généralement à faire attention. C'est une réaction. Nous sommes ainsi passés de l'émergence conditionnelle à d'autres processus où, par exemple, d'autres peurs émergent conditionnellement, ou des identifications, nos schémas d'habitude, des attitudes de rejet ou - parce que nous avons entendu le Dharma, des enseignements bouddhistes intelligents - une attitude : rends-toi encore un peu plus perméable. Il s'agit là aussi d'un développement conditionnel. Cela signifie que notre traitement mental de ce qui est conditionné a commencé. Nous le gérons d'une manière ou d'une autre. C'est tout à fait normal.

Tout cela a pour nature ultime de ne pas avoir de substance. L'un est un traitement moins salutaire de ce qui est conditionné et tout cela est conditionné. L'autre est un peu plus bénéfique.

Il s'agit de toujours faire l'expérience des trois aspects de la réalité en même temps. Ce n'est pas une tâche pour l'esprit, mais quelque chose de tout à fait naturel, qui se produit lorsque nous remarquons par exemple qu'il fait de nouveau assez lourd dans la pièce. Nous le remarquons : l'émergence conditionnelle.

Ce que nous en faisons, c'est le processus d'élaboration supplémentaire. Nous pouvons nous impatienter, nous énerver, rester calme, développer de la compassion pour tous ceux qui souffrent particulièrement en ce moment. Il existe de nombreuses possibilités. Tout cela est du domaine de l'imaginaire, de la

représentation - nous pouvons également dire, du mental -, et a, de A à Z, la même nature d'esprit que tous les autres phénomènes.

La raison pour laquelle cela est si important est que nous pouvons à tout moment donner une autre direction au processus, car rien de tout cela n'a de substance. Cela signifie que je peux me retrouver dans une réaction de défense contre la douleur et avoir la possibilité, l'instant d'après, de me détendre malgré la douleur qui reste la même.

Cela signifie que ce que nous avons appelé plus tôt la vacuité - la nature non substantielle des expériences - fait que le processus peut prendre une autre direction à tout moment. Par exemple, une douleur qui serait provoquée par le fait que je sois assis de cette manière n'a pas de substance, car elle cesse au moment où je m'assois autrement. Elle est conditionnelle et naît de manière conditionnelle, car au moment où je m'assois à nouveau de cette manière, elle naît à nouveau. En soi, elle ne peut pas continuer comme ça si les conditions changent. Et c'est ainsi pour tout.

Si l'on comprend l'émergence conditionnelle, on comprend ce que l'on entend par vacuité.

Ce qui naît conditionnellement, naît en fonction de conditions et n'a pas d'existence par soi-même. Cela est vide d'existence autonome. C'est ce que l'on veut dire, c'est un processus. Car si nous changeons les conditions dans un processus, nous avons d'autres effets, nous avons alors une nouvelle forme dans le processus.

C'est aussi simple que cela. Si nous comprenons que notre monde d'expériences dépend de la manière dont il se forme dans ce courant d'esprit, que notre monde se recrée constamment, nous sommes en ce sens les créateurs de notre propre monde.

Nous pouvons alors permettre des créations un peu plus détendues. Nous pouvons alors supprimer l'effort supplémentaire. Nous pouvons alors laisser de côté tout ce qui est superflu et qui demande beaucoup d'énergie.

Nous pouvons donner plus de place aux aspects joyeux. Il y a tant de possibilités, car tout est un processus qui se forme de manière très décisive grâce à notre intervention.

Ce que nous ne pouvons pas influencer, c'est l'apparition conditionnelle de sensations dans ce corps. Nous n'avons aucune influence sur le fait qu'il fasse jour ou nuit. Nous pouvons tout au plus baisser les volets. Nous ne pouvons pas changer de corps. Nous ne pouvons pas décider de la température extérieure. Nous ne pouvons pas ignorer le fait que ce corps a besoin de nourriture et qu'il a soif, ce sont des fonctions normales. C'est un développement dépendant.

Mais comment nous vivons cela, avec quelle attitude intérieure, ce que nous en faisons lorsque nous avons faim et soif, etc. – cela est notre liberté. Nous n'avons pas besoin de souffrir, tel est le message. Si nous comprenons ce qu'il en est de cet aspect imaginé, de cet aspect créatif supplémentaire - en plus de l'aspect conditionnel de la réalité - et si nous comprenons également que tout ce supplément, cet aspect imaginé est également un processus et peut être recréé à tout moment, alors nous avons la clé de la libération en main.

Nous pouvons créer de manière bénéfique et nous pouvons sortir de l'égoïsme, car il est un peu ce supplément, cette chose supplémentaire, cette chose inutile, et cela cause beaucoup de stress. Ce n'est pas nécessaire.

Méditation : l'émergence conditionnelle<sup>9</sup>

Alors que le courant d'air plus frais entre dans la pièce, pratiquons directement avec l'émergence conditionnelle. En raison des conditions changeantes, nous remarquons des différences sur la peau et dans la respiration. –

Nous pouvons crier youpi intérieurement, nous avons aussi la possibilité de trouver cela déjà trop frais et désagréable, nous pouvons le trouver comme nous le voulons. –

Ce qui serait le supplément, ce sont les réactions déclenchées. Même la désignation 'ah, de l'air!' est déjà dans le domaine imaginé. –

Lorsque nous nous réjouissons du courant d'air frais - y a-t-il un problème ? En fait, non, tant que nous ne nous mettons pas en prise, en nous énervant par exemple si quelqu'un se levait maintenant et refermait les fenêtres. –

Il y a encore beaucoup d'autres perceptions sensorielles. Je vous invite à laisser vagabonder votre attention sur les perceptions sensorielles qui sont déjà là. –

Pour toutes les perceptions sensorielles, je vous invite à ressentir la perception sensorielle primaire et la réaction qui s'ensuit, l'activité interprétative de l'esprit. Justement, pour ces ondes sonores qui sont apparues, j'ai eu la réaction 'cloches d'église'. - - -

Entendre, voir, ressentir, sentir, goûter, percevoir des ambiances - et ensuite il faut réagir.

Perception sensorielle (vent), classement : ça va faire du bruit - il faut d'abord fermer la fenêtre. Laisser le bruit se produire serait de la stupidité et n'a rien à voir avec l'éveil. -

Avec le vent qui se lève, les battants de la fenêtre ont bougé et nous avons réagi.

Avec ce petit exemple, vous pouvez voir combien il y a d'intelligence dans l'aspect imaginaire.

Nous pouvons anticiper par notre imagination ce qui va probablement se passer tout de suite si les choses continuent ainsi. C'est imaginaire et très intelligent : ce n'est donc pas quelque chose que nous devrions éviter. –

Continuons à pratiquer avec les expériences sensorielles. - - -

Émergence conditionnelle des sensations. –

Puis le traitement sensoriel, le classement. La classification des sons, des sensations corporelles, des impressions visuelles et de nos processus de pensée. Là aussi, nous faisons par exemple la différence entre ce qui est utile et ce qui ne l'est pas. Nous classons et réagissons généralement en même temps : j'aime - je n'aime pas - ou sans signification. - - -

Nous remarquons sans cesse que tout est processus. L'émergence toujours fraîche de nouvelles expériences sensorielles dans un flux incessant.

---

<sup>9</sup> Fichier audio 2-4\_03

## **Liberté de création dans le processus de l'émergence conditionnelle<sup>10</sup>**

Lorsque nous allons faire une pause, je vous demande de continuer cette pratique en silence, dans le silence, afin que vous puissiez emporter l'exercice dans le mouvement.

Par exemple, lorsque je me lève et que je sors, il se passe beaucoup de choses dans la genèse conditionnée : les sensations corporelles, les sensations visuelles, tout cela change. Je rencontre des gens, il y a un contact visuel... Dans tout cela, il y a en même temps un traitement, une élaboration, et parfois une réaction émotionnelle. Prendre quelqu'un dans ses bras, c'est déjà exprimer cette réaction intérieure.

Dans tout ce qui se produit, nous sommes libres de réagir. Nous n'avons pas besoin de réagir. Nous créons.

Vivez cette pause avec l'attitude intérieure de rester en contact avec votre liberté intérieure : se lever, aller quelque part où vous en avez besoin, boire quelque chose, aller aux toilettes, prendre l'air - et toujours avec ce sentiment d'être libre de créer, d'aller à droite, à gauche, d'avancer, de reculer, de regarder quelqu'un, de ne pas regarder quelqu'un, de sourire, de ne pas sourire, de prendre dans ses bras, de ne pas prendre dans ses bras... De ressentir la liberté de créer dans les processus de l'émergence conditionnée.

Nous ne savons pas ce qui nous attend. Nous allons aller dans une direction, nous n'avons pas la main sur ce que nous allons rencontrer. Notre création réside dans la manière dont nous gérons cela : si nous restons détendus, si nous nous tendons, si nous... peu importe. Remarquez le degré de liberté intérieure qui nous accompagne partout, et la présence simultanée de là où nous ne sommes pas libres, parce que cela arrive simplement.

Cela arrive simplement, nous n'avons pas la main sur le temps qu'il fait, sur les personnes que nous rencontrons, etc. Mais nous avons la liberté de choisir comment gérer ces expériences - ce sont toutes des expériences sensorielles. Faites de cette pause une méditation silencieuse sur la liberté. Regardez où se trouve votre liberté, car c'est de cela qu'il s'agit.

L'esprit peut-il rester large et libre alors que le corps est en mouvement ? Pendant que vous regardez différentes personnes dans les yeux ? En faisant l'expérience de différentes sensations corporelles ? Dans quelle mesure l'esprit peut-il rester large et libre dans tout cela ?

Notre exercice se poursuit encore et encore. Êtes-vous encore en train de vous exercer à être connectés à la dimension libre ?

En philosophie, il y a la discussion 'liberté de' et 'liberté à'. Vous en avez peut-être entendu parler. Les deux s'appliquent. Nous sommes en route dans ce corps, dans ce monde. La nature de ce corps et la nature fondamentale de ce monde sont données. Ils sont certes tous des processus, mais nous n'avons que peu d'influence sur eux. C'est notre constitution de base en tant qu'être humain individuel et la constitution de base de ce qu'est le monde.

C'est là que naissent différentes expériences conditionnées. Le karma, qui a fait l'objet d'une question lors de l'heure des questions, se manifeste également sous forme de sensations. Le karma devient mûr dans les sensations qui se forment conditionnellement. Nous pouvons dire que nous ne sommes pas

---

<sup>10</sup> Fichier audio 2-4\_04

libres jusque-là. C'est le domaine où nous faisons l'expérience des conditions, que nous le voulions ou non.

Mais nous pouvons apprendre à nous libérer de tout le cinéma inutile et supplémentaire que nous créons par ailleurs ; à détendre tous les schémas qui compliquent ; à devenir libre de ce qui transforme les sensations désagréables en une grande souffrance ; à devenir libre de ce qui fait des sensations agréables des objets à saisir ; à devenir libre de l'égoïsme qui imprègne tout, même les états dualistes de Samādhi ; à devenir libre de ces trois formes de souffrance.

Nous sommes libres de créer. Nous sommes libres de diriger notre attention là où cela nous semble le plus judicieux, le plus salutaire. Nous pouvons diriger nos pas, nous pouvons diriger notre regard, nous pouvons changer de lieu, nous pouvons entretenir des relations ou ne pas en entretenir, nous pouvons choisir parmi différentes possibilités. Nous sommes libres d'agir, libres de penser. Nous ne sommes pas obligés de penser les choses. Nous pouvons apprendre à détendre la pensée compulsive. Nous sommes alors libres de penser de manière créative, de penser avec compassion, de penser avec sagesse. C'est la 'liberté de', c'est la liberté de création.

La 'liberté de' est la liberté de laisser tomber des choses, des comportements mentaux qui ne nous font pas de bien. Nous avons aussi cette liberté.

Les deux nécessitent de la pratique. La seule raison pour laquelle il faut de la pratique est que les habitudes sont si fortes en nous que nous avons parfois l'illusion de ne pas être libres. Nous nous sentons tellement prisonniers de nous-mêmes, de nos schémas. Cela demande de l'entraînement.

Plus tard, quand tout s'écoule, il n'y a pas besoin d'exercice, pas besoin d'effort, cela s'écoule alors tout seul, car cela correspond à la nature de l'être. L'exercice est nécessaire lorsque les schémas ont été tellement répétés qu'il ne semble plus y avoir d'autre option. Il faut alors s'arrêter, prendre conscience et percevoir les autres possibilités qui existent. Et la mise en œuvre expérimentale : qu'est-ce que cela fait de se comporter différemment, de penser différemment, d'utiliser le temps différemment ? C'est notre liberté.

Et si nous faisons de notre vie entière un tel exercice de liberté ?

Nous devrions maintenant ajouter à l'exercice la prise de parole, la communication. Nous avons relativement peu communiqué pendant la pause - c'était mieux ainsi, pour que nous puissions garder cette conscience. Nous pouvons communiquer très librement. Nous pouvons faire de notre vie entière un tel exercice de liberté, où nous acceptons ce qui se présente sous condition, tel que c'est.

L'imaginaire, où nous sommes en chemin en façonnant : ce qui ne nous fait pas de bien, nous le laissons, là nous nous détendons - et nous portons notre intérêt sur ce qui nous fait du bien, sur ce qui a du sens, sur ce qui est bénéfique. C'est ainsi que nous façonnons cet aspect de la réalité, qui est notre propre création.

En toute chose, nous sommes conscients que cela n'a pas de substance, que c'est un processus, que cela peut être constamment remodelé, même si nous commettons les plus grandes erreurs. Nous aurions envie de revenir en arrière : ce n'est évidemment pas possible, mais le moment suivant peut déjà être un autre moment sans identification.

Nous avons cette possibilité. Nous pouvons aller de l'avant - parce que notre expérience n'a pas de substance. Rien ne nous oblige à continuer de la même manière, à rester les mêmes, à laisser agir les mêmes schémas qu'auparavant.

Tout cela était contenu dans la dernière citation, où il était dit :

**L'imaginaire, le dépendant et l'ultime ont une seule nature - une essence - : la vacuité. Ils sont des représentations de l'esprit.**

Car les concepts sont des représentations. Nous opérons avec eux pour voir les choses plus clairement, mais en soi, cela n'existe pas. Et ils sont inséparablement un.

### **Comment réaliser les apparitions une fois que l'on a réalisé l'esprit.**

Voici maintenant la section suivante du livre :

Comment réaliser les apparitions - pour ce qu'elles sont - une fois que l'on a réalisé l'esprit.

**Le Grand Brahmane Saraha explique que la racine de tout devenir et de toute paix - qui sont des expressions du Saṃsarā et du Nirvāṇa - est l'esprit lui-même :**

**L'esprit lui-même est à lui seul la semence de tout. C'est de lui que rayonnent le devenir et le Nirvāṇa.** Il manifeste le devenir et la paix - donc le Saṃsarā et le Nirvāṇa.

**Saraha explique également que tout ce qui est ainsi émis - projeté - ou qui naît - apparaît - dans l'esprit, possède la nature de l'esprit :**

**Tout ce qui émane de l'esprit - tout ce que l'esprit projette, crée - possède nécessairement la nature du Protecteur**

**La mer et les vagues sont-elles différentes ?**

**Le devenir et l'équanimité ont la nature - l'essence - de l'espace.**

Il faut ici un peu de culture préalable pour comprendre cette citation. Ce n'est pas si difficile.

Saraha exprime : Tout ce qui apparaît dans l'esprit, tout ce qui est une manifestation créative de cet esprit, a naturellement la nature du Protecteur.

Protecteur est ici la nature de l'esprit, Dharmadhātu, Dharmakaya, le véritable refuge, protecteur en tant qu'esprit de Bouddha.

Donc avec la traduction légèrement modifiée : Tout ce qui apparaît dans l'esprit a la nature de l'esprit de Bouddha.

Ainsi, même la confusion qui apparaît, même notre peur, a la nature de l'esprit de Bouddha : pas de substance, dynamique, apparaissant clairement, changeant à tout moment. Les caractéristiques de base.

La mer et les vagues sont-elles différentes ? demande-t-il. L'esprit fondamental et les vagues agitées de l'esprit troublé pourraient-ils être de nature différente ?

Non, l'esprit calme et l'esprit agité ont la même nature, la même essence : Existence - que l'on peut mieux traduire par devenir, les processus du devenir, de la prise de naissance, de la création toujours nouvelle dans le Saṃsarā - et *equality* - équanimité - signifie l'équanimité des éveillés, un autre mot pour Nirvāṇa.

Ainsi, les processus samsariques du devenir, ces processus dualistes et l'équanimité de l'éveil ont la même essence spatiale fondamentale.

À espace égal signifie que chaque fois que nous regardons dans la nature des expériences, ce vécu à espace égal s'installe. Si nous regardons dans sa véritable nature, là où il y avait il y a un instant encore un vécu très précis et dense comme la colère, la peur, la joie, l'amour - peu importe quel était le vécu -, cet espace s'ouvre et le sentiment qui était là il y a un instant ne se trouve plus en tant que tel. Il est impossible de le rendre tangible. C'est le point commun de toutes les expériences du Saṃsarā et du Nirvāṇa.

Dans l'éveil, la perception intérieure est liée à cette expérience d'égalité. Il y a donc toujours une sensation, qu'elle soit agitée ou calme, douloureuse ou agréable, et l'on ressent cette même nature de l'esprit, toujours identique.

**Ainsi, dans les *Prajnaparamita Sutras*, il est dit que la nature de l'esprit est la clarté vide.**

De même, dans le canon pali, il est dit que l'esprit possède un rayonnement naturel, qu'il est par nature lumineux, éclatant, clair, lui-même lumineux.

Maintenant, il y a une citation un peu énigmatique, mystérieuse :

**L'esprit n'est pas l'esprit, la nature de l'esprit est la luminescence**, c'est-à-dire la clarté ou la lumière claire, la clarté éclairante.

Cela signifie que l'esprit n'est pas ce que nous imaginons être l'esprit. Il n'existe pas en tant que chose. L'esprit est la clarté éclairante, ce que nous appelons la conscience, ce qui nous permet de comprendre les choses, ce qui nous permet de les percevoir, ce qui fait que nous entendons, voyons, comprenons quelque chose... Nous appelons cette clarté éclairante l'esprit.

**En conséquence - ou logiquement - si la nature de l'esprit est réalisée comme vide de nature - naturellement vide - nous réaliserons aussi automatiquement la nature des phénomènes comme intrinsèquement vide. Comme il est dit dans les sutras :**

**Si tu connais l'ainsité d'un phénomène, tu connais l'ainsité de tous les phénomènes.**

Āryadeva exprime également cela :

**Ceux qui voient l'ainsité d'une chose voient l'ainsité de toutes les choses, de tous les phénomènes.**

*Dans les 400 Stances* cela s'exprime encore d'une manière légèrement différente :

**Celui qui voit un phénomène, dit-on, les voit tous. La nature vide de l'un est la nature vide de tous.**

C'est en fait une bonne nouvelle. La bonne nouvelle, c'est que si nous faisons une fois l'expérience de la nature vide de manière claire et percutante avec un état d'esprit, nous faisons à ce moment-là l'expérience de ce qui est valable pour tous les états d'esprit, pour tous les phénomènes, pour chaque forme d'expérience. Nous en prenons alors successivement conscience, mais nous ne découvrirons jamais rien d'autre.

Je me souviens de mes premières expériences - et cela n'a pas changé. L'une de mes expériences importantes était avec la colère - parce que j'étais tellement en colère. Au moment où j'étais si en colère, grâce à l'exercice, le regard s'est tourné vers l'intérieur. Et c'était comme si la colère avait éclaté, elle

n'était tout simplement plus là à ce moment-là. Plus tard, quand c'est possible, c'est toujours la même découverte avec d'autres émotions. Il n'y a rien de nouveau.

Et dans les textes, il est dit que le premier Dharmakaya reconnu avec l'entrée, avec l'entrée dans le courant, dans l'éveil, n'est pas différent du Dharmakaya d'un Bouddha. La qualité de la nature de l'esprit, c'est-à-dire ce qui devient tout à fait évident, ne change pas.

Au début, cela apparaît une fois, occasionnellement, très rarement, et la plus grande partie de la journée, de la nuit, est passée confusément dans la saisie dualiste, et ces îles où le Dharmakaya est manifeste ne s'étendent que progressivement.

Chez un Bouddha, ces îles sont comme réunies. C'est toute la vie, 24 heures sur 24, cette conscience est là chez quelqu'un comme Guendune Rinpoché ou Karmapa, ou par exemple Dilgo Khyentsé, chez ces maîtres hautement réalisés.

Mais ce en quoi ils sont, c'est précisément ce que l'on expérimente lorsque cela se présente pour la première fois. Et cela peut arriver à un moment ou à un autre.

Cela peut aussi arriver sans pratique. Mais on ne sait alors pas comment y accéder à nouveau.

Si cela se produit avec une pratique continue de la relaxation et de la fluidité, on sait au moins dans quelle direction aller pour y revenir sans cesse.

Vous entendrez peut-être des témoignages de personnes chez qui cela s'est produit spontanément. Il peut s'agir de vos amis les plus proches, pas forcément de personnalités mondialement connues. Il peut s'agir de personnes qui racontent que c'est apparu soudainement, inexplicablement pour elles, parce qu'elles n'ont pas reçu d'enseignement à ce sujet - et qu'il est difficile d'y accéder à nouveau. C'est possible à tout moment, partout dans le monde.

Comment cela se passe ensuite, comment cela devient une existence continue sans saisie : c'est l'exercice. Il est très utile pour nous, par exemple avec des exercices comme ceux que nous venons de faire pendant la pause, d'aller toujours plus près de cela, d'être toujours plus détaché, de percevoir cet espace de la manière la moins identifiée possible, la plus naturelle possible, de développer des antennes pour cet espace qui nous traverse en permanence. C'est l'avantage de l'exercice.

**On dit que celui qui voit ou comprend analytiquement la nature d'un phénomène, comme les formes - les formes visuelles -, est le même que celui qui voit ou comprend analytiquement la nature de tous les autres phénomènes, comme les sons, etc. La nature vide d'un phénomène est donc aussi l'être vide - l'être naturellement vide - de tous les autres phénomènes comme les sons, etc.**

Traduisez toujours le mot vide par insaisissable. Cette caractéristique est un peu comme l'eau. C'est pourquoi l'eau est un si bon exemple. L'eau ne peut pas être saisie, à l'exception peut-être d'une goutte que l'on peut presser dans la main. Mais l'eau que nous voulons saisir se dérobe. Il en va de même pour les choses que nous voyons si clairement : elles sont aussi claires que les vagues que nous voyons dans l'eau, vraiment puissantes. Nous éprouvons des sentiments très forts, des expériences sensorielles très fortes - et chaque fois que nous essayons de les saisir, c'est-à-dire de les retenir, de les regarder un peu plus longtemps : elles disparaissent. On ne peut pas les retenir. Pas plus qu'une vague ne reste immobile. Cela n'existe pas.

Il n'y a que le mouvement. Il n'y a jamais rien qui naisse et qui reste. Cela signifie que la nature vide d'une vague correspond à la nature vide de toutes les vagues - qu'il s'agisse d'expériences sonores,

d'expériences corporelles, d'expériences visuelles, d'expériences de pensée, d'expériences émotionnelles, d'expériences de fruition.

Ainsi, la conscience est heureusement sans substance, car sinon la suite ne pourrait pas se manifester. Si les choses avaient de la substance, si elles étaient solides, alors l'impression mentale suivante ne pourrait pas se manifester, car l'autre lui barrerait la route, il faudrait d'abord s'en débarrasser.

Mais nous n'avons pas besoin de nous en préoccuper. Le son suivant, les mots que j'exprime ici, sont automatiquement perçus parce que le dernier son n'a pas besoin d'être éliminé, il n'a pas de substance. Ce n'est qu'une onde, pas une substance. Tout ce qui apparaît dans l'esprit n'a pas besoin d'être éliminé. Cela n'a pas de substance.

Lorsque nous pensons que le passé refait surface, c'est notre saisie de ces traces de mémoire qui conduit à une nouvelle expérience. Ce n'est pas l'ancien qui refait surface. Il ne réapparaît pas non plus de lui-même. Il réapparaît en raison d'un intérêt, parce qu'il est important pour nous. Soit il est important parce qu'il est si douloureux, si blessant, soit il est important parce qu'il a fait tant de bien et de bonheur. Quelque chose lui donne une importance émotionnelle - et cela fait que nous y revenons sans cesse. Mais à chaque fois que nous nous en souvenons, c'est un peu différent.

**Maître Atisha dit dans *l'accès aux deux vérités*** - par les deux vérités, il faut entendre réalité, la relative, conditionnée, et l'ultime :

**Dans la vacuité, il n'y a absolument aucune différence.**

Dakpo Tashi Namgyal dit ensuite :

**Nous devons donc comprendre que l'application des considérations énumérées précédemment, qui déterminent la nature de l'esprit par l'examen et l'analyse, est le moyen de déterminer la nature de tous les phénomènes.**

Si nous voulons connaître la nature de toutes les expériences, nous devons les examiner avec conscience.

**Dans le *Samadhiraja-sutra*, le roi des Samādhis** - vous savez que c'est l'un des sutras, des enseignements du Bouddha, sur lequel le Mahāmudrā est basé - **il est dit :**

**De la même manière que vous comprenez la perception d'un soi, dirigez votre esprit vers tout le reste. La nature - l'essence - de tous les phénomènes est la pureté à l'échelle de l'espace. Par l'Un, tout est compris. Par l'Un, tout est vu.**

Cette citation crée un pont entre la compréhension du non-soi de la personne et la compréhension du non-soi de tous les phénomènes. De la même manière que tu examines s'il y a vraiment un JE, un soi, un noyau d'esprit dans ce courant mental que nous appelons JE, examine s'il te plaît tous les phénomènes, toutes les autres expériences. Ce qui nous pose toujours le plus de problèmes ici, c'est lorsque ce sentiment de moi apparaît et que nous prenons les choses personnellement. C'est alors qu'apparaissent le stress, la tension, le fait de vouloir avoir - et non de ne pas vouloir avoir. C'est pourquoi nous cherchons toujours à savoir si ce JE est réellement présent. Et nous n'en trouvons pas.

Nous sommes toujours surpris : un sentiment si clair, il se contracte vraiment, la plupart du temps dans la région du cœur, je le sens fortement. Si j'entre soit dans la sensation physique, soit dans ce qui se présente comme JE dans l'esprit, cet espace s'ouvre toujours. C'est une partie de la réalisation, on pourrait en rester là. C'est aussi la libération.

Mais si nous voulons être actifs dans ce monde pour aider les autres à trouver cette liberté, il est important de pouvoir communiquer, c'est-à-dire de pouvoir gérer les sons, les impressions visuelles, les impressions de contact, de pouvoir gérer librement tout ce que ce monde a.

C'est pourquoi nous élargissons l'enquête. Nous portons également notre attention sur les sons, les perceptions visuelles, la vue, les sensations corporelles, les processus de pensée, les processus de communication, les sentiments qui naissent lorsque nous nous engageons avec des personnes et des animaux, etc. Dans tout cela, nous faisons la même découverte : tout est processus, il n'y a pas de noyau de connaissance, rien de solide.

C'est ce qu'on appelle la découverte du non-soi des phénomènes. Nous pouvons aussi dire que c'est la découverte de la nature vide de tous les phénomènes. Tout comme nous pouvons dire que c'est la nature vide de ce courant d'esprit que nous appelons normalement le moi. On n'y trouve aucun noyau, rien de stable.

C'est la même connaissance qui s'étend à toutes les expériences, dans tous les domaines. Dès lors, tout est compris par l'Un. Par l'intermédiaire d'un seul- phénomène-, tout est vu.

### Méditation : ressentir l'espace<sup>11</sup>

Continuons directement avec l'exercice de tout à l'heure. L'émergence dépendante, c'est ce qui se passe maintenant. Ce corps continuera de respirer, d'avoir faim, d'avoir trop chaud ou trop froid, d'être fatigué ou frais... Tout cela continuera de naître de manière dépendante.

Où est la dimension libre ? Où est la qualité d'être libre, le même espace où nous pouvons créer ou ne pas créer ? - -

Ressentez-vous l'espace qui est aussi là quand nous sommes fatigués ? –

Remarquez-vous à quel point l'esprit est libre en ce moment ? –

La liberté de faire et de ne pas faire. - - -

Parfois, l'esprit est comparé à l'espace céleste, à l'univers, sans limites, sans point médian. –

Tout apparaît et se libère de lui-même. –

Ceci n'est qu'une transition, la pratique continue. -

---

<sup>11</sup> Fichier audio 2-4\_05

## JOUR 3

Lorsque nous recevons, écoutons les enseignements du Dharma, il est recommandé de le faire avec une attitude comme si nous ingurgitions un médicament. C'est ce que le Bouddha a recommandé à ses disciples il y a deux mille cinq cents ans. Le Dharma est comme un médicament et prendre ce médicament signifie pratiquer le Dharma : pratiquer ce que nous avons entendu et compris.

Dakpo Tashi Namgyal et les maîtres de la lignée de transmission sont ici comme nos médecins, il est le médecin. La souffrance qu'il faut soigner, ce sont les hypothèses erronées sur la réalité, ce sont les voiles qui conduisent au stress. Dans toute émotion enchevêtrée, la base est une hypothèse erronée sur la réalité, sur l'existence d'un soi-disant JE, sur le fait d'être séparé d'autre chose, sur l'hypothèse que le bonheur se trouverait à l'extérieur... Beaucoup d'hypothèses qui, peu à peu, ne se confirment pas.

Au fur et à mesure que nous prenons et pratiquons la médecine, nous découvrons où se trouve vraiment le bonheur, comment il est en réalité. Il se révèle à nous parce que nous faisons des recherches, parce que nous regardons de plus près. C'est pourquoi, si l'on veut le réduire à un dénominateur commun, ce médicament s'appelle la conscience, c'est la médecine. Cette conscience, nous la dirigeons, comme il se doit pour tout médicament, là où ça fait mal.

C'est la nature des médicaments : ils doivent agir là où ça fait mal. Comme la médecine est une conscience aimante - on peut aussi dire Bodhicitta - nous apportons la Bodhicitta, la conscience éveillée, dans les domaines où le stress et la souffrance sont les plus fréquents.

### **Suite : Comment réaliser les apparences une fois que l'on a réalisé l'esprit.<sup>12</sup>**

#### **Comprendre l'Un libère tout**

Nous sommes actuellement dans le chapitre sur la méditation de vision intuitive; il s'agit de la conscience de plus en plus profonde. Dakpo Tashi Namgyal aborde maintenant un aspect supplémentaire à ce qu'il a déjà expliqué. Nous sommes maintenant à la page 242 du texte anglais, tout en haut, où il est dit :

**En accord avec l'enseignement selon lequel voir et comprendre la nature fondamentale d'un seul phénomène signifie voir et comprendre la nature fondamentale de tous les phénomènes, la lignée de pratique utilise l'expression : connaître un libère tout.**

*(En. Tibétain : Tchikche kün dröl) : comprendre l'Un libère tout.*

C'est encore un résumé d'hier. Voir pleinement la nature de n'importe quelle expérience et la comprendre de l'intérieur, c'est avoir vu ce qui libère tous les phénomènes, toutes les expériences.

En termes abstraits, il s'agit de voir la nature insaisissable de ce que nous tenions auparavant pour concret, pour réel. Lorsque nous voyons qu'une de nos manifestations émotionnelles n'a pas de substance - nous dirions en allemand qu'elle est constituée d'air chaud, que la colère n'est que de l'air chaud dans

---

<sup>12</sup> Fichier audio 3-2\_02

l'esprit -, lorsque nous reconnaissons cela, lorsque nous voyons vraiment qu'il n'y a rien à saisir, alors la saisie cesse. C'est pourquoi cette prise de conscience libère.

La vision directe de la nature intangible, insaisissable de l'expérience présente, libère de la saisie. Nous essayons de saisir quelques fois et puis nous laissons tomber, parce que nous sommes conscients de la nature insaisissable de l'expérience.

## **La nature vide est une qualité de l'être**

Dakpo Tashi Namgyal poursuit :

**Néanmoins, à ce point des enseignements où nous examinons l'essence - ou la nature essentielle - des expériences - apparitions - il est important de souligner que la nature vide se manifeste nécessairement et toujours de manière indissociable de la manière dont les apparitions se manifestent. Cette nature vide, qui est l'essence - la nature, l'essence - de l'apparition, n'existe pas en tant que quoi que ce soit - en tant que chose - et se manifeste toujours en même temps, inséparablement, avec la manifestation ininterrompue - incessante - des différentes apparitions de notre vie.**

Il y a deux points sur lesquels Dakpo Tashi Namgyal souhaite attirer notre attention. Il nous rappelle une fois de plus que la vacuité n'existe pas. Ce n'est pas une chose, ce n'est pas un "quelque chose". Nous ne pouvons pas méditer sur la vacuité, ce n'est pas possible.

Nous pouvons toujours prendre conscience de la nature vide de nos expériences, prendre conscience de la nature insaisissable. C'est une qualité de l'être, ce n'est pas une chose. Tout comme le feu a la propriété d'être chaud - mais essayez de trouver la chaleur indépendamment du feu, indépendamment d'une source de chaleur - ce n'est pas possible, la chaleur n'existe pas en tant que telle. La chaleur est une propriété du feu, par exemple.

C'est la caractéristique de toute notre expérience d'être insaisissable, tout comme l'espace est insaisissable. Mais nous ne pouvons pas voir l'insaisissable comme une chose, nous pouvons toujours l'expérimenter comme une propriété. La vacuité n'existe pas en tant que chose, mais est une propriété de toute expérience de l'esprit entier.

Cette nature vide est partout, elle se manifeste au même moment que l'expérience en question. Partout où il y a de l'expérience, il y a la nature vide, cette propriété d'être insaisissable. Partout où il y a du feu, il y a de la chaleur. Séparément du feu, si nous mettons le feu ailleurs, il ne reste pas de chaleur. Elle est toujours là où quelque chose se manifeste.

Ce flux incessant de ce que nous appelons les manifestations de notre esprit est toujours accompagné de la nature vide, de cette qualité insaisissable. C'est pourquoi nous ne devrions pas essayer de chercher cette nature vide ailleurs. Nous ne pouvons pas la trouver. Si nous voulons la trouver ailleurs que dans les apparences - où devrions-nous la chercher ? Elle est la vraie nature de ce qui peut être expérimenté. Ces expériences n'ont pas de substance.

Ce sont des rectifications très importantes, parce que certains, à travers les enseignements sur la vacuité, font de la vacuité quelque chose qu'ils pensent devoir trouver, sur quoi ils pourraient peut-être méditer comme sur un objet. Ce n'est pas possible.

C'est exactement comme l'impermanence, l'inconstance de tout ce qui existe. Nous ne trouvons pas l'impermanence séparément des phénomènes, ce sont les phénomènes qui sont impermanents, qui

changent. Le changement est dans l'expérience, le changement n'est pas une chose que nous pouvons trouver ailleurs. Il est dans l'expérience elle-même.

Les choses se transforment sans jamais s'arrêter. Il n'y a rien qui ne se transforme plus, cela n'existe tout simplement pas. Même si ce changement, tant que les conditions sont relativement stables, n'est pas si visible. Ainsi, cette tasse devenue célèbre nous apparaît aujourd'hui comme la même tasse qu'hier, alors qu'il s'agit toujours d'un processus dynamique, y compris dans l'objet, et pas seulement dans notre perception. Le mouvement moléculaire à l'intérieur de cette tasse n'a pas cessé et si nous laissons la tasse être une tasse, en raison de cette dynamique interne, dans quelques milliers d'années, il n'y aura plus de tasse ici, elle deviendra toute seule poussière, elle se dissoudra sous la force de la dynamique interne.

Mais nous ne le voyons pas et pensons donc que c'est stable. Mais il n'y a rien de stable. Cette non-stabilité de tout ce qui existe est la même chose que la nature vide de tout ce qui existe, de tout ce qui se manifeste. Il n'y a pas de différence. Le fait que tout se transforme constamment, soit constamment en dynamique, est l'expression du fait qu'il n'a pas de substance. C'est la même chose décrite avec deux expressions différentes.

**C'est ce que dit le *commentaire de la Bodhicitta* :**

**De même que la douceur est la nature de la mélasse et la chaleur celle du feu, de même la vacuité est la nature de tous les phénomènes.** Une qualité. Nous ne trouverons pas la mélasse sans sa douceur, nous ne trouverons pas le feu sans sa chaleur, nous ne trouverons pas les phénomènes sans leur nature vide, insaisissable et sans substance.

**Dans le même commentaire, on lit également ce qui suit :**

**La réalité relative - le conventionnel - est enseignée comme la nature vide et la nature vide elle-même est le conventionnel - la réalité relative - car l'un n'apparaît pas sans l'autre, comme le fait qu'une chose est produite et est dès lors impermanente - parce qu'elle dépend de conditions.**

Cela répond également à la question de l'interaction entre l'aspect relatif et l'aspect ultime de la réalité. Ici aussi, j'aimerais contribuer à la clarification des termes.

Dans les traductions précédentes, on lit réalité relative ou conditionnée, conditionnelle, et ensuite on parle de la réalité ultime. Cela conduit à supposer qu'il existe deux types de réalité. Il n'y en a pas. Ce sont deux aspects de la même chose : l'aspect relatif, conditionné et l'aspect ultime. Ce sont deux aspects de la même chose. Nous parlons toujours de ce que nous sommes en train de vivre.

Ce que nous vivons en ce moment - prenons simplement l'expérience ici et maintenant d'entendre des sons, de sentir des corps, de respirer - tout cela a un aspect conditionné. Vous vous en rendez compte maintenant, vous avez encore une fois ressenti cela en vous et l'émergence conditionnelle est ce qui est provoqué par la présence avec le corps dans cette pièce, également le fait que l'esprit perçoive ces ondes sonores et ces signaux corporels, etc.

C'est à cela que se rattache, également de manière conditionnelle, tout notre traitement de ces informations. Nous déchiffrons par exemple les ondes sonores, nous pouvons comprendre le sens qui va de pair avec le fait que nous pouvons classer nos sensations corporelles, les classer comme non inquiétantes ou inquiétantes, comme des indications de faim et de soif ou de fatigue. Nous pouvons les classer, nous leur donnons un sens. C'est également conditionnel. Cela naît conditionnellement de nos

expériences antérieures, avec lesquelles nous pouvons comparer, des processus d'apprentissage qui ont eu lieu.

Tout cela est une réalité conditionnée, et tout ce qui émerge est une dynamique incessante et ne reste pas identique un seul instant. C'est ce qu'on appelle l'aspect ultime de l'expérience. Insaisissable, de nature vide. Pourquoi appelle-t-on cela "ultime" ?

En fait, cette expression a été inventée parce qu'elle se réfère à l'illusion que les expériences ont une substance, qu'elles ont un pouvoir sur nous, que les émotions, les sensations, etc. sont des données extérieures - alors qu'en fin de compte, elles ne le sont pas. Elles ne sont pas si constantes, pas si puissantes, et elles ne sont pas non plus des expériences extérieures - c'est pourquoi on dit qu'en fin de compte, elles sont toutes esprit, qu'elles sont toutes impermanentes, qu'elles n'ont pas de substance - en réalité, c'est ainsi. C'est ainsi que cette expression est apparue.

Ce n'est pas que ce qui est ultime soit plus important que ce qui est conditionné. En fait, le fait que les expériences soient conditionnées est déjà leur nature ultime, car si une chose est conditionnée, elle ne naît pas d'elle-même, elle ne continue pas non plus d'exister par elle-même. En fait, nous ne disons rien de nouveau avec l'expression "nature vide". Nous indiquons seulement que tout ce qui est conditionné disparaît également, dépend de conditions toujours changeantes et n'a donc pas d'existence stable.

Nous disons finalement la même chose avec ces deux termes. C'est pourquoi, dans la citation que j'ai lue en dernier, il est dit que la réalité conventionnelle dans laquelle nous parlons en termes de concepts est la nature vide, que la nature vide est la réalité conditionnée, conventionnelle, et que l'une n'apparaît pas sans l'autre, et que cela signifie, comme il est dit à la dernière ligne : 'Quand quelque chose est produit, émerge par des conditions, il est naturellement instable' - ce qui équivaut à : vide d'existence indépendante.

## **L'explication des objets pour les étapes de la méditation**

Nous allons maintenant expliquer ce vers quoi nous pouvons nous diriger à différents niveaux de méditation, c'est-à-dire **les objets, le contenu de la méditation de vision intuitive**.

**Dans ce passage des enseignements, la détermination de la véritable nature des processus de pensée et des phénomènes ressemble à la détermination - ou à l'examen - du manque de soi, de l'essence des phénomènes, comme cela est enseigné dans le contexte des sutras, c'est-à-dire dans les sutras du Mahayana. Bien que les pensées - c'est-à-dire les processus de pensée - qui sont des expériences mentales, soient en fait des phénomènes mentaux, nous allons les étudier ici séparément, pour que ce soit plus facile à comprendre, et faire comme si elles étaient différentes des expériences sensorielles étudiées jusqu'ici.**

Dans la section d'hier, il a été beaucoup question d'expériences visuelles, par exemple l'audition, c'est-à-dire les cinq sens dits externes, les portes sensorielles par lesquelles on accède ensuite aux sensations. En fait, il n'y a pas de différence entre les sensations qui sont déclenchées par nos sens externes et les sensations qui n'ont pas de déclencheur externe, comme par exemple les sensations qui naissent dans les rêves ou lorsque nous pensons et ressentons, indépendamment de ce qui se passe autour de nous.

Mais, pour faciliter les choses, nous avons d'abord étudié ces sens externes et nous nous tournons maintenant vers les processus de pensée, tous les mouvements mentaux qui n'ont pas de déclencheur externe immédiat.

## **Examen des processus de pensée**

**Tout d'abord, il s'agit d'examiner ces pensées, de déterminer leur véritable nature. Pour ce faire, nous plaçons notre corps dans la posture des sept points, la posture clé pour le corps, et nous orientons notre regard comme nous l'avons déjà expliqué dans le livre.**

La plupart d'entre nous ne sont pas capables d'adopter cette posture en sept points, et encore moins de la prendre de manière à pouvoir observer de manière détendue la nature des processus de pensée. Nous adoptons donc la position qui nous permet d'être le plus clair possible et de percevoir clairement tout ce qui se passe : une position assise droite est donc tout à fait appropriée ; la position couchée convient également si nous restons bien éveillés ; la position accoudée convient également si nous sommes bien éveillés et si nous ne devenons pas somnolents, car nous avons maintenant besoin d'une grande clarté d'esprit.

Les yeux ne vagabondent pas, ils ne vont pas partout, sinon nous sommes à nouveau occupés par des phénomènes extérieurs. Nous laissons le regard se poser quelque part, là où il se repose de lui-même, de sorte qu'avec le temps, nous percevons tout ce qui se passe intérieurement, sans être déclenchés par des perceptions sensorielles extérieures.

**Pendant un court moment, nous laissons l'esprit se rassembler dans une clarté vide, libre de toute identification, sans nous laisser distraire un seul instant.**

C'est l'exercice préliminaire que nous ferons ensuite ensemble. Nous commençons par ne rien faire du tout : ne rien faire sans être distrait. Il est important de se rappeler que dans ce contexte, ne rien faire signifie : un 'rien faire' sans distraction, être simplement. C'est comme si nous appuyions sur le bouton "reset" de notre esprit. Nous le laissons se détendre de toutes les autres occupations, nous le sortons des processus habituels d'être occupé et nous entrons ainsi dans un état d'être fondamentalement détendu.

**Dans cet état, il peut arriver qu'une pensée forte, clairement perceptible et grossière surgisse, soit spontanément, soit à notre instigation.**

Lorsque nous parlons de pensées grossières dans ce texte, il s'agit de pensées conceptuelles, de quelque chose que nous percevons fortement, pas d'un petit poisson. La pensée non conceptuelle n'utilise pas de mots, elle est beaucoup plus rapide. Ici, nous voulons une pensée vraiment puissante - comme lorsque nous disons intérieurement : "espèce de connard" ou quelque chose de vraiment puissant qui s'accompagne d'une émotion puissante, nous voulons quelque chose de ce genre.

**Dès que cette pensée apparaît - ou est générée par nous en conséquence avec l'énergie émotionnelle correspondante - nous la regardons directement. Encore et encore, nous examinons et analysons systématiquement ce type de pensée, comme cela a été expliqué précédemment.**

### Méditation : générer et examiner une pensée forte<sup>13</sup>

Choisissez quelque chose que vous voulez expérimenter. Les pensées de colère sont parfaites pour cela, mais il peut aussi s'agir de tout autre chose. Il peut s'agir par exemple de quelque chose de très complexe comme "mère" ou "père". –

---

<sup>13</sup> Fichier audio 3-2\_03

Il peut aussi s'agir de quelque chose qui vous manque, que vous aimeriez avoir. Quelque chose qui soit suffisamment fort pour ne pas être une pensée quelconque, mais qui soit chargé d'une certaine identification.

Cette pensée, cette image, ce souvenir doit être fort : laissez-le naître, créez-le, puis regardez-le : cette pensée a-t-elle une couleur ?

Une autre pensée a-t-elle éventuellement une autre couleur ? Essayez avec une autre pensée. Y a-t-il une couleur perceptible ? –

Cette pensée a-t-elle une forme ? Reprenez la même pensée ou une pensée similaire et laissez-la se former à nouveau : Y a-t-il une forme ? –

Expérimentez avec différentes pensées. –

Vous réussirez peut-être à vous connecter brièvement à une émotion comme "je suis triste" ou "je suis en colère". Y a-t-il une couleur ou une forme à trouver dans ces mouvements mentaux ? –

Maintenant, il nous faudrait encore déterminer si une telle pensée, un tel contenu mental, a un lieu. Prenez à nouveau une de ces idées, pensées, contenus émotionnels. Cette pensée réside-t-elle quelque part ?

Cette pensée repose-t-elle sur un fondement quelconque ? A-t-elle un support ? –

Quelle est la nature de cette pensée ? Ce n'est pas le contenu qui compte. Par exemple, si nous générons sans cesse la pensée : "ma mère", quelle est la nature de cette pensée ?

Quelle est la nature de la pensée si je pense : "mec stupide", et que je pense à quelqu'un qui m'a énervé ? Où peut-on trouver cette pensée ? Peut-on la décrire, la saisir d'une manière ou d'une autre ? –

### Suite Examen des processus de pensée<sup>14</sup>

Ce que nous avons fait maintenant se produit spontanément tout le temps lorsque nous méditons.

C'était un peu artificiel, parce que nous avons créé des pensées, mais je pense que c'est la même chose pour vous, que vous avez une abondance de mouvements mentaux pendant ce qu'on appelle méditer. Avez-vous aussi suffisamment de mouvements mentaux ? Pas de manque, n'est-ce pas ? L'esprit n'est pas tranquille comme ça. Rarement.

Dans les textes du Mahāmudrā, par exemple du 9ème Karmapa, il est dit : "Saisissons cette abondance de mouvements mentaux". Cela veut dire : super! Il y a tellement de mouvements dans l'esprit que nous pouvons à chaque fois voir quelle est leur véritable nature.

Au début, ces questions nous agacent. La couleur, la forme, le soutien.

---

<sup>14</sup> Fichier audio 3-2\_04

En même temps, je vous entends dire : "J'ai été pris d'une telle colère que je n'ai pas pu m'empêcher", "J'ai eu tellement peur que je n'ai pas pu m'empêcher". Dans les conversations, je vous entends parler de votre tristesse, de votre douleur, comme s'il s'agissait d'expériences solides.

Dans la méditation de vision intuitive, nous regardons si nos pensées sont vraiment si solides. Nos pensées sont-elles des objets ou non ? Un objet a une couleur, une forme, un lieu, et est toujours lié à quelque chose d'autre en tant que support, en tant que contact. Il y a toujours quelque chose d'autre sur lequel il repose ou qui le maintient. Ce sont les quatre aspects classiques de ce que nous percevons comme des objets extérieurs.

Un objet extérieur peut nous faire du mal. Il a une forme, une stabilité, un lieu, et là où se trouve cet objet, il ne peut y avoir rien d'autre. Si deux objets se disputent l'endroit, il y a conflit. Ils ne peuvent pas être tous les deux au même endroit.

Qu'en est-il des pensées ? Les pensées sont-elles de tels objets ? Nous devons être clairs à ce sujet. Une colère peut-elle me posséder ? La colère a-t-elle un pouvoir ? C'est là que nous devons regarder. Le désir a-t-il une force ? Nous devons y regarder de plus près. Qu'est-ce qui se passe au juste ?

Moi et ma colère - comme si le sujet et l'objet étaient séparés. Moi et mes pensées. Les pensées me submergent, dit-on alors. Je suis complètement désorienté par les impressions sensorielles, elles me submergent. Moi et mes impressions sensorielles, deux choses séparées : le sujet et l'objet. Mais de quel objet s'agit-il ?

La manière dont nous décrivons notre vécu et ce que nous pensons réellement vivre, c'est que les sentiments nous possèdent, qu'ils nous assaillent, qu'ils nous font quelque chose, qu'ils ont comme une substance : je n'arrive pas à faire partir le chagrin...

Vous êtes probablement d'accord avec moi pour dire qu'en fait, nous continuons à nous comporter comme si nos états d'esprit étaient assez solides. Je suis malheureux, je suis seul, etc. Même si beaucoup d'entre nous pratiquent le Dharma depuis longtemps :

Maintenant, nous devons examiner cela. C'est cela la méditation de vision intuitive : ne pas laisser passer cela sans rien faire. Intellectuellement, nous avons déjà compris l'erreur dans les derniers cours et aussi hier. Ce n'est pas le problème. Maintenant, il faut aller plus loin. Il s'agit d'en faire l'expérience à chaque mouvement de l'esprit.

Nous allons le faire maintenant et méditer encore un quart d'heure. Nous venons de nous entraîner, mais maintenant nous ne faisons pas tant de choses en plus, nous prenons simplement ce qui se présente spontanément.

Parfois, vous pouvez faire quelque chose en plus si ce qui se présente n'est pas assez fort.

### Méditation : Examiner les pensées<sup>15</sup>

Cette fois-ci, nous le ferons peut-être les yeux fermés. - -

Tout d'abord, nous nous détendons totalement. - -

Nous nous arrangeons pour ne pas avoir à bouger pendant un certain temps. - -

---

<sup>15</sup> Fichier audio 3-2\_05

Nous commençons l'exercice de la conscience. Nous devenons conscients des mouvements de l'esprit. Nous utilisons l'observateur, la capacité d'observation de l'esprit, pour prendre note de tout ce qui se passe dans l'esprit. - -

Qu'est-ce qui apparaît dans l'esprit ? - -

Si nous en avons envie, nous pouvons aussi produire une pensée, au cas où nous manquerions de matériel. - -

Regardez si le prochain mouvement de l'esprit naît au même endroit que le dernier mouvement de l'esprit. L'expression "lieu d'émergence" est-elle correcte ? Qu'en est-il de ces pensées, mouvements d'esprit, émotions ? - -

D'où viennent les pensées, où vont les pensées ? Viennent-elles de quelque part, vont-elles quelque part ? - -

Expérimentez aussi avec la pensée JE : peut-être donnez-vous à ce mouvement de l'esprit JE, à cette émotion JE, des accents émotionnels différents.

La nature du mouvement de l'esprit est-elle différente selon la charge émotionnelle de votre JE, par exemple un JE peu sûr de lui, un JE affirmatif, un JE fier, etc. Cela fait-il une différence dans la nature du mouvement de l'esprit ? - -

Y a-t-il aussi des mouvements mentaux lorsque vous ne pensez pas consciemment, lorsque vous ne produisez pas consciemment de mouvements mentaux ? - -

Peut-être pour conclure : Qu'en est-il lorsque vous faites naître un feu d'artifice mental ? Par exemple, faites apparaître avec une grande intensité et une grande rapidité différentes personnes dans votre conscience en prononçant leur nom : des images qui changent très rapidement, des pensées de différentes personnes. Essayez de penser très rapidement à 10 personnes différentes l'une après l'autre.  
-

Les mouvements mentaux lents et rapides sont-ils de même nature ? -

Je vous remercie pour cet exercice et vous demande de regarder s'il reste quelque chose de tous ces mouvements d'esprit et de ces images mentales.

Je vous souhaite une pause silencieuse, où il y aura certainement beaucoup de mouvements d'esprit. Combinez la conscience de la dynamique de l'esprit en constante évolution avec la méditation de la liberté d'hier.

Vous vous souvenez encore : pause silencieuse, création libre, vous pouvez diriger l'attention où vous voulez, vous pouvez diriger les pas où vous voulez, diriger le regard où vous voulez, et partout naissent de nouveaux mouvements d'esprit - et ils se libèrent d'eux-mêmes.

Restons donc conscients de la manière dont tout se libère de soi-même et dont nous contribuons aussi à ce jeu libre.

## La libération en devenir<sup>16</sup>

L'écoute d'un son comme celui de ce bol chantant - combien de mouvements d'esprit cela représente-t-il ? On ne peut pas compter, car c'est un mouvement continu dans l'écoute. Ce ne sont pas des mouvements isolés. Ecoutez encore une fois - peut-être que vous ressentez la même chose pour d'autres choses.

Le langage est si trompeur. Nous parlons d'un seul mouvement de l'esprit, comme si nous pouvions le délimiter par rapport à ce qui était avant et à ce qui vient après. Ce n'est pas comme ça.

Nous avons tous assisté à un concert ou écouté la radio. Sans en être conscients, nous percevons dans un orchestre les différentes voix ou instruments. S'il manque un instrument, nous le remarquons. Mais ce n'est pas comme si nous percevions chaque instrument individuellement et devions constamment faire des allers-retours, mais nous sommes capables d'entendre la symphonie, l'impression générale, et nous remarquerions s'il manquait quelque chose. Mais nous n'avons pas besoin d'écouter spécifiquement.

Mais notre vie ne se résume pas au sens de l'ouïe, nous sommes en route dans une symphonie où justement la vue, l'ouïe, le sentiment, la pensée, c'est-à-dire la compréhension, interagissent en ce moment. Et pendant que vous comprenez mes paroles, vous êtes en même temps déjà en train de les comparer à votre expérience, c'est-à-dire de vérifier si ce que vous entendez est vrai.

C'est une symphonie incroyable qui se joue. Nous ne sommes pas seulement en route sur un canal, nous sommes en route avec tous ces canaux en même temps, ces champs sensoriels se tissent entre eux. C'est une dynamique incroyable et c'est dans cette dynamique que naît constamment le sentiment du présent, l'être présent. C'est là que tous ces niveaux d'être se tissent.

Notre attention se dirige vers différents canaux, elle se dirige vers ce qui nous intéresse ou vers ce qui intéresse une force quelconque dans ce flux mental. Si un canal est particulièrement mis en avant, nous sommes davantage dans l'écoute. Dans l'écoute de tout à l'heure, nous étions à l'écoute du son du bol chantant. Mais en même temps, il y avait les sons du bébé et d'autres sons. Nous les avons également entendus, mais nous avons encore affiné notre intérêt pour un type de son à l'intérieur de ce canal, de la même manière que nous pouvons porter notre attention sur les violons ou les percussions dans une symphonie, par exemple.

Nous pouvons filtrer un aspect. Il s'agit de l'attention. L'attention ciblée se porte sur certains domaines. Mais en même temps, l'attention globale se poursuit.

Pour toutes ces expériences qui apparaissent, nous n'avons rien à faire. Elles apparaissent d'elles-mêmes parce que les champs sensoriels sont ouverts - et nous n'avons pas besoin d'ajouter quoi que ce soit pour qu'elles se dissolvent. Elles se dissolvent d'elles-mêmes, parce que la suivante arrive, la symphonie continue à jouer.

Nous n'avons pas besoin de faire quoi que ce soit. Nous n'avons pas besoin de repousser les sons que nous venons d'entendre pour entendre les suivants. Nous n'avons pas besoin de repousser les expériences visuelles que nous venons de faire. Elles se dissolvent dans l'expérience suivante, elles continuent simplement, elles s'y fondent.

---

<sup>16</sup> Fichier audio 3-2\_06

C'est ce qu'on appelle le *schar dröl*, la libération dans l'apparition, dans l'émergence. *Schar wa* signifie apparaître, naître, émerger, *dröl wa* signifie se libérer. Nous sommes dans un processus permanent d'émergence et de libération, de dissolution dans le suivant, tout le temps. Nous ne pouvons même pas identifier les unités. Ce n'est pas comme si un bloc se formait, existait et se dissolvait ensuite, mais il n'y a pas de blocs du tout, il n'y a pas d'unités de temps, pas d'unités d'expérience. C'est un flux constant d'expériences multiples.

Pour mieux comprendre cela, nous nous concentrons sur un canal lors de la pratique. Et à l'intérieur de ce canal, sur un type d'expérience, pour y vérifier tout cela : y a-t-il un lieu de naissance, un lieu de séjour, un lieu de dissolution ? Où cela va-t-il, y a-t-il une couleur et une forme, un support ? Y a-t-il quelqu'un, quelque chose qui produit, dirige l'ensemble ?

Nous cherchons de manière ciblée et nous nous plaçons dans une sorte de situation de laboratoire afin de rendre l'ensemble plus gérable. C'est pourquoi, lorsque nous méditons, nous prenons un objet de méditation à la fois. Avec cette orientation stable dans un domaine, les variations dans ce domaine deviennent particulièrement claires, par exemple lorsque nous ne sommes qu'avec les sensations respiratoires. Dans le domaine des sensations corporelles, ce n'est qu'une petite partie. Nous avons beaucoup plus de sensations corporelles que les seules sensations respiratoires, mais elles sont faciles à ressentir et toujours en mouvement, et c'est merveilleux de remarquer comment un flux constant de perception a lieu, et comment cela ne reste jamais identique, se transforme toujours.

Sur l'arrière-plan de la contemplation stable, de l'expérience stable de la sensation de la respiration, nous remarquons qu'entre-temps d'autres pensées apparaissent, qui n'ont rien à voir avec la respiration, mais qui viennent d'ailleurs. La plupart du temps, il s'agit de pensées mentales, de réflexions, de distractions ou de déclenchements dus à d'autres expériences sensorielles.

Comme nous revenons toujours à la respiration, nous constatons que ces impulsions passagères se dissipent aussitôt que nous sommes conscients de la sensation de la respiration. Nous pourrions faire la même chose avec n'importe quel autre objet de méditation. Si nous fixons notre esprit sur une statue de Bouddha, sans y penser, en gardant simplement le regard sur cet objet visuel extérieur, alors, sur l'arrière-plan de la stabilité de ce flux de perception, nous recevons toutes les autres choses qui apparaissent ainsi par intermittence.

Nous comprenons en même temps que la vision est un processus dynamique, tout comme tout ce qui semble s'interposer comme distraction. En fait, ce ne sont pas des distractions, ce sont seulement des distractions de ce que nous avons choisi comme orientation stable. En fait, les distractions sont des indices bienvenus de la nature insaisissable et vide de tous les phénomènes.

Les distractions ne sont pas un problème parce qu'elles sont de nature vide. Quand nous voyons cela, c'est merveilleux.

### **Examiner les mouvements mentaux grossiers et subtils**

C'est ce que Dakpo Tashi Namgyal décrit dans la section suivante :

**Si aucune pensée n'apparaît, il n'y a pas non plus d'objets à examiner. C'est pourquoi il faut se laisser un peu distraire. Réfléchis par exemple à la souffrance que quelqu'un t'a infligée et mets-toi un peu en colère, laisse apparaître quelques pensées de colère. Examine-les. Tout comme dans ce modèle, examine également d'autres types de pensées grossières - fortes, conceptuelles. Par exemple, crée des pensées qui impliquent le désir de quelque chose d'attirant et examine-les. De la**

**même manière, examine toute forme de manifestation conceptuelle subtile qui surgit d'elle-même ou que tu fais surgir** - que tu provoques.

Nous avons déjà fait cela. La remarque supplémentaire ici est la suivante : Après avoir pratiqué cela avec des mouvements mentaux grossiers, étends-le maintenant aux mouvements mentaux subtils.

Dans mon esprit, ce n'est jamais immobile. Je connais des états sans pensées, où aucune pensée conceptuelle n'apparaît, où il n'y a pas d'impulsions, où l'esprit, la conscience, se repose en elle-même. Même ce repos en soi est encore en mouvement, il est de nature dynamique.

Faites attention à cela. Devenez si fin dans votre observation que vous ne percevez pas seulement les mouvements de l'esprit qui ont un contenu ou une orientation, mais que vous percevez même la dynamique lorsqu'il n'y a aucune orientation et aucun contenu. Même alors, l'esprit est dynamique.

Nous vivons à l'ère de l'informatique. C'est un peu comme la dynamique d'un ordinateur en mode veille, qui s'est éteint, mais sur lequel il suffit de cliquer. La réaction arrive déjà, car il est toujours dans une dynamique de base, prêt à recevoir ou à s'activer.

Ainsi, même dans les états d'esprit les plus calmes, notre esprit est toujours prêt. Il peut à tout moment voir quelque chose, entendre quelque chose, penser quelque chose, un mouvement quelconque ayant un contenu et une orientation peut surgir. C'est la disponibilité au repos de l'esprit, elle est aussi dynamique.

Il n'y a rien dans l'être vrai qui ne soit pas dynamique. Tout est dynamique, il n'y a pas d'exception, même l'état d'esprit le plus calme est dynamique - sinon ce ne serait plus de l'esprit, on appellerait cela la mort. Alors, en fait, il n'y aurait plus rien, si cette disposition de base, ce potentiel de disposition n'était plus là. Ce serait la mort.

Mais c'est précisément ce qui se passe toujours - même à travers le sommeil profond, le coma - et aussi à travers la séparation du corps et de l'esprit dans ce qui vient après.

Dakpo Tashi Namgyal continue d'écrire :

**Si tu examines ainsi les différents types de manifestations conceptuelles grossières et subtiles, il est facile de voir que les pensées les plus subtiles et aussi les plus grossières n'ont pas de couleur spécifique, pas de forme, pas de lieu où demeurer, pas de support, etc.**

Les couleurs n'existent dans l'esprit que dans la mesure où le contenu a peut-être une couleur. Si je suis dans la pensée visuelle et que je pense à un pull-over rouge, je vois du rouge. Si je pense à un ciel bleu, alors tout peut être bleu pour le moment. Mais ce n'est que le contenu d'une représentation visuelle. La pensée de ma mère n'a pas de couleur ou toutes les couleurs que ma mère avait sur elle. Sinon, à part le contenu d'une représentation visuelle, les pensées n'ont pas de couleur.

Si vous pensez à l'amour, beaucoup de choses apparaissent, mais elles n'ont pas de couleur. Quand vous pensez à la colère et à la rage, il y a beaucoup de choses qui apparaissent, mais à part le contenu, il n'y a pas de couleur.

Quelle est la forme de ces mouvements de pensée - ronde, carrée, ovale ? Rien de tout cela n'est vrai. Certains prétendent qu'ils vont de gauche à droite, d'autres qu'ils vont de droite à gauche.

Mais ce sont des idées que vous pouvez tout aussi bien inverser. C'est quelque chose de supplémentaire que fait l'esprit : elles apparaissent simplement. Si un tel mouvement de l'esprit retient toute notre

attention, alors son lieu est l'esprit tout entier. Seulement, nous ne trouvons pas de lieu pour cela, mais la conscience entière en est remplie.

Parfois, nous faisons l'expérience de projeter en bas à droite des pensées pour lesquelles nous avons un petit rejet. Mais elles ne sont pas vraiment là, nous pourrions aussi les projeter en haut à gauche. Vous devez également expérimenter cela si vous avez l'impression qu'elles ont un lieu. Voyez si vous pourriez déplacer ce lieu ou s'il est inhérent à la pensée, si ce mouvement de l'esprit doit vraiment toujours être à cet endroit. Car apparemment, une représentation tridimensionnelle est associée aux processus de pensée.

Regardez donc attentivement. Regardez bien si vous pensez par exemple que les pensées apparaissent toujours devant vous. C'est quelque chose de très fréquent. Chez les personnes qui ont une disposition visuelle, la pensée apparaît souvent devant elles comme des images. Faites simplement l'image derrière vous, lorsque vous pensez par exemple à votre mère ou à votre père. Laissez-la se former derrière vous.

C'est un processus mental supplémentaire dans lequel nous projetons quelque chose. La manière dont nous projetons est tout à fait systématique. On peut l'étudier et en tirer des conclusions, mais elle n'est pas inhérente, elle n'habite pas les pensées.

Nous n'avons pas besoin de projeter Dieu vers le haut, nous pouvons aussi le projeter vers le bas. Les Bouddhas sont également parmi nous. La pensée tridimensionnelle : imaginez que nous projetons toujours les Bouddhas au-dessus de nous et que ceux qui sont en Australie les projettent aussi au-dessus d'eux - mais ce sont deux directions opposées dans l'univers... Ce ne sont que des projections. Mais c'est ce que nous devons examiner.

Le lieu est une attribution quelconque - et surtout, j'y ai brièvement fait allusion tout à l'heure : à quel endroit se forme donc la pensée suivante ? Si le père naît au même endroit que la mère, ou si une perception sonore naît au même endroit intérieur que la perception sonore suivante ? C'est intéressant : le même lieu est immédiatement occupé par autre chose, il s'y passe immédiatement autre chose.

En fait, ce n'est pas un lieu, c'est simplement une expérience mentale. Dans cet esprit, tout peut immédiatement prendre la place de ce qui précède. Cela signifie que ce qui précède n'a pas de lieu fixe, car il se dissout dès l'expérience suivante. Il n'est pas durable pendant une seule seconde.

Par support, nous entendons : lorsque vous avez l'impression que vos représentations intérieures dansent sur une scène ou qu'elles apparaissent comme sur un support, comme nous avons ici le sol - laissez simplement la scène s'ouvrir vers le bas. Vos idées tombent-elles alors dans l'abîme ? Elles ne le font pas. Ce n'est qu'une construction auxiliaire de l'esprit que d'imaginer qu'il y a un support. En fait, nous pouvons même renverser notre imagination. Nous pouvons imaginer tout cela, c'est totalement flexible dans l'esprit. Il n'y a pas besoin de support, pas de couleur, pas de forme, pas de lieu.

Cela demande un peu d'investigation, de regarder encore et encore, jusqu'à ce que nous remarquions que nos chers soucis, c'est-à-dire ce qui nous préoccupe vraiment... Je vous demande de penser à votre plus grand souci en ce moment, car il a maintenant une chance d'être découvert pour ce qu'il est vraiment : importé. Il a été importé en ce moment, il a été pour ainsi dire extrait du flux de la mémoire, afin que nous puissions nous en inquiéter maintenant.

Pas de couleur, pas de forme, pas de substance, pas de soutien. Ce sont des forces qui font naître les soucis, et si l'intérêt se porte ailleurs, ils disparaissent à nouveau. Cela vaut pour les petits soucis comme pour les gros soucis. Cela ne veut pas dire que nous ne nous en occupons pas : nous nous en occupons,

c'est clair. Mais nous ne devons pas nous laisser accabler par les soucis lorsque nous n'avons plus besoin de nous en occuper, lorsqu'il ne s'agit pas de trouver de nouvelles solutions. Ce n'est pas nécessaire.

## Être non conceptuel

Poursuivons notre lecture :

**Lorsque nous réalisons que tous ces mouvements de l'esprit n'ont ni couleur, ni forme, ni lieu, ni support, etc., cela nous conduit à chaque fois dans un état d'esprit non conceptuel.**

Peut-être, très probablement, avez-vous fait cette expérience.

C'est une conscience claire, impalpable, vide. Il n'y a rien de présent, vous avez peut-être fait l'expérience, entre-temps, parce que vous avez toujours regardé dans le mental, d'être simplement ouvert. C'est tout à fait normal. C'est l'être fondamental. Maintenant, il y a encore la qualité d'observation, mais elle peut aussi se détendre. Mais rien ne change fondamentalement, car l'observation n'a pas non plus de substance.

**Cet être vide, non conceptuel, clair, apparaît lorsque la pensée - le processus de pensée - qui existe actuellement se purifie - se dissout de lui-même.**

Purifier signifie - ici *self purified* - que la saisie de l'expérience présente a disparu. Là où il n'y a pas de saisie, tout se dissout immédiatement.

**Notre esprit est alors comme aspiré dans un état où il demeure.**

Une forme d'équanimité, d'être méditatif. Nous nous sentons incroyablement équilibrés par le fait que la saisie du mouvement de l'esprit que nous venons d'expérimenter s'est dissoute. Tant qu'il n'y a pas de nouvelle saisie, l'esprit est dans cet état d'égalité.

Vous est-il possible d'en faire l'expérience maintenant, ad hoc ?

Je viens de dire quelque chose - vous venez de penser quelque chose, de ressentir quelque chose - regardez à l'intérieur - et dans le fait de ne rien trouver, l'esprit est dans un repos complet. - -

Chaque fois que quelque chose apparaît, nous regardons à l'intérieur, nous regardons sa vraie nature, et il se passe toujours la même chose. - -

Dans ce regard, il n'y a pas d'effort à faire, tout comme il n'y a pas d'effort à faire pour changer la direction du regard des yeux. - -

Et puis il faut un peu de courage - à savoir : lorsque vous avez découvert cela, invitez toujours le mouvement mental. Ayez le courage d'inviter des émotions, des mouvements mentaux, pour être totalement sûr qu'il n'y a pas d'exception. Donc : dans notre univers intérieur, il n'y a pas d'exception à ce que vous venez de découvrir.

Pourquoi faut-il du courage ? Parce que vous passez du repos au mouvement, et tout le monde aime le repos. Mais si nous nous attachons au repos, c'est l'expression du fait que nous n'avons pas encore complètement compris la nature des mouvements de l'esprit, sinon nous ne nous y attacherions pas au repos.

Car pour celui qui connaît et a réalisé cette auto-libération de tous les mouvements de l'esprit, la vitesse à laquelle ils apparaissent ne joue plus aucun rôle. L'esprit est toujours intérieurement au repos, quelle

que soit la quantité qui apparaît. Ce n'est que la saisie des phénomènes qui rend agité, pas leur apparition, pas le fait que l'esprit soit dynamique, en mouvement.

### **Examiner le flux incessant et clair des mouvements de l'esprit.**

Dakpo Tashi Namgyal écrit ici :

**Puisqu'une seule expérience de ce genre ne va pas vraiment dissoudre nos interprétations erronées des pensées - nos conceptions erronées sur les pensées - nous devrions examiner le courant des manifestations de l'esprit alors qu'il est incessant et clair.**

La meilleure chose qui puisse nous arriver est de faire l'expérience de beaucoup de choses avec un esprit clair.

C'est là que la méditation de vision intuitive devient une méditation dynamique. Pour l'instant, nous laissons encore le corps assis sur le coussin, nous sommes donc encore dans une situation extérieurement immobile, mais intérieurement, nous ouvrons les portes en grand et tout le bazar peut se manifester. Toutes les choses qui nous passent par la tête peuvent venir. Tout, tous les états d'âme sans exception.

Notre pratique consiste à être conscient de la manière dont tout se dissout de soi-même, se développe dans le suivant, comment rien n'a de substance, donc tout est de nature vide. Notre attention est dans la dynamique, pas dans le contenu - c'est la grande différence. L'attention est dans la dynamique elle-même, dans la nature de cette dynamique, dans l'essence de cette dynamique, pas dans les contenus.

**Lorsqu'un mouvement de l'esprit n'est pas bloqué par nous et n'est pas encore terminé - au moment où nous en faisons l'expérience -, il est clair, et comme il n'y a pas de saisie, il n'y a pas de réification de ce mouvement de l'esprit - de cette pensée.**

Je jongle toujours un peu ici. Le texte utilise toujours le mot pensée, c'est *tok pa* en tibétain. Mais ce *tok pa* est aussi un verbe, il signifie aussi penser ; et même si nous utilisons des substantifs et parlons toujours de "la pensée", "j'ai maintenant une pensée", nous sommes dans la réification.

En fait, c'est un processus de pensée qui a lieu, et non pas : "J'ai une pensée". Si nous formulons cela de la manière suivante : "J'ai une pensée", ce sont trois affirmations erronées qui se suivent. C'est malheureusement ainsi que nous nous déplaçons, mais en réalité, un processus de pensée a lieu. Il est beaucoup plus proche de ce qu'il est.

Dans cette dynamique spirituelle, s'il n'y a pas de saisie, d'identification, il n'y a pas de réification et l'ensemble est fluide. C'est un vécu qui coule, qui s'écoule, il n'y a pas de blocage.

Chaque fois qu'il y a une saisie, il y a un mini-blocage, une réaction supplémentaire, une brève saisie - qui n'a pas de succès, mais qui conduit à une image. Ensuite, nous sommes encore occupés par l'image de ce qui vient de se passer. Nous nous remémorons par exemple le son que nous venons d'entendre : avec quelle agressivité il m'a crié dessus... Nous nous le remémorons et nous sommes immédiatement de nouveau dans notre film. Ce n'est alors plus aussi fluide, car il y a de nombreux moments de saisie.

En fait, tout cela se dissoudrait sans problème. C'est le cas lorsque nous le saisissons, mais intérieurement, nous sommes comme bloqués. Pendant ce temps, lorsque nous saisissons quelque chose qui était déjà là, nous ne sommes plus conscients de ce qui se passe et de ce qui se passe encore maintenant. Nous sommes absorbés par notre saisie, dans un processus de saisie, de réflexion, de référence à moi. Tout est pris personnellement, les émotions se construisent, nous sommes très absorbés par cela.

Tout cela est aussi un processus dynamique fluide et libérateur, mais il s'accompagne d'une forte fixation, et pendant un certain temps, nous sommes hors service, nous n'entendons pas ce que les autres nous disent, nous ne savons pas où nous allons... nous ne voyons pas grand-chose pendant ce temps.

**Lorsque nous ne sommes plus dans la réification de ces processus de pensée, nous avons le sentiment que notre pensée n'est plus la même qu'avant.**

C'est comme si elle était devenue plus fluide et qu'elle ne s'embarquait plus dans autant de films différents, c'est une pensée simple, pas compliquée. Cela a lieu, parfois cela n'a pas lieu, puis il y a des pauses, puis quelque chose arrive à nouveau - ce n'est pas compliqué, ce n'est pas problématique.

**Il est en fait difficile d'identifier la véritable nature de ces processus - de les nommer et de dire : c'est ainsi -. Nous avons besoin d'une certitude qui émerge de l'intérieur de l'expérience. Lorsque cette certitude apparaît, les expériences qui sont importantes dans cette phase de la méditation de vision intuitive se sont mises en place : tu as compris la nature des processus de pensée. Si c'est le cas, continue à méditer sans être distrait, quels que soient les processus de pensée qui se présentent, subtils ou grossiers - dans la conscience où les mouvements de pensée et les mouvements mentaux sont clairement perçus, mais ne possèdent aucune caractéristique identifiable - ni couleur, ni forme, etc.**

Nous poursuivons ce processus. C'est maintenant la tâche de méditation. La condition préalable est que vous ayez déjà une base suffisante dans le calme mental, de sorte que vous perceviez clairement les mouvements mentaux. Pour tous ceux qui ne perçoivent pas encore assez clairement leurs mouvements mentaux, il faut davantage d'entraînement à la détente et au calme mental, au recueillement mental. Par exemple, en restant toujours avec les sensations respiratoires et en prenant conscience, sur fond de méditation sur la respiration, de tout ce qui se passe dans l'esprit. De toute façon, cela ne fait pas de mal, vous pouvez tous faire cette méditation de vision intuitive pendant la méditation sur la respiration, vous n'avez pas besoin de chercher une nouvelle forme de méditation.

#### Méditation : Accueillir tout<sup>17</sup>

Continuez simplement d'être conscient. –

L'attitude de base est d'accueillir tout. Les différents mouvements et processus spirituels sont nos enseignants. - Ils nous aident à voir la nature insaisissable de l'expérience de manière toujours nouvelle, toujours fraîche. –

S'il y avait une distraction, c'est aussi à nouveau un rappel, une indication de la vraie nature de tous les mouvements de l'esprit. –

Rappelez-vous aussi les trois mots clés d'avril : l'esprit est conscient de lui-même, les expériences apparaissent d'elles-mêmes et elles se dissolvent d'elles-mêmes.

En tant que méditant, je suis pour ainsi dire sans travail : conscient de moi-même, apparaissant de moi-même, me libérant de moi-même. - -

---

<sup>17</sup> Fichier audio 3-2\_07

De temps en temps, vous pouvez vérifier si la symphonie ne joue plus que sur un seul canal ou si tous les champs sensoriels sont ouverts. En particulier si vous remarquez que vous devenez un peu terne et fatigué, ouvrez consciemment d'autres champs sensoriels, ajoutez d'autres perceptions : l'ouïe, le ressenti du corps, la vue. C'est surtout la lumière qui éveille bien.

La volonté d'être éveillé contribue de manière décisive à comprendre et à expérimenter la nature des phénomènes.

Nous parlons souvent de six champs sensoriels. Je voudrais vous rappeler que ce que nous appelons le cœur, la participation du cœur, en fait également partie : soyez donc également éveillés sur ce canal, éveillés avec le cœur. Vous comprenez déjà ce que je veux dire : cœur ouvert, sens ouverts.

Comment cela se présente-t-il ? Est-ce que tout se libère toujours de soi-même ou est-ce que vous parvenez à retenir quelque chose ?

### Questions<sup>18</sup>

*Participant(e) : Il y a des mouvements mentaux par lesquels j'insinue qu'une autre personne est très orgueilleuse et du coup, cela me met dans une position difficile. C'est une relation d'objet. Je donne une forme particulière à une relation et cela fait se lever l'orgueil. Comment puis-je travailler avec cela ? C'est ce que j'ai essayé de faire. C'est cela que nous avons pratiqué ce matin, travailler avec cette image de dire : en face de moi il y a quelqu'un d'orgueilleux et regarder cela : Quelle est sa forme, sa couleur, sa position, son support ? Mais je remarque que cette image revient sans cesse. Ne devrais-je donc pas plutôt travailler avec ma peur, ou les deux ?*

En fait, pour tous les sentiments et pensées qui reviennent, tu dois aller plus en profondeur. Cela peut être la peur ou la question de savoir pour qui c'est si important que l'autre soit orgueilleux. Qui se sent humilié ? Le/a participant/e disait qu'il/elle se sentait inférieur/e. Le sentiment d'être humilié tu peux le mettre de côté, mais cela reviendra, c'est la tendance habituelle. Descends donc plus bas dans l'événement jusqu'à l'origine de cette tendance habituelle.

Est-ce que je le fais dans la méditation ou ... ? Oui, cela fait partie de ta méditation. Cette question m'a été posée aussi dans un entretien dans une forme très similaire. Ce que nous avons fait là, c'est travailler avec des mouvements mentaux individuels, avec une émotion ou une pensée. Cela fonctionne très bien, et cela se dissout. Mais cela ne nous empêche pas de revenir, et ce n'est pas aussi facile avec des émotions plus subtiles.

Dans le cas d'une légère mauvaise humeur ou d'une légère colère, nous ne savons pas exactement où regarder. Là, nous devons davantage diriger notre regard vers celui qui se sent en colère. Il ne faut donc pas regarder le sentiment de colère, mais celui qui se sent irrité ou rabaissé. Dans ce cas, nous regardons le sujet, le sentiment du JE dans ce cas, c'est plus facile à trouver. Ou bien : lorsque le calme mental devient très fin, nous voyons les mouvements mentaux non conceptuels qui tricotent et maintiennent tout le temps cette humeur. Dans ces mouvements mentaux subtils, il y a une force qui considère le déclencheur comme important, c'est-à-dire ce qui m'a mis de mauvaise humeur ou on m'a humilié. C'est là que nous portons notre attention. C'est un travail plus fin.

Le travail avec les pensées et les émotions brutes est assez facile. Il devient de plus en plus fin, jusqu'à ce que nous recherchions les humeurs et les sentiments les plus subtils. Elles aussi se tricotent à partir de petits mouvements de l'esprit, mais elles nous échappent d'abord parce qu'elles ne sont pas

---

<sup>18</sup> Fichier audio 3-3\_1

conceptuelles et n'ont pas de contenu direct. Elles ne sont pas liées à des images, à des scènes. C'est un travail continu au fil des années.

Ne pensez pas que vous pouvez appliquer immédiatement à tous les états d'esprit ce que nous avons appris ou ce qui est écrit dans le livre, car il vous manque probablement la perception fine. Nous remarquons d'une part les mouvements subtils à partir desquels se construisent les humeurs subtiles qui maintiennent la vivacité, et d'autre part, il est parfois difficile de trouver les structures profondes de ce sentiment du moi, des peurs sous-jacentes.

Dans ta question, on peut supposer qu'il s'agit d'une ancienne empreinte. Il s'agit ici de déclencher un sentiment qui remonte à des zones semi-conscientes, préconscientes. Pour cela, une méditation très détendue, en retrait, est effectivement nécessaire pour voir cette sensation de ne pas être vu, d'être blessé, de ne pas être respecté, et cela fait que quand nous sommes face à des gens ressentis comme orgueilleux, nous sentons ce sentiment en nous après. L'idée c'est de regarder là-dedans, s'ouvrir à cette émotion, c'est un travail fin. Quand j'ai de telles humeurs, je prends le temps de m'y consacrer. Le mieux est un moment de recueillement, dix minutes pendant lesquelles on peut s'y consacrer entièrement. Dans le quotidien c'est plus facile, cela peut se faire, mais le mieux c'est de revenir sur soi 10 minutes pour se consacrer complètement à cela.

*Participant/e : une question sur le refuge : Je voulais te demander, est-ce que tu vas parler du refuge ?*

Je peux répondre à tout moment quand on me pose la question !

*Je suis encore membre de l'église évangélique et je reste dans cette église parce que voudrais payer mon impôt pour les œuvres caritatives de cette église. Mais d'un autre côté, je me suis éloigné des croyances de l'Eglise évangélique. Qu'est-ce que je fais de tout cela ?*

C'est bien que tu poses la question sur le refuge. Je commençais à me demander s'il allait y avoir une cérémonie de refuge. Elle est prévue pour demain, tu serais candidat pour prendre refuge cette semaine ?

Tu peux tout à fait être Bouddhiste et évangélique. Notre confiance en Dieu change avec le refuge, si on veut combiner tout cela, on parle de Dieu en nous qui est la nature de l'esprit et qui s'exprime sous ses trois kayas, ces trois aspects, la dimension du corps de vérité, le corps de joie et le corps d'émanation. A ce niveau profond, cela correspond à la trinité de la chrétienté.

C'est tout à fait compatible, ce sont juste des mots différents et il y a beaucoup de chrétiens qui ne voient plus Dieu à l'extérieur de leur esprit. Nous sommes en bonne compagnie ! Nous sommes très nombreux maintenant, même si la théologie protestante n'a pas tout à fait suivi cela. Et que tu paies pour l'église ou pas, que tu sois membre ou pas, c'est égal au niveau bouddhiste. Il n'y a pas d'enregistrement des personnes qui ont pris refuge. On ne veut pas attacher les personnes en les inscrivant sur une liste. C'est un cadeau dans une cérémonie de dire : je me tourne dans cette direction. Je sais ce que signifie le Bouddha à l'extérieur et le Bouddha en nous. Dharma à l'extérieur, Dharma à l'intérieur de nous et la Sangha à l'extérieur et la Sangha en nous, et dire : voilà je comprends tout cela, la signification du triple refuge intérieur et extérieur.

*Participant/e : Quand on observe le courant d'esprit, je remarque que je vais très vite au niveau du ressenti. Cette semaine, j'ai aussi commencé à écouter à ce niveau-là et je vois qu'il y a beaucoup d'automatismes et de tendances. Maintenant, j'ai plein de tendances habituelles et je ne vois pas où est l'alternative ?*

Le schéma, c'est que tu mets au premier plan les sensations corporelles et tu es un peu dans une addiction ?

*Non, mais c'est comme un automatisme. Si je veux regarder quelque chose, il y a automatiquement comment je me sens dans mon corps.*

Il n'y a aucun problème avec cela, tu peux tout à fait faire cela. Tu peux aussi placer ton attention ailleurs.

*Mais je ne sais pas où ?*

Peut-être des pensées !

*Quoi d'autres ?*

Des émotions ! Toujours en interaction avec le corps !

Par exemple, la prochaine étape, tu pourrais commencer à examiner l'association entre la pensée, la sensation et la sensation corporelle.

Peux-tu ressentir les qualités émotionnelles sans ce qui se passe dans le corps ? Est-ce possible ? Est-ce possible de penser quelque chose sans qu'il ne se passe rien dans le corps ? Et tu peux explorer cela.

*Oui, c'est toujours en lien avec le corps !*

Mais oui, tout va bien ! Peut-être, tu peux remarquer que tout est lié !

Quand tu entends des bruits, énergétiquement cela fait quelque chose dans le corps. Le fait de voir, cela a une influence fine sur le corps. Dans tous les champs, ici, champs sensoriels, tu remarques à quel point ils sont liés !

*Et c'est tout !*

Oui, on va dire que c'est tout !

*Ok, donc je continue !*

*Participant/e : Une question sur la méditation de la connaissance. Je suis un type visuel. Quand tu poses des questions sur la forme, la question, etc ; je trouve des formes.*

Est-ce qu'elles restent constantes ?

*Non, en fait pas vraiment. Est-ce que je dois juste laisser passer tout cela ? Parce que d'une certaine façon, c'est une qualité pour moi. Personnellement, on peut facilement associer des sentiments avec des sons, des couleurs. Il y a des gens qui voient la musique en couleurs, etc. Sur quoi, est-ce que je peux concentrer mon attention, là, quand ces couleurs viennent ?*

En fait, tu l'as déjà dit, tu as déjà conscience du fait que tu associes, des émotions avec des couleurs par exemple, des formes par exemple, etc. Tu as déjà conscience de cela. Il s'agit juste de regarder à quel point, tout cela est juste un processus, constant. Tu es sur deux ou trois canaux en même temps, d'une certaine façon et tu le remarques.

Cela arrive, cela s'élève et puis, il y a encore une autre expérience. L'expérience s'enchaîne et on ne peut pas dire qu'il y a quelque chose qui apparaît mais c'est un processus créatif. Continue ! Avoir conscience de cela comme d'un événement dynamique. C'est juste cela le plus important, là, maintenant.

La clé, c'est de comprendre que cela n'a pas de substances, ce n'est rien de solide. Même si sur le moment, cela a des formes très vibrantes.

*Participant/e : J'ai une question concernant les expériences méditatives de ce matin. La première, j'étais encore à la maison, cela m'a amené à la recherche du SOI, voir s'il y avait une forme, couleur, etc et je suis arrivé dans quelque chose de très spacieux. En sortant de cette méditation-là, il y avait de la joie. Je n'ai pas repéré qu'il y avait déjà de la saisie dans cette joie. Quand j'ai renouvelé l'expérience à midi quand on a médité tous ensemble, je me suis rendu compte que cela ne fonctionnait plus. Comme si ce n'était plus aussi fluide que ce matin et qu'il y avait déjà quelque chose qui c'était solidifié. Là, j'ai réalisé qu'il y avait eu de la saisie. Donc, comment faire pour éviter ou pour sortir de cela quand après une belle méditation ou même, je peux imaginer après une méditation qui a été plus difficile, qu'il n'y ait pas de saisie, pour pouvoir vraiment lâcher ?*

Maintenant, est-ce que tu peux t'ouvrir dans cette tension qui est la saisie ? Tu peux simplement travailler avec cela, avec cette saisie et regarder directement dedans pour voir si cela a un sens.

*Directement ?*

Directement. Continue à travailler avec cette émotion, cette sensation. Vu que c'est l'expression des schémas habituels, tu peux continuer à rechercher un peu plus en profondeur.

Qui est-ce qui a de la joie ? Qui se réjouit ? Tu regardes encore plus en profondeur dans ce sentiment de *MOI*, qui se réjouit de cette ouverture, etc. Cette recherche d'une expérience agréable et ce désir de bonheur, tu le prends aussi comme base de la méditation.

Il est recommandé d'aller dans ces souhaits là-dedans, la personne qui cherche quelque chose, qui souhaite quelque chose, qui souhaite avoir compris quelque chose, aller regarder là-dedans et tu prends toujours ce qui est là.

A ce moment-là, ce qui se révèle, ce n'est pas la saisie de *SOI* qui comprend, ce sont des forces non-*soi*, des forces de sagesse en nous qui comprennent toutes seules, le sentiment de *MOI*. Le *MOI* ne fait qu'empêcher, il complique les choses. On peut avoir une compréhension sans sentiment de *SOI*. Cela se fait tout à fait tout seul, c'est libre.

Tu vois que toutes les qualités sont là, on peut avoir la joie sans le sentiment de *SOI*. C'est une joie encore plus libre.

Dès qu'il y a du sentiment de *MOI*, cela rend étroit, petit ; cela ferme. Donc, tu regardes toujours directement dedans.

*Participant/e : Hier et aujourd'hui, j'ai remarqué dans les enseignements, que je n'ai pas compris ce que tu as enseigné et je restais toujours coincé avec les mots et surtout le mot de la peur. Tu dis que la peur est toujours l'expression du manque de conscience et j'avais beaucoup, beaucoup de pensées.*

*Le deuxième aspect, il s'agit de l'aspect conditionné de la réalité et cela m'a questionné. Est-ce qu'on a une influence sur le fait que la peur s'élève ? Je suis resté/e très ancré dans cette peur très ancienne. Pour moi, la peur, c'était toujours liée à la séparation de la naissance, la séparation entre la mère et le nouveau-né. Ma question est que souvent je désespère parce que je ne sais pas d'où vient la peur par*

*exemple. Il faut que je laisse tomber une conception très habituelle de la peur que j'ai... (suite non compréhensible).*

La peur, c'est une insécurité. On se sent en insécurité, c'est une autre définition, on a peur de quelque chose, on n'est pas en sécurité, on ne se sent pas en sécurité.

Cela vient, par exemple dans une séparation, comme la séparation de la mère et de l'enfant. On arrive dans l'inconnu, on n'est pas sûr de ce qui va se passer. On ne comprend pas.

Dans un moment de peur, si on pouvait avoir la claire conscience de la nature de l'esprit, qu'il ne peut rien lui arriver, à ce moment-là, la peur ne s'élèverait pas du tout. Au lieu de la peur existentielle dont tu parles, il est possible d'avoir une certitude, une confiance profonde que là, il ne peut rien arriver parce que nous connaissons la nature de l'esprit.

Evidemment, très, très peu de bébés peuvent faire cette expérience, seulement ceux qui ont déjà beaucoup, beaucoup pratiqué avant et qui arrivent au monde avec cette confiance.

Au début, c'est un peu bizarre de penser à cela, mais maintenant, tu peux essayer, voir. Chaque fois que tu remarques que de la peur est active, tu peux regarder si un surplus de conscience peut chasser cette peur.

*Oui, effectivement cela fonctionne.*

Par exemple dans toutes les formes de peurs, de désirs, on a cette volonté de posséder. Si on a la conscience de toutes les qualités en nous, on se libère de cette peur.

Si on a une conscience profonde de la non-vulnérabilité de l'esprit, c'est une solution profonde à cette peur.

*(Non compréhensible).*

Il y a beaucoup, beaucoup d'observations, cela fait aussi partie de la transmission de parler de choses que les générations avant nous ont déjà expérimentés, où on a déjà fait des observations auprès d'enfants qui arrivent dans le monde de façon très, très différente.

*Participant/ e : Question sur la pratique, je prends régulièrement le temps de m'asseoir et je fais déjà beaucoup de choses dans l'activité. Ma stratégie, c'est d'appliquer ce que j'ai pratiqué sur le coussin à des situations plus difficiles. Est-ce que je peux faire comme cela ou as-tu d'autres conseils à donner ?*

Je n'ai pas l'impression que tu as un problème, il me semble que tu fonctionnes bien, ou alors es-tu un peu insatisfait/e ?

*Non, juste le point de départ de ma question est que je pourrais plus m'asseoir et je pratique un peu dans l'activité aussi. Je me demande si c'est ok de faire comme cela (Question pas toujours compréhensible).*

C'est ok si cela libère ton esprit ! Il ne s'agit pas seulement de rester attentif, par exemple dans des activités que tu fais régulièrement tu peux entraîner ta présence et tu peux transférer cela sur des activités plus complexes.

Ce qui est beaucoup plus difficile, c'est dans l'activité, même dans les activités simples, d'avoir conscience de la nature des processus.

Tout ce dont on a parlé, là, de la façon dont les processus de pensée, d'émotions, etc. s'élèvent et disparaissent, on peut le faire aussi dans l'activité.

Il y a des Mahāsiddhas, des grands Maîtres, qui ont dit que les grands pratiquants, les grands réalisés faisaient toute leur méditation dans l'activité.

*Cela m'aide beaucoup, parce que notre tradition est plutôt reliée à des gens qui se sont retirés pour méditer dans des grottes, etc. Pour moi, cela ne correspond pas en fait. J'aime beaucoup mon travail et tu as bien répondu à ma question, merci.*

Ah, je suis content !

Je me rappelle d'une situation de plusieurs années où des parents étaient venus me voir, ils venaient d'avoir des jumeaux. Il s'agissait de voir comment est-ce que je peux suivre mon chemin tout en changeant des couches, etc. C'est possible.

*Participant/e : Je suis encore un peu absorbé/e par ce qu'a dit tout à l'heure un participant/e. C'est quelque chose que je connais assez bien, la méditation ouvre l'esprit et j'entends cela depuis des années. Dernièrement, j'ai remarqué que quand j'ouvre mon esprit, cela a quelque chose d'actif, de vraiment actif, mais aussi quelque chose de fatigant. Puis, j'ai examiné cela et suis arrivé/e à la conclusion que plus j'essaie d'ouvrir mon esprit, plus mon corps se ferme. Je m'assieds et mes muscles se ferment vraiment. J'ai chaud, je deviens raide et parfois, il faut que je m'allonge pour que le corps puisse aussi se détendre et parfois, je m'endors même. Oui, en fait, il y a une grande tension dans le corps plus j'ouvre l'esprit.*

Apparemment, cette idée d'ouvrir l'esprit doit peut-être, être reliée à de la peur. Est-ce possible ?

*Oui, sans doute.*

Ouvrir l'esprit t'ouvre des voies mais cela te met en danger aussi.

Alors, si j'avais su cela, je t'aurais donné les instructions différemment : va dans un lieu sûr intérieurement où tu te sentes suffisamment bien pour pouvoir ouvrir l'esprit.

D'abord, un lieu sûr, puis n'ouvrir que dans la limite où tu te sentes bien. C'est ce qu'on fait dans le Vajrayāna avec l'idée d'un champ de guérison. On va par exemple dans les terres pures d'Amitābha, d'autres divinités de méditation. Ou bien on imagine qu'on est en présence du Bouddha, on peut s'appuyer contre un arbre et on est entouré de forces de protections. Et là, on peut s'ouvrir petit à petit.

*C'est la même chose que dans le focusing ?*

Il y a aussi des thérapeutes focusing qui créent d'abord le lieu sûr pour pouvoir faire ce travail intérieur d'exploration des sensations du corps. Oui, si tu connais déjà cela, c'est la même chose.

C'est cela le sens véritable, du fait que l'on prend d'abord refuge avant de commencer à pratiquer.

On commence par d'abord aller dans un lieu sûr, on se rend dans le champ, on prend une orientation claire, on est avec les Bouddhas dans cet espace intérieur où on se dit : "là, il n'y aura pas d'abus, je n'ai pas besoin d'avoir peur d'être attaqué".

C'est un lieu agréable où tu peux t'appuyer contre un arbre et tu imagines ce que tu veux. S'il y a des animaux autour de toi, ce sont des animaux très doux, pas du tout agressifs, etc.

On travaille avec des images comme cela mais parfois, on imagine que dans toutes directions autour de nous nous avons des Bouddhas ou des parents Bouddhas.

*Le fait de m'allonger m'aide beaucoup, parfois même, je m'endors mais ce n'est pas grave !*

Ce n'est pas grave en effet. Même là, tu fais attention quand tu t'allonges que ce soit un lieu sûr intérieur et extérieur. Il faut que tu fasses très attention à toi dans ces cas-là.

C'est valable pour vous tous, il ne s'agit pas forcément de vouloir s'ouvrir à tout prix, vous avez le droit de vous protéger.

Vous pouvez dire, non, pas maintenant, je me protège, par exemple, en me focalisant. Je me focalise, par exemple, je ne m'ouvre pas à toutes ces expériences à l'extérieur quand je suis avec pleins de gens, je me focalise sur mes pas par exemple.

*Participant/e : Dans ma méditation, j'ai toujours, de temps en temps des compréhensions sur des choses pratiques du quotidien. De temps en temps, j'ai des compréhensions liées à cela au quotidien. Ce matin, dans la méditation j'ai vu un bol que j'ai déjà fait, j'ai reconnu le vernis et je me suis dit c'est cela, je veux faire ce mélange pour que cela fonctionne comme cela. J'aurais pu continuer à penser cette pensée car il y a pleins d'autres objet comme cela, mais en même temps, il y a aussi la pensée. Est-ce que je peux me donner l'autorisation de créer quelque chose d'aussi banal dans la méditation. Ce sont des moments précieux pour utiliser cela !*

Oui, c'est à toi de décider. Ce que tu as vu là, c'est que tu te calmes, que l'esprit devient plus clair, tu vois mieux les choses et tu as donc accès à un processus très clair, très créatif. Par exemple, tu peux organiser une fête, tu vois un vernis.

Dans ma première retraite, intérieurement, j'ai planifié toute ma cuisine que j'ai sculptée moi-même en bois et chaque vis, etc. On peut utiliser le temps pour cela aussi.

Dans les années suivantes, j'ai laissé tomber cela parce que je me suis rendu compte que c'était la fascination de notre propre clarté, la clarté de l'esprit et cela, on peut suivre cette piste mais on peut aussi utiliser cette clarté. Par exemple, avant ce cours, j'ai utilisé cette clarté pour préparer les enseignements.

Je me suis installé, je suis resté calme, j'ai suivi le sujet des instructions et tout cela s'est déployé en moi ! Une pensée consciente, claire, je n'avais même plus besoin de prendre des notes. On peut faire comme cela, c'est une des qualités de l'esprit ! C'est ce qu'on appelle la clarté de l'esprit, la capacité de penser et de voir clairement, et de visualiser clairement. On est très calme, donc on a encore plus d'intuition pour voir les liens entre les choses.

Mais la méditation va beaucoup plus loin que cela. C'est à toi de voir à quel moment tu veux mettre en pratique, cette clarté, c'est possible.

*Participant/e : J'ai régulièrement des difficultés avec l'assoupissement et la somnolence. Quand je ne suis pas assez réveillé/e, je m'embrouille et la méditation n'est pas fluide, il y a beaucoup de pression dans l'esprit, dans le cœur.*

Qu'est-ce qui te fait de la pression ? Quand tu es un peu dans l'assoupissement et que tu aimerais te réveiller de cette pression ?

*Je ne sais pas ce qui cause la pression, mais elle est là ! Je pense que c'est un mélange, peut-être, être fatigué/e, avoir une résistance ?*

On peut aborder cela à deux niveaux. D'un côté, je ne suis pas sûr si tu connais les méthodes pour être plus éveillé/e : tu peux te lever, ouvrir les yeux, mettre la main sur la tête, regarder la lumière, etc.

Tu n'as pas besoin de forcément te mettre une grande pression sur la méditation. Tu peux aussi regarder ces méthodes, apprendre ces méthodes. Quand on est à la maison, on peut aussi se rafraichir le visage, etc. Si c'est possible, ouvrir les fenêtres, juste apporter un peu plus de stimulation.

L'autre chose, tu peux laisser venir cet assoupissement, cette somnolence, cette torpeur tout en gardant un fil de pleine conscience intérieurement. Fatigué/e, peut-être tu t'allonges ou alors ta tête tombe mais intérieurement, il y a une attention qui voit comment c'est d'être fatigué/e et d'être dans la somnolence.

Peut-être, tu verras aussi d'où vient cette tension. Comment et quand est-ce qu'elle s'élève, ou est-ce que c'est juste parce que tu résistes à cette fatigue, parce que tu veux autre chose ?

Cette fatigue, tu peux l'explorer depuis l'intérieur et parfois, tu ne vas pas y arriver. Tu vas t'endormir, ce n'est pas grave ! Tu en as besoin, ok. Voilà, tu as dormi, cela fait du bien. Très bien ! Dès que tu es à nouveau réveillé/e, tu n'as pas forcément besoin de te lever tout de suite et tu explores juste ce processus de se réveiller. C'est comment d'être réveillé/e !

En fait, ta méditation est fluide tout le temps, elle est dans le courant, dans la fluidité parce que ta conscience est dans ce qui se manifeste là, maintenant !

Cette deuxième façon de procéder se rapproche du Mahāmudrā, c'est assez subtil.

Là, tu as la possibilité de regarder la nature de la somnolence et tu peux faire l'expérience surprenante qu'elle disparaît en un instant.

Mais, je te prie de travailler à ces deux niveaux. Tu peux appliquer les méthodes extérieures, ouvrir les yeux et les fenêtres, ou avoir des stimulations extérieures, réciter des mantras un peu plus fort, etc.

*Je résiste, j'ai beaucoup de résistances vis-à-vis du fait de faire beaucoup de choses. Ma façon préférée de pratiquer, c'est de m'asseoir, de me détendre, de m'ouvrir, et que cela se fait tout seul.*

C'est pour cela que je te donne ce conseil parce que j'ai nettement senti que tu es très attaché/e à cette façon de méditer. Il faut juste regarder dans le miroir et dire : "Ok, visiblement, j'ai envie d'être un peu plus confortable."

C'est bien de connaître l'autre côté aussi.

*Oui, cela aide vraiment !*

Oui. Sinon, le reste de la journée, tu fais déjà plein de trucs, non ?

*Oui, mais j'ai l'impression que cela ne m'amène pas dans l'état d'esprit ouvert si je médite comme cela ?*

En tous les cas, moins tu as de saisie, plus tu t'ouvres, voilà ! Désolé de te dire cela comme cela. Je t'ai conseillé de pratiquer les deux niveaux mais sur la deuxième instruction, elle est beaucoup plus agréable mais elle ne va pas t'aider à te détacher de ces états d'esprit confortables.

De se dire “je me lève et je fais quelque chose énergiquement contre cette tendance”, c’est comme un schéma d’habitudes de somnolence. “Non, je ne veux pas cela, je me lève !” Il n’y a pas d’effort à faire là.

Je ne sais pas si c’est très clair ce que j’ai dit là ! Ici, l’idée, c’est de contrer cette tendance habituelle. C’est là, le schéma. On a l’impression de se violer alors que c’est juste qu’il faudrait se lever, apporter de l’air frais, aller aux toilettes et revenir, c’est tout.

On en fait tout un truc et on a tout notre film de bien-être, psychologique, etc. !

En fait, on est juste en train d’endormir notre saisie de *SOI*.

Ok, on se dit, “Ah, il y a un truc “!

A un moment, il faut appliquer ces instructions, un peu plus énergiquement. Une fois qu’on les connaît, on peut savoir à quel moment elles nous font du bien ou pas.

On n’a pas besoin de faire à chaque fois le long chemin, par la torpeur, en sachant qu’il faut d’abord pouvoir garder le fil de la conscience, etc. Cela, prend déjà pas mal de temps et cela ne marche pas de toute façon, tous les jours.

*Participant/e : Hier, tu as dit, l’espace est sans caractéristique et j’aime bien méditer sur l’espace ouvert parce que c’est très proche de cet état d’être sans point central. Je le fais le plus souvent les yeux ouverts et je le ressens très fortement dans le corps. Ce que j’en pense, c’est que quand je médite sur l’espace avec les yeux ouverts, à ce moment-là, j’ai aussi de l’espace intérieur. Voir aussi qu’il n’y a pas de temps, c’est une espèce d’instant élargi. Hier, j’ai réfléchi un peu quand tu as dit que l’espace est sans caractéristique, c’est du son, des ondes, de la couleur, de la lumière. Est-ce que je verrai des caractéristiques de l’espace si je saisis ?*

*Peut-être deux questions : quand je médite sur l’espace et que moi-même je suis espace, à un moment il y a la linéarité du temps qui se perd, c’est l’impression que j’ai ! Est-ce qu’il y aura des caractéristiques si je saisis et qu’est-ce qui se passe avec le temps quand je médite avec l’espace ?*

Sur la première partie quand tu as décrit ce que tu dis, je valide complètement, c’est une bonne façon d’utiliser l’espace pour s’ouvrir intérieurement, être plus fluide, accéder à cet état d’être sans point central.

Après, ce qui se passe chez les pratiquants, c’est que le concept d’espace se densifie. Sur la base des expériences qu’on a déjà faites, on pense espace et on attend d’avoir les réactions correspondantes dans le corps, dans l’esprit et on est en train de fabriquer une méditation.

Là, je ne peux pas dire que l’espace abstrait a là, d’un coup, des propriétés. C’est quelque chose de fabriqué, ce ne sont plus du tout les qualités de l’espace.

L’idée, c’est de revenir à l’expérience fraîche de ce que c’est d’être dans cet état d’esprit semblable à l’espace, et non de produire quelque chose.

J’ai oublié le deuxième aspect de ta question.

*Le temps.*

Ah, oui ! Quand on est dans l'espace, sans point central, on est très près de quitter la dimension temporelle. Il y a beaucoup d'expériences spatiales, là. On a une expérience de l'espace avec observateur ; là, la dimension de temps n'a pas disparu. L'observation, l'observateur sait encore à peu près combien de temps on est resté dans cette conscience semblable à l'espace.

Mais s'il y a un ressenti de l'espace sans point central, sans observateur/trice à ce moment-là, on perd aussi le ressenti du temps.

*Participant/e : Je serai brève à cause du temps qu'il nous reste, comme demandé. A l'instant, tu donnais une réponse à la question : je médite quand je travaille. Et tu confortais la question en disant : il y a des grands maîtres qui méditent en travaillant. Est-ce que l'action, ce n'est tout simplement pas être présent au moment présent ou bien avec des emplois qui leurs permettaient de méditer sur cela ?*

La question sur la méditation dans le travail, juste être présent, ce n'est pas encore de la méditation dont on parle ici.

Être présent, c'est la présence de la pleine conscience. C'est très facile dans l'activité, être présent, être vigilant, attentif. Mais avoir conscience de la nature de ce qui se passe et remarquer de quelle façon dans l'activité on construit le sentiment de *JE*, cela, c'est beaucoup plus difficile.

Tu es artiste, tu fais des peintures, des tableaux, tout en peignant tu pourrais par exemple, tourner le regard vers l'intérieur pour regarder ce sentiment de *MOI*, regarder dans ce sentiment de *MOI*.

Qui est-ce qui peint en fait ?

Là, à partir de cet espace ouvert, regarder s'il y a quelque chose qui continue à peindre ou si, de suite, cela s'arrête de peindre.

La plupart des artistes peignent avec une très forte saisie de *SOI*.

Il y a une impulsion très forte de mettre quelque chose sur la toile mais il y a aussi une expression artistique qui vient comme de l'intérieur, qui coule naturellement. L'artiste ne s'intéresse pas du tout à savoir si cette œuvre sera vue, vendue, etc.

Il y a d'autres processus artistiques qui sont dépourvues de saisie de *SOI*.

Pour toi, cela peut être un conseil intéressant pour ta méditation dans l'action.

*Merci !*

## **Examiner les apparitions<sup>19</sup>**

Nous sommes à la page 243 du livre, au milieu.

Ce chapitre est consacré à l'exploration et à la connaissance de la nature des apparitions.

**Le Vénérable Dakpo Rinpoché - un nom pour Gampopa - a enseigné que toutes les manifestations de l'esprit - qu'il s'agisse de processus de pensée ou d'autres phénomènes impliquant un percevant et un perçu - sont regroupées dans la catégorie des apparitions.**

---

<sup>19</sup> Fichier audio 3-4\_02

Ce que nous appelons apparitions ou expériences - ici en anglais *appearances* - comprend aussi bien les processus de pensée que les autres perceptions sensorielles. Nous pouvons également les regrouper sous le terme de "mouvements de l'esprit".

**Mais pour faciliter la compréhension, nous utilisons ici le terme "apparitions" pour désigner ce qui apparaît aux six types de conscience, comme les formes et ainsi de suite, qui les considèrent comme des objets perçus. Celles-ci doivent être examinées et analysées.**

**Les expériences qui se produisent en raison des cinq facultés sensorielles externes, qui apparaissent en relation avec les cinq objets sensoriels tels que les formes visuelles - et les sons, les perceptions corporelles, les odeurs et les goûts - et en raison du karma et des schémas d'habitude, sont considérées par les gens ordinaires comme des expériences directes - nous en faisons directement l'expérience. Il s'agit en particulier des différentes impressions sensorielles que nous partageons tous et qui semblent avoir une existence objective, avec leurs caractéristiques propres telles que la couleur et la forme.**

Il s'agit des perceptions sensorielles que nous partageons tous. Notez bien : tous ceux qui ont un karma similaire. Par exemple, être né ici en tant qu'être humain et voir cette tasse ici avec notre perception et notre expérience humaines. Nous partageons les habitudes et les capacités de ce corps à percevoir une tasse comme une tasse, et pensons donc qu'elle a une existence objective, parce que notre voisin la voit aussi.

Si nous entendons un bruit extérieur, comme le son d'une cloche d'église, tous ceux qui ont une ouïe intacte sont d'accord pour dire qu'une cloche a sonné dehors. Parce que nous partageons des perceptions identiques ou similaires, nous leur attribuons une existence objective.

**C'est ainsi, et ici nous renonçons à diviser ces expériences sensorielles externes, comme les formes visuelles et ainsi de suite, en leurs molécules, atomes, directions différentes et ainsi de suite, et nous renonçons à examiner le manque d'existence concrète dans ces objets.**

Je l'ai fait avec vous, Dakpo Tashi Namgyal y renonce ici. Je vous ai brièvement fait remarquer que ce que nous croyons exister objectivement à l'extérieur - comme par exemple cette tasse dans laquelle je bois encore aujourd'hui, qui ne s'est toujours pas dissoute, est stable - est en fait un processus dynamique. Les forces s'équilibrent ici en raison de la structure moléculaire, etc. et jusqu'à présent, l'ensemble tient.

Nous avons brièvement indiqué que l'on peut pousser cette étude plus loin, jusqu'à ce que l'on se rende compte qu'une telle tasse est constituée d'un espace infini, à savoir de tout l'espace entre les atomes et les particules subatomiques. C'est autant d'espace que l'espace entre les planètes de l'univers. Le reste, ce sont les particules en orbite.

On peut se rendre compte que tout ce qui a une existence prétendument solide est en fait des champs d'énergie qui sont stables et fiables dans certaines conditions, tant que les conditions extérieures ne changent pas trop. Cette connaissance ne date pas de la physique moderne. Ce savoir existait déjà il y a plus de 2000 ans en Inde : les choses n'ont pas de substance, elles sont constituées de particules minuscules qui sont elles-mêmes constamment subdivisibles ; il n'existe même pas d'atome, c'est-à-dire de plus petite unité indivisible. Les grands maîtres ont toujours vécu avec la conscience qu'un mur n'est pas aussi solide qu'il nous paraît.

## **Examiner l'esprit lui-même**

**Une fois que nous avons découvert quelle est la nature de l'esprit qui perçoit, les liens des objets perçus se libèrent d'eux-mêmes. Dès lors, l'objet de notre investigation est principalement l'esprit lui-même, qui est le percepteur de ces phénomènes.**

L'essentiel de ce paragraphe est : laissons donc de côté l'étude des objets prétendument extérieurs et intéressons-nous d'abord à l'esprit dans lequel se déroule tout le processus de perception. En effet, si nous comprenons bien la nature de l'esprit, nous ne cherchons plus à saisir les objets extérieurs supposés.

**Comme auparavant, nous nous mettons dans un état de clarté vide et laissons la représentation d'une forme visuelle prendre vie.**

Nous pouvons également utiliser, au lieu d'une représentation, quelque chose qui se trouve réellement devant nous.

**Lorsque cette représentation - perception - apparaît, nous examinons soigneusement l'esprit visualisant - percevant - en termes de forme et de couleur, de position et de support, d'identité et d'apparence, comme le processus a déjà été expliqué. Nous utilisons ensuite l'analyse des formes visuelles comme modèle de base, que nous appliquons à l'activité perceptive de l'esprit, en ce qui concerne les sons, les odeurs, etc. – donc aussi les perceptions corporelles et goûts. De la même manière, nous examinons celui qui perçoit de tout ce qui apparaît, ou de tout ce que nous faisons apparaître, qu'il s'agisse d'êtres vivants ou de choses qui font partie de notre environnement, qu'il s'agisse de kleshas - des implications émotionnelles de différentes formes - comme l'attachement ou l'aversion, ou qu'il s'agisse d'autres types de manifestations subtiles ou plus grossières - c'est-à-dire des mouvements mentaux subtils ou des mouvements mentaux plus grossiers et plus intenses -, y compris le bonheur ou la tristesse.**

Nous examinons donc maintenant aussi la nature de la personne qui perçoit le bonheur et la tristesse.

Tashi Namgyal nous fait donc faire un pas de plus. Nous nous occupons maintenant de celui/celle qui perçoit. Nous ne sommes plus en train d'étudier la nature de ce qui est perçu comme un mouvement de l'esprit, nous n'entrons pas dans l'objet, dans ce qui est perçu - par exemple la nature de la colère - mais la nature de celui ou celle qui perçoit la colère. Y a-t-il quelqu'un ou quelque chose qui perçoit la colère ou qui perçoit le son ou les formes visuelles ?

C'est donc un nouveau chapitre : se tourner vers le sujet. L'illusion samsarique consiste en une séparation dualiste entre le sujet et l'objet. Les deux méritent notre attention. En fait, il suffit d'imprégner l'un des deux de conscience pour que l'autre se dissolve au même moment. Nous n'avons pas besoin des deux.

Mais parfois, il est plus facile de regarder dans l'objet, et parfois, il est plus facile de regarder dans le sujet. Par exemple, un sentiment subtil de bonheur ou une légère tristesse ne sont pas si faciles à trouver. C'est comme un sentiment omniprésent, nous ne savons même pas où nous le vivons si fortement : il traverse comme tout. Mais le sentiment que je l'expérimente, qu'un soi-disant moi est un peu triste ou heureux, peut être identifié. Nous avons le sentiment de savoir où pourrait se trouver le centre de la personne qui perçoit ce qui est heureux ou malheureux.

C'est ce que nous allons pratiquer maintenant. Il s'agit en premier lieu de remarquer que la direction de recherche, la direction du regard est légèrement différente. Auparavant, nous avons regardé dans la nature des processus mentaux - et nous le faisons encore maintenant. Mais maintenant, il s'agit de la personne qui perçoit, de la qualité d'observation et de perception à laquelle nous attribuons la fonction du moi.

Méditation : Examen de celui qui perçoit<sup>20</sup>

Nous laissons l'esprit se détendre complètement et devenir clair à nouveau. –

Ensuite, je vous demande d'ouvrir les yeux et de choisir un objet visuel - n'importe quoi qui se trouve dans votre champ de vision. Peu importe de quoi il s'agit. Laissez votre regard se poser dessus jusqu'à ce que vous ayez la sensation claire de voir exactement cela. –

Veillez maintenant porter votre attention sur le fait qu'il y a quelqu'un qui voit. Où est l'esprit ? Où est le moi qui perçoit ?

Détendez-vous un peu, il ne doit pas y avoir de tension dans le regard. Regardez ailleurs. Prenez à nouveau quelque chose... Où est celui ou celle qui voit ? –

L'esprit voyant peut-il trouver une forme, une silhouette, une couleur, un lieu ? Y a-t-il des caractéristiques de celui qui voit ?

Faites-le un peu plus fort, n'abandonnez pas si vite : "Je vois pourtant quelque chose, je fais pourtant cet exercice". Regardez, qui voit là ? Qui fait cet exercice ? -

Et de nouveau une pause ; détendez-vous complètement, ne faites rien, pas d'exercice. –

Il est probablement plus facile de fermer les yeux maintenant, car nous allons visualiser quelque chose. Fermez les yeux pour être sûr que ce ne sont pas les yeux qui voient. Imaginez peut-être un troupeau d'éléphants au galop, quelque chose comme ça. –

Qui voit cela ? Où a lieu la vision ? –

Laissez toujours apparaître une représentation visuelle - que ce soit un arbre, votre maison, la mer... n'importe quoi qui vous vient, et regardez : qui voit cela ? –

Laissez les représentations visuelles danser comme elles veulent et examinez : qui fait l'exercice ? -

Faites-vous naître en tant que Bouddha, visualisez un Bouddha devant vous. Où est l'esprit qui visualise cela ? –

Faites à nouveau une pause avant que cela ne devienne fatigant.

**Exercice pour la pause silencieuse :** Dirigez votre conscience sur : qui voit ? Qui marche ? Qui boit ? Qui perçoit cela ? Où est celui/celle qui décide ? Essayez toujours de trouver qui est là, qui est celui qui perçoit, où est l'esprit qui décide de tout cela. Où est celui ou celle qui se tait ?

Dans toutes vos actions et perceptions, essayez toujours de porter votre regard sur la prétendue instance intérieure, là où se trouve normalement le sentiment du moi. Voyez si vous pouvez ressentir le sentiment du moi, puis portez très vite votre regard sur lui. Amusez-vous bien.

---

<sup>20</sup> Fichier audio 3-4\_03

## Diriger le regard vers le sentiment du moi<sup>21</sup>

À ce stade des explications, nous devrions beaucoup nous entraîner. Il s'agit ici d'une attitude fondamentale qu'il faut intégrer. Chaque fois que nous nous prenons pour important, que nous nous considérons comme existant et que nous pensons : "Moi, celui/celle qui perçoit", "Moi, celui/celle qui observe", "Moi, celui/celle qui veut quelque chose et qui est maintenant impatient.e", etc. il s'agit toujours de tourner le regard vers l'intérieur. En permanence, c'est une nouvelle attitude fondamentale. Au lieu de rester accroché aux expériences extérieures, à tout ce que l'on remarque chez les autres, à ce que l'on voit à l'extérieur, à ce qui pourrait être comme ceci ou comme cela, il faut tourner son regard vers l'intérieur.

Nous marchons dans la ville : qui marche ? Nous voyons quelque chose : qui voit ? Nous avons envie de quelque chose : qui a envie ? Qui s'énerve ? Tout le temps, encore et encore.

Si nous appliquons cela de manière conséquente, il est relativement rapide que cette illusion du moi s'amincisse, qu'elle ne se produise plus aussi souvent. C'est étonnamment rapide si nous considérons que rien que dans cette vie, nous avons déjà pratiqué l'illusion du moi pendant de nombreuses décennies.

C'est relativement rapide si on le fait tous les jours. Si on ne le fait qu'occasionnellement, ou seulement ici pendant le stage, et qu'on ne le poursuit pas à la maison, ce n'est pas très efficace.

Ce regard intérieur est comme une nouvelle attitude face à la vie. Le regard sur et dans la nature de ce qui se passe, cette attention à la manière dont les choses se passent, comme voir, entendre, marcher, goûter, dormir, parler, comment tout cela se passe.

Faut-il un JE pour cela ? L'homme normal, avant d'entendre de tels enseignements, dirait : "bien sûr qu'il faut un JE pour parler, pour conduire une voiture, pour diriger une entreprise". Qui dirige ? Qui conduit ? Qui parle ?

Peut-être vous est-il déjà arrivé, en écoutant ces courts enseignements, d'être un peu déstabilisé, de trouver un peu de néant, un peu d'espace ouvert ?

C'est un peu bizarre. Chaque fois que je regarde dans ce sentiment du JE, il a à peu près le même effet que lorsque je regarde dans l'objet, dans la pensée, les processus mentaux, la réflexion, le ressenti. Il se passe à peu près la même chose.

Que cela devienne une habitude familière. Normalement, dans la pratique quotidienne, ce n'est pas aussi simple.

Si vous ne disposez que d'une ou deux heures par jour pour la pratique, vous devez être assez déterminé pour vous asseoir quand vous n'êtes pas encore trop fatigué. Il s'agit de regarder la nature des expériences, le percevant et le perçu, le sujet et l'objet, avec un esprit clair et frais. C'est incroyablement efficace si nous pouvons le faire pendant un quart d'heure avec une conscience vraiment claire. Cela nous permettra de le faire spontanément quelque part dans la vie quotidienne, lors d'une activité, d'une pause, d'une émotion.

Mais les conditions sont mauvaises lorsque nous nous asseyons et que nous sommes déjà fatigués. Nous ne voulons alors que nous détendre, nous n'avons bientôt plus envie d'examiner quoi que ce soit. C'est

---

<sup>21</sup> Fichier audio 3-4\_04

quand même un peu fatigant, c'est un défi à nos schémas d'habitude. Ce n'est pas si facile. Nous défions sans cesse nos points de vue bien ancrés, le point de vue du centre du moi.

Pour cela, il faut un esprit frais et détendu. Choisissez donc le meilleur moment de la journée pour méditer. Le plus beau cadeau que vous puissiez vous faire est de ne pas choisir n'importe quel moment marginal où vous n'êtes pas très frais, mais de prendre le moment le plus frais de la journée. Peut-être celui où l'identification au soi est la plus forte, celui où vous êtes normalement pleinement dans l'action.

Prenez les moments où vous êtes bien éveillés pour méditer. Asseyez-vous pour regarder et examiner à ce moment. C'est justement lorsque l'esprit est très actif que l'on peut faire les découvertes les plus convaincantes.

Nous sommes tellement habitués à méditer tôt le matin et tard le soir. C'est encore correct tant que l'un des deux moments est pour nous le plus actif, celui où nous sommes le plus frais.

Certaines personnes ne sont fraîches ni le matin ni le soir. Elles deviennent fraîches après le troisième café, elles sont alors opérationnelles pendant un certain temps. Ensuite, cela commence déjà à diminuer jusqu'à ce que le soir, il n'y ait plus que des distractions. Pour eux, le temps de méditation devrait par exemple se situer avant le déjeuner, avant que la lourdeur de la digestion ne commence. A un moment où ils sont pleinement présents et ont du mal à se retenir, à ne pas faire tout ce qui est possible. C'est précisément à ce moment-là qu'il faut méditer.

Je vous donne cela comme suggestion. Peut-être l'un ou l'autre d'entre vous parviendra-t-il à faire une pause quelque part dans la période de grande activité de la journée pour s'exercer à ce regard intérieur, l'esprit en éveil - ce que nous avons pratiqué ce matin et maintenant.

Il s'agit de passer en revue tous les sens de manière assez systématique. Exercez-vous de manière vraiment intensive avec la vue, avec l'ouïe, avec les sensations corporelles, avec l'odorat. Faites-en votre projet. Nous sommes par exemple incroyablement guidés par l'odorat. Nous ne nous rendons même pas compte de l'emprise que l'odeur exerce sur nous.

Il est difficile de rester dans un endroit qui, de notre point de vue, dégage une odeur désagréable. Ce n'est tout simplement pas possible. Une personne dont l'odeur est désagréable pour notre nez, nous ne pouvons pas la sentir. Ce n'est pas possible. Nous ne pouvons pas avoir d'échange avec elle, nous ne pouvons pas la laisser s'approcher de nous. Le goût, la saveur, sont également des phénomènes qui apparaissent à court terme dans l'esprit. Là aussi, nous pouvons regarder dans les deux : le sujet et l'objet. Qui goûte quelque chose ? Quelle est la nature du goût, de la sensation gustative ?

Ensuite, la pensée. Nous devons également beaucoup pratiquer la pensée active. Laissez venir les pensées et regardez toujours leur vraie nature. Ensuite : qui pense ? Qui s'entraîne ? Qui fait les choses ?

Quand tu t'occupes de tes enfants : où est le père ? Tu réalises soudain : c'est une idée, en tant que tel, il ne se trouve pas. C'est une dynamique relationnelle qui fait de toi un père et tu as une responsabilité. Où est celui qui a cette responsabilité ?

Au début, on secoue la tête et on dit : bizarre, bizarre... Comment tout cela fonctionne-t-il d'ailleurs ? Pourquoi tout ne s'effondre-t-il pas ? Comment le monde peut-il continuer s'il n'y a pas de moi qui dirige ? Qui donc dirige, qui guide ?

Nous remarquons alors que ce sentiment de moi n'est pas du tout présent de manière continue ; nous voyons, faisons, entendons beaucoup de choses sans ressentir de sentiment de moi. C'est tout simplement ce qui se passe. Le moi a-t-il donc dormi pendant tout ce temps ? Où était donc le moi ? Où est donc le moi quand les choses se passent comme ça ? Et pourquoi se déroulent-elles si rondement ? Cela ne devrait pas être le cas, car le moi est responsable du bon déroulement des choses.

Nous constatons alors que c'est exactement le contraire qui se produit. Plus il y a de moi, plus nous sommes incapables, plus nous sommes tendus. Nous sommes tellement centrés sur nous-mêmes que l'amour et la joie ne circulent plus. Nous ne pouvons même plus tenir un discours devant d'autres personnes, car nous sommes tellement centrés sur le moi : Que vont-ils penser de moi ? Moi, comment vais-je faire ?

C'est un long processus d'investigation. Tout ce que je vous dis, c'est à vous de le découvrir. Je ne peux que vous donner quelques indications sur la direction à prendre. C'est une attitude curieuse et exploratrice dans la vie : explorer comment la vie fonctionne, c'est-à-dire comment l'esprit fonctionne.

Ce Dharma profond, cet enseignement bouddhiste profond est pour les gens qui cherchent, pour les gens curieux. Il est destiné aux personnes qui veulent savoir : où est la solution au stress omniprésent ? Comment est-il possible de sortir de ce stress omniprésent ?

Pour les personnes que cela intéresse, ces tâches de recherche sont une bénédiction. C'est comme un manuel de recherche. Je peux le parcourir et je dois le parcourir, parce que si j'ignore des pages, il y a des lacunes dans la compréhension. Heureusement, il existe des guides de ce genre qui nous disent comment faire. Alors faites-le.

C'est très prometteur, ça enlève le stress. Par exemple, j'ai tendance à m'impatienter. Cela va beaucoup mieux. Pourquoi cela s'améliore-t-il ? Parce qu'il me vient de temps en temps à l'esprit de regarder celui qui est impatient. Qui est impatient ? Soudain, il n'y a plus d'impatience, juste un espace ouvert. Quand j'y pense, tout va bien.

Regardez si, dans le domaine où vous voulez progresser, vous regardez celui/celle qui est là avec un schéma. Le modèle s'effondre s'il n'y a personne qui le possède, s'il n'y a personne qui le cultive et s'y intéresse. Le modèle n'a pas de force en soi. Vous voulez vous libérer des schémas ? Libérez-vous donc de celui qui a le modèle. C'est beaucoup plus facile.

### **Cessation des apparences : le calme mental.**

Dakpo Tashi Namgyal écrit à la page 244 :

**Lors de cet examen, il peut arriver que les apparitions qui apparaissent s'atténuent ou disparaissent. Elles se dissolvent dans la clarté vide de l'esprit.**

Beaucoup d'entre vous ont probablement fait l'expérience, en regardant vers l'intérieur - Qui cherche ? Qui regarde ? – qu'il y avait simplement un espace clair et perceptif, un être clair et perceptif, avec une petite composante dualiste, parce qu'il y avait toujours quelqu'un qui l'avait remarqué.

Mais c'est une expérience très fiable. Chaque fois que nous nous alignons sur le sujet supposé, cette expérience se produit.

**Il peut aussi arriver que les manifestations mentales et les pensées perceptives cessent également et que l'on demeure de manière équilibrée.**

Cela signifie qu'en plus de la dissolution de ce sentiment du moi et de l'expérience sensorielle présente, les commentaires d'observation tels que "Ah, c'est comme ça", la confirmation de ce que je suis en train de vivre, la description de moi-même, la fonction de reporter dans l'esprit se dissolvent.

Il en résulte un état méditatif équilibré, simplement en regardant la nature de ce qui se passe. C'est l'exemple le plus important de la façon dont la compréhension intuitive mène au calme mental. Le fait de regarder la nature du processus - sujet-objet - nous permet d'atteindre le calme mental.

Beaucoup d'entre vous auront remarqué que le regard sur la nature du processus permet l'ouverture tranquille.

Et alors, nous recommençons à penser, à ressentir, à penser, à voir, à sentir, à entendre, etc. et nous pouvons à nouveau poser un regard neuf. C'est un regard tout en douceur, ce n'est pas comme si nous faisons du tir au pigeon d'argile. C'est un regard très fin - "ah" - et déjà parti.

Ce n'est pas comme si nous prenions l'arme de la vision intuitive et que nous tirions sur le sujet et l'objet. Cette attitude serait l'expression d'une aversion envers le sujet et l'objet. Il est tout à fait inutile d'y mettre une quelconque énergie et de développer une aversion pour la fonction du moi, le sentiment du moi ou l'objet.

Ce n'est qu'une légère illusion. Elle est certes présente en permanence, mais ce n'est qu'une légère illusion. Il y a bien quelque chose qui dirige, qui guide, qui observe, qui commente. De telles fonctions sont bien là, et nous pouvons tranquillement les nommer par un JE. Mais nous ne devons pas croire pour autant qu'il y a un JE. Il n'y a que des fonctions et des processus dans l'esprit, mais pas de moi fixe. Et c'est tout ce qui compte.

Nous avons nommé JE la somme de ces qualités de direction de notre esprit. Nous avons tellement insisté sur ce JE en nous qu'il a acquis comme une existence indépendante - et c'est précisément ce qui n'est pas vrai. Mais il est vrai que ces fonctions sont naturellement actives dans notre esprit, et qu'elles sont actives avant que nous ne les appelions JE, avant qu'une identification ne se produise. Distinguer, percevoir, voir, entendre et ainsi de suite, tout est déjà actif. Cela se fait tout seul. Il n'est pas nécessaire que le moi dise : "Écoute ! Regarde ! Maintenant, vas-y !". C'est inutile et cela ne fait que rendre les choses encore plus tendues. Cela se fait tout seul.

Il en va de même pour la reconnaissance. Vous n'avez pas besoin de faire un effort pour reconnaître tout cela. Le JE ne le reconnaîtra pas parce qu'il n'est pas là au moment précis de la reconnaissance. Ce sont les forces de sagesse déjà présentes qui reconnaissent d'elles-mêmes. Ces mêmes forces dirigent également notre vie, peuvent décider, se souvenir, etc. Ce sont les qualités naturelles de notre esprit.

Jusqu'à présent, Dakpo Tashi Namgyal a décrit le processus selon lequel les mouvements mentaux se dissolvent et se calment également.

**Cela ne suffira pas à créer une certitude sur les apparitions et le celui qui les perçoit – le sujet. Nous devons toujours examiner la personne qui perçoit les apparitions au milieu de l'expérience, quoi qu'il apparaisse.**

C'est la tâche : toujours regarder au milieu de l'expérience, quelle qu'elle soit : Qui vit ? Qui regarde ? Encore et encore, sans se lasser, jusqu'à ce que cette certitude soit née.

Alors nous n'aurons plus besoin de regarder constamment, nous ne regarderons plus que si nous avons manifestement atterri dans l'illusion.

Cette phase de transition, ce regard, est la phase la plus méticuleuse et la plus pénible, la plus précise de la pratique de la méditation. Nous remettons constamment en question nos schémas - et nous orientons notre regard différemment de d'habitude. Faire cela encore et encore demande beaucoup d'énergie ; il est bon d'être accompagné, c'est-à-dire par d'autres personnes qui sont déjà passées par ce processus et qui savent comment s'y prendre.

### **Les apparitions et l'esprit sont indissociables.**

**En bref, alors que les apparitions - les expériences - apparaissent sans cesse, l'esprit qui perçoit apparaît en même temps dans sa nature vide, sans aucune identité fixe - sans noyau de connaissance.**

En d'autres termes, chaque fois que nous percevons l'esprit, il y a aussi des expériences. Chaque fois que nous percevons des expériences, il y a aussi de l'esprit. D'une certaine manière, les expériences et l'esprit vont toujours de pair.

Et nous sommes sur le point de conclure que l'expérience et l'esprit sont peut-être la même chose. Peut-être ne s'agit-il que de deux mots différents pour désigner la même chose ? C'est ce qu'il faudrait examiner maintenant.

Nous ne trouvons jamais l'un ou l'autre. Chaque fois que nous trouvons de l'esprit, il y a une expérience. Si nous n'expérimentons rien, nous pourrions penser que nous sommes morts. Seulement, nous ne pourrions alors plus penser, car penser est un processus et signifie que nous sommes vivants. Chaque fois qu'il y a pensée, sentiment, perception, nous sommes manifestement vivants. L'esprit fonctionne donc. L'esprit serait absent s'il n'y avait plus d'expérience. Alors pourquoi distinguer les deux ? Peut-être s'agit-il de la même chose. Examinez cela une fois.

**Si cela se produit, si tu vis sans aucune saisie et si les phénomènes sont comme insaisissables - insaisissables, difficiles à décrire -, alors un certain degré d'expérience directe s'est déjà installé par rapport à cette phase de développement de la vision intuitive. Poursuis ensuite ta méditation en prenant toutes les manifestations subtiles ou plus grossières : regarde leur nature vide, apparaissant mais sans essence.**

Pour certains d'entre vous, il se peut qu'il y ait déjà une certaine familiarité avec ces choses en raison de votre expérience personnelle, de sorte que vous ne pouvez qu'acquiescer à ces explications. Donc, si une certaine assurance apparaît, continuez et ne vous arrêtez pas. Continuez jusqu'à ce que l'illusion ne se produise plus.

Mais nous ne le remarquons que lorsque, par exemple, nous sommes critiqués, que quelqu'un nous tourne le dos ou que quelque chose se passe mal, que des problèmes surgissent. Lorsque les choses deviennent difficiles, nous remarquons combien d'identification à soi subsiste. C'est la seule mesure - tout le reste est facile. Nous devons continuer jusqu'à ce que nous ayons réellement résolu les causes du stress - *dukkha* en sanskrit.

Lorsque vous en êtes arrivé au point où tout cela vous paraît parfaitement clair et repose sur une certaine expérience méditative personnelle, la vie devient alors facile par rapport à avant. Nous nageons dans la vie avec une légèreté que vous souhaitiez auparavant.

Beaucoup s'arrêtent là. Mais ce n'est pas encore la vision pénétrante, car elle ne résiste pas encore aux défis plus importants : les séparations, la mort, la maladie grave, le fait d'être viré, la faillite, ou simplement quand quelqu'un nous gifle. Seule la prise de conscience pénétrante est solide. Sinon, nous

traversons la vie relativement détendus et acceptons de nous réincarner en dieux. C'est aussi agréable, mais ce n'est qu'une expérience temporaire.

Nous voulons devenir libres. Dans le chemin de l'éveil, il s'agit de se libérer en profondeur, c'est pourquoi nous devons continuer ici, jusqu'à ce que ce ne soit plus une certitude ressentie, mais que l'illusion ne se produise tout simplement plus. Il n'y a plus de conviction, il y a une vision telle qu'elle est, et l'illusion n'apparaît plus. Nous n'avons plus besoin de la dissoudre, nous n'avons plus besoin de tourner notre regard vers l'intérieur, vers le soi-disant moi. Tout cela est terminé, car le sentiment du moi ne se forme plus.

Nous pouvons et devons aller jusque-là si nous voulons être libres et capables de faire face aux situations difficiles. Et pas seulement les situations difficiles que je rencontre, mais aussi celles que nous rencontrons dans nos tâches de bodhisattva, lorsque nous voulons aider les autres dans leur souffrance et leur stress.

Plus notre esprit est ouvert, plus nous pouvons nous consacrer à des tâches difficiles. C'est le but de la chose. En fait, il s'agit, quand on parle en langage Dharma, d'être équipé pour les domaines infernaux. C'est violent, il faut être bien perméable pour cela.

### **Permettre toutes les manifestations.**

**Il y a quelques traditions où les différentes manières d'examiner l'esprit sont enseignées de telle manière qu'elles ne sont que des méthodes qui mènent à un esprit non conceptuel dans sa clarté vide. Elles n'examinent pas correctement l'esprit avec ses mouvements et ses manifestations. Ce n'est pas une méthode tout à fait suffisante, car cette forme de pratique fait que la plupart des états d'esprit deviennent agréables lorsque l'esprit est calme, mais désagréables lorsqu'il entre en contact avec des mouvements et des phénomènes.**

Comme nous l'avons dit, lorsque la situation devient violente, ce discernement encore superficiel ne suffit pas. Il faut que cela aille si loin que cela atteigne les profondeurs les plus profondes de notre identification du moi avec la conscience, et que la conscience dissolve ce schéma.

**De même, lorsque les débutants regardent directement dans l'esprit avec ses différents mouvements et phénomènes, ils sont capables de le faire de telle sorte que "la perception - l'expérience - actuelle s'effondre - se dissout - et qu'ils atterrissent dans la clarté vide".**

On pourrait dire : c'est merveilleux. Le problème ici est que nous ne regardons pas dans les processus de pensée pour les faire s'effondrer. Il ne s'agit pas de regarder dans tous ces processus pour qu'ils cessent, pour que nous soyons libres de ces processus. Il s'agit de reconnaître ces processus dans leur véritable nature, de sorte que nous ne ressentions plus aucune angoisse ni aucun sentiment désagréable lorsque le monde est en proie à la violence.

En d'autres termes, nous sommes si familiers avec la nature vide de ces processus que nous pouvons les laisser s'exprimer pleinement. Même penser beaucoup n'est plus fatigant. Nous sommes devenus perméables à la pensée. Ressentir beaucoup n'est plus fatigant, car nous sommes devenus perméables au ressenti. Rencontrer beaucoup de gens, entendre beaucoup de mauvaises choses, ressentir beaucoup de chaleur, tout cela nous met le cœur à rude épreuve. Tout cela ne nous dépasse plus, car nous sommes pleinement conscients de la nature vide de tous ces sentiments, de toutes ces perceptions. Il n'y a plus de saisie.

Il ne s'agit donc pas de laisser les sentiments, les pensées et les perceptions s'arrêter et d'avoir ensuite la paix.

Mais certains utilisent ce type de méditation de vision intuitive de cette manière. Ils utilisent la méditation de vision intuitive uniquement pour trouver la paix de l'esprit. C'est comme quelqu'un qui est à l'affût avec un fusil ou un pistolet dans le calme, puis une pensée surgit : bang : "vide" ! Et de nouveau, le calme est là.

Il en va parfois ainsi dans la méditation. Tout est au repos - puis un mouvement apparaît - nous disons "vide" ou "pas de substance" ou "regarde à l'intérieur qui perçoit cela". De nouveau le calme.

En fait, notre orientation est de vouloir simplement être au calme. Nous abusons de la méditation d'introspection avec un effet partiel, afin de retrouver sans cesse un calme artificiel.

Et si nous laissons simplement les phénomènes apparaître - il y en a de plus en plus - personne ne tire - juste percevoir, et tout ce qui apparaît n'a pas de substance ? Pas de lutte, pas de saisie : ce serait la bonne direction.

Il s'agit de pouvoir devenir de plus en plus compatissant et de laisser les expériences qui surgissent, dans lesquelles nous ouvrons notre cœur, n'avoir aucune substance, de laisser venir de plus en plus toutes les vibrations, tout ce que nous percevons lorsque nous sommes en route dans ce monde intense, et qu'il n'y ait personne pour restreindre cela, fixer des limites, lutter contre cela, se rebeller, se sentir submergé. Simplement un espace dans lequel tout cela se manifeste - c'est de cela qu'il s'agit dans le Mahāmudrā.

En voyant la vraie nature des processus, il n'y a plus personne qui a peur de ces processus et qui doit se retirer quelque part sur une île tranquille.

Il y a là une différence sensible avec certaines approches de la méditation qui sont parfois enseignées et que nous avons cultivées jusqu'à présent.

Nous sommes maintenant arrivés à l'essence même du Mahāmudrā : l'affirmation totale des fonctions naturelles de l'esprit. Il est possible de penser, de rire et de pleurer autant que l'on veut. Tous les processus sont en ordre. Ils sont tous de la même nature. Ils se déchaînent. C'est la liberté. Nous pouvons alors les utiliser pour créer. Bien sûr, comme il y a de moins en moins de saisie, les processus changent. Mais en fait, cela n'a pas d'importance. La tristesse aussi est la bienvenue. Tous les sentiments peuvent être là. Mais personne ne le prend personnellement.

**D'autres attirent simplement les pensées et les apparitions dans un équilibre méditatif à l'aide de l'attention - de la conscience -. Il ne s'agit en aucun cas de mettre les pensées et les phénomènes sur la voie en voyant leur véritable nature. Il est important de comprendre ces distinctions.**

Cela se produit très souvent. Par exemple, nous méditons : nous sommes attentifs - la pensée apparaît - nous remarquons la pensée. Ainsi, nous nous désidentifions à ce processus de pensée et le processus de pensée s'apaise. Par exemple : la colère surgit - nous remarquons la colère - et comme nous ne nous identifions pas à elle, la colère se dissout.

C'est de la méditation de pleine conscience, pas vraiment de la conscience. Nous ne sommes pas vraiment conscients de la véritable nature de ces phénomènes. Nous maintenons une distance d'observation et, en fait, l'illusion d'un sujet qui perçoit quelque chose d'autre n'est pas du tout dissoute. Elle n'est même pas encore touchée.

C'est une pratique courante, enseignée dans de nombreux endroits, mais qui n'est en fait que de la méditation de pleine conscience. Il est important de connaître cette distinction. C'est utile et c'est un bon pas, mais ce n'est en aucun cas la libération.

Tous les exercices, toutes les méthodes de méditation dans lesquels nous maintenons une distance d'observation et ne remettons pas en question et n'examinons pas la fonction d'observation, c'est-à-dire l'observateur, celui qui perçoit, ne mènent pas à la connaissance profonde.

En termes positifs, toutes les méthodes qui examinent ces fonctions et conduisent à la reconnaissance de la nature véritable du sujet et de l'objet mènent à l'éveil.

### Méditation : méditer comme personne<sup>22</sup>

Maintenant, méditer un moment comme personne. Voyons voir, nous ne pouvons pas nous y résoudre.

J'entends un bruissement et un chahut, comme si de nombreux « quelqu'un » se préparaient à méditer. Il y en a qui se sont mis en tête de méditer. Regardez vite : Qui a décidé de méditer ? Qui est en train de méditer ? Qui essaie de s'asseoir de manière optimale pour avoir une méditation optimale ? - -

Il y a peut-être une conscience des sensations de la respiration. L'attention se pose peut-être sur les sensations qui apparaissent à l'inspiration - et les sensations qui apparaissent à l'expiration - les transitions. -

Y a-t-il quelqu'un qui le perçoit ? - -

Y a-t-il un moi dans ces processus de perception, c'est-à-dire d'écoute, de sensation, de vision, de reconnaissance ? Comment cela se passe-t-il ? -

Et s'il n'est toujours pas possible de trouver quoi que ce soit de clair, alors nous nous abstenons de continuer à chercher. -

Pour terminer, nous nous reposons encore un moment dans la conscience qu'il n'y a eu personne pour dédier.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à poursuivre vos recherches.

---

<sup>22</sup> Fichier audio 3-4\_05

## JOUR 4

### ÉLIMINER LES INTERPRÉTATIONS ERRONÉES CONCERNANT UNE RACINE OU UNE BASE.

Nous continuons notre texte avec un nouveau sous-chapitre à la page 245. Nous arrivons à un passage où Dakpo Tashi Namgyal va nous aider :

**Éliminer les interprétations erronées - les fausses suppositions - concernant une racine ou une base - de l'esprit.**

La première des trois parties :

**Arriver à une certitude claire que les pensées et les phénomènes sont l'esprit lui-même.**

Nous pouvons nous demander quelle est la différence entre l'étude précédente des pensées et des apparitions et cette section. L'étude précédente était une analyse de la nature essentielle des pensées et des apparitions en termes de couleur, de forme et ainsi de suite, ce qui nous a permis de comprendre qu'elles n'avaient aucun noyau - aucune caractéristique descriptible. Nous allons maintenant nous pencher sur la question de savoir s'il y a une origine, une expansion et une dissolution des pensées et des phénomènes, et nous comprendrons ainsi - encore plus profondément - qu'ils sont indissociables de la nature de l'esprit. Tout comme précédemment, nous menons cette enquête avec une grande précision et étape par étape.

#### **Découvrir que les pensées sont l'esprit lui-même**

Premièrement, découvrir que les pensées sont l'esprit lui-même. Nous laissons notre esprit se détendre dans un état de clarté vide. - Comme précédemment : c'est toujours l'exercice initial, se détacher de tout, devenir ouvert et clair -. Dès qu'un mouvement de pensée apparaît, comme la colère par exemple, qu'il apparaisse de lui-même ou qu'il soit déclenché par nous, nous examinons son origine, sa persistance et son départ. Nous commençons par voir si ce mouvement de pensée - processus de pensée - a une sorte de base ou de cause - source, origine - sur la base de laquelle il se manifeste. Si tu ne peux pas trouver de lieu d'origine et que tu penses que ce mouvement apparaît de l'esprit lui-même, regarde bien à l'intérieur : est-ce que cette pensée - ce mouvement de l'esprit - s'élève comme quelque chose qui se perpétue lui-même comme un enfant qui naît d'une mère ? Ce mouvement de pensée apparaît-il comme une force créatrice de l'esprit, comme la lumière émane du soleil ou de la lune ? Ou est-ce plutôt l'esprit lui-même qui est devenu la pensée - le penser ?

C'est le guide de méditation. Et maintenant, nous allons le faire. Vous êtes déjà un peu préparés, nous le faisons de manière aussi détendue que le reste.

#### Méditation : trouver l'origine d'un mouvement de l'esprit<sup>23</sup>

Je vous guide du mieux que je peux à travers cela, mais si votre esprit prend d'autres chemins, ce n'est pas non plus tragique.

---

<sup>23</sup> Fichier audio 4-2\_03

Vous regardez simplement si vous pouvez trouver l'origine d'un mouvement de l'esprit. C'est de cela qu'il s'agit.

Vous êtes déjà confortablement installés pour que l'esprit puisse être détendu et clair, et la première chose à faire est de le détendre en ne faisant rien. –

Pour certains, il peut être plus facile de faire cet exercice les yeux fermés, mais cela fonctionne tout aussi bien avec les yeux ouverts. –

Il se peut maintenant que vous perceviez de toute façon déjà des processus de pensée. Portez votre attention sur le fait de savoir si vous pouvez découvrir d'où ils viennent ou comment ils se produisent. Si vous ne remarquez aucun mouvement de pensée, créez-en un. –

Répétez cette opération plusieurs fois. –

Vous remarquerez peut-être que le simple désir de créer une pensée est déjà un mouvement de l'esprit. Vous pouvez aussi vous demander d'où vient ce mouvement d'esprit ? –

Prenez maintenant une pensée, une idée qui a une charge émotionnelle un peu plus forte, par exemple votre endroit préféré dans la nature ou quelque chose qui vous a contrarié.

Comment ces images intérieures, ces pensées, se forment-elles ? –

Après avoir fait cela avec une pensée créée artificiellement, détendez-vous à nouveau et attendez simplement que la pensée spontanée se manifeste d'elle-même. Là encore, faites attention à l'origine ou à la cause de cette pensée. –

Peut-être souhaitez-vous également clarifier la question de savoir si les pensées attendent quelque part d'être pensées. Y a-t-il un endroit où elles se trouvent avant d'apparaître ? Ou est-ce plutôt comme si elles se formaient en naissant ? –

Regardez à nouveau, peut-être avec la question suivante : faut-il une condition préalable pour que la pensée soit possible ? De quelle condition, de quelle base a-t-on besoin pour que la pensée puisse naître ? Penser, sentir, se souvenir, imaginer, percevoir, tout cela va de pair. –

La pensée peut-elle survenir à tout moment ou a-t-elle besoin d'une condition préalable ?

Ensuite, revenez à la représentation intense précédente, une représentation avec laquelle vous avez bien réussi à vous représenter cela. Et regardez si cette représentation, par exemple de l'endroit préféré dans la nature ou de quelque chose d'ennuyeux, si ce processus de pensée reste une fois qu'il est né - comme un enfant qui reste dans le monde une fois qu'il est né. Est-ce le cas ? –

Ou, en d'autres termes, de quoi a besoin une représentation, une pensée, une perception pour rester ? Est-il juste de parler de rester, ou cette idée doit-elle toujours être générée ? Qui la produit, d'où vient-elle ? –

Est-il vrai que l'esprit est comme la mère et qu'il donne naissance à des pensées - et que ces pensées persistent ensuite ? Ou est-il plus juste de dire qu'elles sont comme le soleil et ses rayons de lumière ? Ces représentations, ces processus de pensée sont-ils comme l'activité lumineuse de l'esprit ? –

Ou bien est-il plus juste de dire que l'esprit et les processus de pensée ne sont pas du tout différents, mais que l'esprit lui-même devient ces mouvements ? Il se transforme en une forme plus active - et lorsque les mouvements de pensée, les mouvements spirituels sont terminés, il se transforme à nouveau en un mode d'être plus calme ? Qu'est-ce qui est juste ? -

Prenez un moment pour prendre des notes sur ce que vous avez observé.

D'où viennent les pensées, que font-elles ?

Est-ce qu'elles persistent une fois qu'elles sont apparues ?

Lequel des trois exemples est le plus proche : comme l'enfant d'une mère ? Comme les rayons d'une source de lumière ? Ou l'esprit lui-même devient la pensée ?

Si vous n'êtes pas sûrs, regardez à nouveau. –

Avez-vous également obtenu un résultat lors de l'enquête, à savoir s'il faut une condition préalable pour pouvoir penser ? Notez cela aussi, afin que les idées puissent s'élever. –

Dans une relation de travail personnel lors d'une retraite plus longue, nous pouvons discuter de ces questions avec l'enseignant. A ce stade de la pratique, l'enseignant évite de donner les réponses. Vous n'entendrez pas les solutions que vous adoptez ensuite pour ainsi dire et que vous considérez comme justes pour vous, mais vous serez renvoyé à l'examen jusqu'à ce que vous ayez trouvé vous-même une clarté. C'est un peu comme quand on fait des mots croisés et qu'on ne regarde pas la page où se trouvent les solutions, mais qu'on fait soi-même l'effort. Ce n'est qu'à ce moment-là que nous avons vraiment parcouru le chemin. Tout le reste nous trompe, car nous adoptons la solution que les autres ont trouvée.

Je voudrais brièvement attirer votre attention sur la pertinence de ces recherches. Prenons à nouveau l'exemple de la colère. Il est important de savoir d'où vient la colère, quelle en est la cause. Ensuite, il est important de savoir si la colère, la haine ou la rage, ou toute autre émotion, persistent d'elles-mêmes et peuvent nous atteindre à nouveau à tout moment en raison de leur propre force. Il est important de savoir si celui ou celle qui vit la colère est la colère elle-même ou s'il en est séparé.

L'esprit devient-il ce processus de pensée ou est-ce seulement une partie de l'esprit qui devient ce processus de pensée ? Combien de ressentis pouvons-nous avoir en même temps ?

Nous aimerions que l'amour reste, que la joie reste. Ce sont aussi des mouvements de l'esprit, aussi des processus dans l'esprit. Y a-t-il une possibilité qu'ils restent ? Qu'est-ce qui serait nécessaire pour qu'ils restent ou du moins qu'ils renaissent continuellement ?

Ce sont des questions absolument pertinentes. Ma tristesse est-elle là sans moi ? Est-elle simplement là ? Qu'est-ce qui la fait naître, d'où vient-elle ? Quelles sont les conditions nécessaires à l'émergence du deuil ?

Pour l'instant, pas de solutions, mais beaucoup, beaucoup de questions. Ce sont des questions avec lesquelles l'humanité se débat depuis longtemps. Les seules réponses convaincantes et réellement transformatrices viennent de notre propre expérience. Notre propre expérience, notre propre sagesse intérieure, notre capacité d'observation fourniront les réponses - et elles seront peu à peu plus profondes. Elles ont le pouvoir de faire sens et de nous transformer.

### **Examiner comment les pensées persistent<sup>24</sup>**

---

<sup>24</sup> Fichier audio 4-2\_04

Je lis ce qui vient comme prochaine tâche de recherche. Je ne pourrai pas éviter de vous donner quand même des solutions, car il y a probablement trop de solutions dans ce livre. Mais pour l'instant, prenez le goût de cette misérable interrogation et de ce manque de connaissances : être un peu convaincu intellectuellement, mais : je ne suis pas tout à fait sûr, alors je dois regarder à nouveau, jusqu'à ce que cela devienne clair.

**Dans la partie centrale - du processus - nous regardons comment les pensées restent - persistent -. S'il t'arrive de ne pas trouver de forme de demeure et que tu penses quand même qu'il y a une manifestation de colère...**

Il y a une expérience de quelque chose, il y a quand même une image, une représentation intérieure de mon endroit préféré dans la nature ou une autre représentation qui me fait plaisir. Par exemple, comment je danse sur une prairie inondée de lumière. Cette idée est bien là, mais qu'en est-il de sa persistance ?

**... regarde à l'intérieur. Est-ce que cette idée de colère - quelque chose qui nous irrite ou qui nous réjouit, cela n'a pas d'importance - apparaît en même temps qu'une forte attitude de réification ?**

Regarde un peu. Peux-tu en même temps, pendant que tu imagines quelque chose, remarquer que tu t'y accroches ? Peux-tu remarquer cette réification dans l'état d'esprit de colère ? Peux-tu remarquer, dans l'imagination joyeuse, le désir que cela reste ? Et éventuellement remarquer les forces qui doivent alors veiller à ce que cela reste ?

**Ou est-ce que cela reste simplement une pensée - un mouvement dans l'esprit - qui se manifeste - apparaît -, comme la colère - ou comme la joie - , mais rien ne peut être trouvé qui indiquerait une permanence de cette représentation - un noyau, quelque chose de stable.**

C'était déjà une traduction explicative, et maintenant nous allons le faire. Sentez-vous libres de jouer avec, de prendre des représentations qui vous semblent significatives. Si vous venez d'avoir des ennuis, prenez-les, c'est bien, vous avez quelque chose de réel. Si vous avez eu une joie, prenez-la, souvenez-vous en, faites-la revenir. Ou toute autre émotion.

#### Méditation : Examen de la persistance des mouvements mentaux<sup>25</sup>

Nous nous détendons à nouveau dans le non-agir. Être ouvert et clair. –

Ensuite, quelque chose apparaît, que ce soit voulu, généré ou de lui-même, cela n'a pas d'importance. Encore une fois, la question est de savoir si ce qui apparaît reste, reste par lui-même. –

Ensuite, examinez si vous remarquez des forces de solidification dans le vécu de cette expérience, qui rendent par exemple difficile de la laisser partir. Y a-t-il quelque chose qui rend cette représentation comme matérielle, très concrète ? –

Faites cela en plus. Imaginez que vous êtes dans la situation où être à cet endroit vous fait soit tellement de bien, soit tellement de mal, vous remarquez alors les forces qui font qu'une idée semble plus réelle.

–

Que fait l'esprit pour rendre une expérience de plus en plus réelle ? –

Et que devez-vous faire pour que tout cela se dissolve à nouveau ? –

---

<sup>25</sup> Fichier audio 4-2\_05

Maintenant, regardez s'il est possible de le faire apparaître et de ne pas le saisir du tout. –

Combien de temps dure une pensée, une idée, s'il n'y a pas de forces actives qui la prolongent, l'embellissent, l'étendent ?

Maintenant, une question qui n'est peut-être pas dans le livre, mais qui est importante. Si quelque chose n'apparaît que très brièvement sans être saisi, l'avons-nous quand même perçu ? Combien de temps faut-il pour arriver à une perception complète de quelque chose ? –

Vous pouvez aussi travailler avec des sons ou ouvrir les yeux. Combien de temps faut-il pour entendre quelque chose, pour voir quelque chose ? - -

Regardez encore une fois attentivement. Se peut-il que vous ayez déjà pensé à une idée avant de la formuler conceptuellement ? Pensez à différentes choses, à différents contenus, et regardez comment cela se passe. –

Pour finir, voyez si vous pouvez penser quelque chose, c'est-à-dire produire un mouvement de l'esprit, un sentiment que vous ne pouvez pas du tout décrire avec des mots. En fait, il suffit par exemple de regarder ou de sentir ici dans la pièce pour avoir une expérience aussi indescriptible. La plupart du temps, il suffit de ressentir dans le corps pour faire l'expérience de quelque chose de très clair, et il faudrait chercher longtemps des mots pour le décrire avec précision. –

Pour terminer, allez peut-être encore une fois à votre endroit préféré dans la nature et remarquez combien de choses ne peuvent pas être décrites avec des mots. –

On le vit clairement, on le sent clairement, on le voit clairement, on l'entend clairement. On peut peut-être affirmer que tous les mots du monde ne suffiraient pas à le décrire. –

### **Vers une pensée conceptuelle et non conceptuelle<sup>26</sup>**

Avec les dernières instructions, j'ai essayé de vous initier un peu à la différence importante entre la pensée conceptuelle et la pensée non conceptuelle.

L'attention brute perçoit la pensée conceptuelle. Nous remarquons le genre de phrases qui nous traversent l'esprit. La plupart des gens pensent que c'est ce qu'ils pensent, que c'est ce qui se représente conceptuellement. Pourtant, ces bribes de phrases conceptuelles, ces bouts de mots, ce que nous formulons intérieurement, ne sont que la partie émergée de l'iceberg. La plupart des choses sont des expériences non conceptuelles. Et tout cela est appelé "penser" dans le livre, "pensées". Les mouvements mentaux non conceptuels sont également concernés.

Pour être tout à fait clair : nous regardons autour de nous - et nous avons déjà reconnu des personnes avant même de penser à leur nom. Ou encore : pour me verser un verre d'eau, je n'ai pas besoin de dire : voilà le verre, voilà le pot et voilà l'eau. Il y a une vision immédiate et même le contexte dans lequel l'eau passe de la cruche au verre est tout à fait évident - et la main se tend déjà pour le faire. Il n'y a pas de pensée conceptuelle dans ce processus.

Lorsque l'on conduit une voiture - une affaire relativement complexe qui consiste à se déplacer à grande vitesse dans le trafic -, il n'y a pas de pensée conceptuelle, nous le faisons. Faire du vélo aussi, nous le

---

<sup>26</sup> Fichier audio 4-2\_06

faisons. On ne dit pas : déplace ton poids un peu là pour ne pas tomber de ton vélo. On le fait, tout simplement.

La plupart des gens pensent qu'ils pensent de manière conceptuelle lorsqu'ils parlent. Ce n'est pas du tout le cas. Ce que nous voulons exprimer est déjà là depuis longtemps - et nous cherchons ensuite les mots pour le dire, ou bien ils viennent tout simplement.

Soyez attentifs à ces processus. Vous ne les percevrez dans toute leur profondeur et leur finesse que si vous développez le calme mental. C'est pourquoi le calme mental, c'est-à-dire la présence, est incroyablement importante. Mais ensuite, vous vous rapprochez aussi de la façon dont la pensée se forme : comment se forme la pensée, si les contenus mentaux- les idées- restent, si elles restent d'elles-mêmes, comment elles restent, et ce qui contribue à ce qu'elles se forment. Pour bien étudier, nous avons besoin d'un certain degré de présence mentale.

Comme nous méditons et recherchons tous ensemble ici, c'est plus facile pour chacun d'entre nous. Si vous faites cela à la maison, vous aurez besoin de plus de persévérance et d'énergie pour vous engager dans cette observation exploratoire.

Le plus simple serait de méditer, de faire par exemple votre méditation sur la respiration ou une autre pratique qui vous permette d'entrer dans la clarté tranquille, et d'avoir soit ce livre, soit "l'Océan du sens ultime", du IX<sup>ème</sup> Karmapa ouvert devant vous.

Lorsque vous vous rendez compte que votre esprit est suffisamment calme et qu'il est manifestement prêt à s'engager dans un examen plus approfondi, vous abordez alors l'une de ces nombreuses questions. Il se peut que vous regardiez de temps en temps dans un livre et que vous lisiez au maximum un paragraphe. Cela vous stimule : ah, c'est de cela qu'il s'agit! Ensuite, vous regardez ce que vous découvrez.

Après une courte phase d'investigation, vous continuez simplement votre pratique normale. Vous ne poursuivez pas l'enquête. Il ne s'agit pas d'un long examen. Je dirais un quart d'heure maximum, mais cinq minutes, c'est déjà bien. Il ne faut pas abuser de cet examen, de cette observation minutieuse.

Il serait plus agréable que vous examiniez et regardiez là où vous ressentez un réel intérêt. Vous avez remarqué que j'ai en partie reformulé ces questions afin de vous aider à voir comment on peut encore regarder. Il s'agit pour vous aussi, lorsque vous examinez l'esprit et les mouvements de l'esprit, de poser les questions intérieures de manière à ce qu'elles soient intéressantes pour vous.

Mais normalement, lorsque vous venez me voir pour des entretiens individuels par exemple, vous voulez toujours savoir : Pourquoi et comment se fait-il que je vive un tel état d'esprit ? Ensuite : pourquoi cela dure-t-il si longtemps ? Comment se dissipe-t-il ? Ce sont les questions classiques : d'où cela vient-il, pourquoi cela dure-t-il et pourquoi en souffre-je autant ? Et comment se résout-il ?

C'est aussi à vous de le découvrir. Cela commence par les petits mouvements - et avec le temps, vous vous rendez compte que les grandes choses se composent de nombreux petits mouvements. Vous avez ainsi la clé en main.

### **Examiner la disparition des pensées**

Nous n'avons pas encore fini. Nous avons la cause, les conditions préparatoires, l'origine des processus de pensée et de ressenti. Nous avons examiné leur séjour, leur durée, leur permanence. Il nous manque encore leur disparition, leur dissolution. C'est ce qu'écrit Dakpo Tashi Namgyal :

**Enfin, examine aussi comment une pensée, un processus de pensée disparaît. Si tu arrives à la conclusion que tu ne trouves pas d'endroit où la pensée va, mais qu'elle n'existe plus : cette pensée, pour ne plus exister, doit-elle être bloquée ?**

Faut-il mettre fin à une pensée, tirer un trait sur elle pour qu'elle cesse d'exister ? Ou est-ce qu'une pensée devient inexistante, donc elle disparaît simplement comme quelque chose qui se dissout de soi-même ?

**Si un tel processus de pensée, une pensée, s'arrête parce qu'il est bloqué - empêché -, qui ou quoi l'empêche - y met fin ? Comment se fait-il que ce processus prenne fin ? Quelles sont les conditions qui font qu'il s'arrête ?**

Nous connaissons bien cela. Nous nous disons : arrête d'y penser, ça suffit. Nous le disons plus souvent dans la journée. Quand y parvenons-nous, quand n'y parvenons-nous pas ? Il semble que cette possibilité existe, en tout cas nous essayons toujours. Nous sommes convaincus que nous pouvons le faire. Peut-être que nous le pouvons. Ou sommes-nous tout simplement habiles, s'il suffit de laisser se créer les conditions pour que la pensée se dissolve d'elle-même ?

Une émotion, une idée se dissout-elle donc ou se dissout-elle d'elle-même ? A-t-elle une dynamique propre ? Nous disons stop et le moment peut-il ne pas se poursuivre, est-il bloqué ? Comment cela se passe-t-il exactement ? Une émotion a une énorme dynamique quand nous sommes vraiment dedans. Nous sommes comme une locomotive à vapeur, nous sommes sous pression, nous avons l'impression que rien ne peut l'arrêter, rien en fait. Qu'est-ce qui fait que ça s'arrête quand même à un moment donné ?

En fait, on peut dire stop au milieu d'une émotion et s'arrêter. Nous l'avons déjà fait. Nous étions sur le point de répondre à notre chef et nous l'avons fait. Nous avons stoppé quelque chose, quelque chose d'autre a continué. Nous devrions examiner cela de près.

**Lorsque les pensées se dissolvent d'elles-mêmes - se dissolvent simplement -, se dissolvent-elles en raison de conditions - c'est-à-dire parce que les conditions changent - ou simplement d'elles-mêmes - indépendamment des conditions ?**

Si les conditions restent les mêmes, si aucune nouvelle condition n'apparaît, la pensée reste-t-elle, l'émotion reste-t-elle ?

Existe-t-il des conditions stables pour une émotion ? Une humeur dépressive est déjà très stable, non ? Cela peut nous maintenir longtemps dans un état d'esprit quasi identique. Être amoureux a aussi une certaine stabilité : la coloration rose peut durer quelques mois.

Quand est-ce que quelque chose se dissout et quelle est la continuité réelle ? Si nous disons que nous sommes déprimés pendant quelques mois et amoureux pendant quelques mois, est-ce que c'est continu ou pas ? Est-ce que cet état s'est dissous entre-temps et est revenu ? Et pourquoi se dissout-il peut-être entre-temps et pourquoi revient-il ?

Parfois, quand on est vraiment en colère ou même plein de haine, il suffit de mentionner le nom de cette personne pour que l'émotion soit là. C'est comme si elle avait attendu quelque part. Était-elle garée et le mot la ramène à la conscience comme si elle était sur le parking ? Donc elle va quelque part, y reste et ne disparaît pas vraiment, mais disparaît seulement de la conscience ? Est-ce que les sentiments vont dans l'inconscient et remontent de là ? C'est une question importante.

Beaucoup d'entre nous ont cette idée. Je ne sais pas non plus si elle est fautive ou juste, c'est à vous de le découvrir. Qu'est-ce qui traîne dans le subconscient, qu'est-ce que nous y avons parké ?

Et où se trouve ce subconscient ? Le subconscient est-il une excuse pour ce dont nous ne nous rendons pas compte ? Existe-t-il quelque part, éventuellement dans le cerveau, un endroit responsable de la circulation d'émotions subconscientes, d'états d'esprit auxquels le néocortex a accès à un moment donné et d'où il extrait, pour ainsi dire l'émotion correspondante ? Comme à la bibliothèque : saisir le nom du livre et hop, il est là ! On peut lire dedans et toute l'histoire est là.

Où vont-elles ces émotions ? Se dissolvent-elles complètement ? Ou bien les émotions ne se dissolvent-elles qu'à 99,9 % et ont une valeur résiduelle minimale - comme un fichier compressé qui est déposé quelque part, mais dans lequel toutes les informations sont contenues et qui peut être immédiatement décodé ? Toutes ces idées existent. Qu'est-ce qui est vrai ?

Cela a d'immenses conséquences sur notre degré de liberté. S'il suffit d'un mot pour que toute l'histoire explose, nous ne sommes pas très libres. Si nous la générions à chaque fois, nous aurions une nette possibilité de création. Nous serions alors à chaque instant des créateurs, des générateurs de tels états d'esprit.

Devons-nous craindre que nos sentiments antérieurs soient encore quelque part et deviennent soudainement actifs ? Pour le dire avec des mots courants : est-ce que ma folie est stockée quelque part - et si je me détends, est-ce que je deviens fou parce que cela réapparaît ?

Vous êtes très nombreux, ainsi que d'autres personnes que j'ai rencontrées, à avoir ce sentiment : il suffit de peu et peut-être que si je me détends trop, ils se manifestent immédiatement. Est-ce que je deviens triste tout de suite parce que je me détends, parce que la tristesse sommeille en moi et attend de se manifester ? Comment cela se passe-t-il exactement ?

Ce sont les questions avec lesquelles nous tous traversons le monde et la méditation de vision intuitive consiste à les clarifier toutes.

Où se situe la peur ? Nous parlons parfois de la peur existentielle, la peur de ne pas être, la peur que je n'existe plus. Ou encore de la peur de l'inconnu. Nous en parlons comme si elle était constamment présente en nous.

Je ne dis pas que ce n'est pas le cas. Mais je ne dis pas non plus que c'est le cas. Je vous demande d'examiner cela.

Où se trouvent les angoisses existentielles des gens ? Sont-elles assises quelque part, en attente ? Est-ce que ce sont des processus qui peuvent survenir, mais qui ne doivent pas survenir ? Ou s'agit-il de réalités avec lesquelles nous devons en tout cas nous battre, car elles ont une existence propre ? De quelles conditions dépend le fait que nous vivions ou non cette angoisse existentielle ? Peut-être la générons-nous ? Comment cela se passe-t-il ?

Tout cela résonne. Depuis des milliers d'années, les hommes sont tourmentés par ces questions, on peut dire qu'ils sont incertains quant à ces questions.

Ce que propose la tradition bouddhiste, c'est de bien nettoyer le microscope, c'est-à-dire de développer un esprit vraiment clair, une présence mentale élevée, et d'examiner ces processus de manière si précise et détaillée que la certitude en résulte.

Pas par oui-dire, pas seulement par lecture : une certitude née de l'expérience personnelle. Cela donne de la tranquillité, de la sécurité. Là, nous savons exactement comment ça se passe. Si nous savons comment les choses se passent, nous pouvons aussi apprendre à les gérer de la meilleure manière possible.

Quand je m'adresse à vous, je parle des forces de sagesse en nous, qui sont tout à fait capables de reconnaître tout cela et de l'utiliser, de le gérer de manière habile. Je ne veux pas dire par là que je m'adresse à vous en tant qu'ego, en tant que moi séparé, mais que je m'adresse au moi dynamique qui comprend, reconnaît, compatit, etc.

Dans la pratique de la vision intuitive, vous n'avez pas besoin de faire d'effort. Le moi n'est pas ce qui comprend. Le moi s'installe dans le domaine conceptuel et il est dans le domaine non conceptuel un sentiment de densité. Et si l'on va plus loin, c'est une agglomération de forces comme l'espoir et la peur. Ils ne comprennent pas. Ce n'est pas le moi qui va comprendre.

Vous pouvez faire confiance aux forces de la conscience qui s'écoulent librement et sont détendues pour comprendre.

Alors ne faites pas tant d'effort : avec l'effort, vous n'arrivez qu'à des affirmations philosophiques intelligentes, à des hypothèses sur la réalité.

De l'intérieur, avec les forces intérieures de la connaissance, vous arrivez à une compréhension, même si vous ne pouvez pas l'exprimer. La capacité d'exprimer cette compréhension grandit avec le temps, elle vient progressivement. Mais elle n'est pas là tout de suite, simplement parce que nous voyons et comprenons.

Je répète la dernière question de Dakpo Tashi Namgyal :

**Est-ce que les pensées - les émotions, les mouvements mentaux - disparaissent - se dissolvent - en raison de conditions ou par eux-mêmes, parce que c'est leur nature ? Utilisez ces questions comme modèle pour examiner soigneusement tous les types de mouvements mentaux, subtils et grossiers.**

Ainsi, nous examinons les mouvements mentaux subtils, difficiles à voir, tout comme les mouvements mentaux grossiers, faciles à remarquer. Il écrit ensuite :

**Faites apparaître deux pensées - ou ressentis - opposés, par exemple un sentiment heureux et un sentiment triste. Examinez la manifestation et la vraie nature du type et de la manière des deux, pour être finalement en mesure de voir en quoi ils diffèrent dans leur vraie nature et si l'un des mouvements de l'esprit est positif et l'autre négatif.**

Nous prenons différents états d'esprit pour voir s'il y a une différence dans leur vraie nature, leur nature essentielle, et s'il y a quelque chose comme une "bonne" pensée et une "mauvaise" pensée, un bon sentiment et un mauvais sentiment.

#### Méditation : examiner la dissolution des pensées<sup>27</sup>

Nous l'avons déjà fait un peu et nous le pratiquons à nouveau.

Être ouvert, aussi libre et clair et naturel qu'il est possible de l'être en ce moment. Au fond, ne rien faire en étant éveillé. –

---

<sup>27</sup> Fichier audio 4-2\_07

Puis nous tournons notre attention vers les mouvements de l'esprit qui se produisent spontanément. Nous laissons peut-être l'esprit vagabonder un peu. –

Ce faisant, nous observons comment ces mouvements d'esprit se dissolvent probablement.

Je pense peut-être à un ami, à une amie, ou à mon travail, à quelqu'un qui est malade. Comment se fait la transition vers la pensée suivante ? Comment la pensée qui vient d'être vécue se dissout-elle ? –

Est-ce que la nouvelle pensée supplante l'ancienne ? Celle-ci doit-elle s'écarter et aller quelque part ? - Aussi finement que nous le pouvons, nous essayons de voir s'il reste quelque chose de la pensée qui vient d'apparaître. Et si possible avec un sentiment : si quelque chose reste de l'agréable sentiment que nous éprouvons en pensant à un ami cher ? Combien en reste-t-il lorsque je pense à une situation énervante ? Et que reste-t-il de la colère lorsque je pense à quelque chose de joyeux ? –

Maintenant, par exemple, vous avez peut-être aussi entendu en arrière-plan ce bruit qui rappelle l'eau bouillante. Quand un tel bruit se produit, qu'arrive-t-il à ce moment-là à ce que vous pensiez auparavant ? Qu'arrive-t-il à ce que vous pensiez quand je commence soudain à parler et que vous écoutez à nouveau ? Cela se produit toujours. –

Soudain, quelque chose se produit - mais qu'arrive-t-il à ce moment-là à ce qui était avant ? - - -  
Où sont passés tous les mouvements d'esprit des minutes précédentes ? –

Où vont-ils maintenant ? –

Ont-ils un moyen de revenir de là ? - - -

Je voudrais vous demander de travailler avec des souvenirs. Essayez de vous souvenir de quelque chose qui était peut-être hier, ou avant-hier, ou avant-avant-hier, cela n'a pas d'importance. Ce souvenir est-il identique à ce que vous avez vécu à l'époque ou est-il différent ? Dans quelle mesure le souvenir correspond-il au vécu ? Difficile à savoir, car nous ne pouvons nous rappeler que ce qui apparaît comme un souvenir.

Je vais vous donner un exemple. Il y a deux jours, j'étais à vélo sous une pluie battante. Je m'en souviens. Je me souviens de ma joie, de cette sensation d'eau. Mais honnêtement, si je m'en souviens, je dois maintenant penser à tout le reste. Quel était le bruit des pneus dans l'eau ? Qu'est-ce que ça faisait de pédaler de toutes ses forces ? Cela m'a déjà échappé depuis longtemps, mais on peut le reconstituer comme si c'était réel. Regardez si vous faites quelque chose de similaire avec les souvenirs : dans quelle mesure ce dont vous vous souvenez est une forme fraîche avec des éléments connus. - -

Prenez quelque chose de récent : le dernier biscuit, le dernier pain que vous avez mangé. Quel était son goût, quelle était la sensation dans la bouche ? –

Si vous laissez partir ce souvenir maintenant, le retrouverez-vous un jour ? Où devons-nous aller chercher, où devons-nous chercher un souvenir pour nous rappeler une sensation - par exemple, comment je me suis senti hier à un moment important ? Comment puis-je retrouver cela ? Y a-t-il un endroit où l'attention doit aller ? - -

Maintenant, pour conclure, je vous demande de retourner dans l'immensité claire et fraîche de l'inactivité. Et je voudrais vous demander de regarder si c'est la même étendue fraîche et claire qu'au début de l'exercice. Ou est-ce une nouvelle étendue fraîche ? –

Pendant la pause, la pratique continue, c'est une pause silencieuse. Qu'en est-il de cette pause silencieuse : comment les mouvements de l'esprit naissent-ils dans l'activité ? Restent-ils ? Comment continuent-ils ? Comment se dissolvent-ils ? C'est un peu de conscience, comme l'un remplace l'autre - et toujours un peu de regard : où est resté le dernier, comment le nouveau vient-il maintenant ? - -

Nous ne devrions jamais faire ce genre d'exercice plus longtemps que nous n'y prenons plaisir, nous ne devrions donc pas nous stresser. Si nous l'évitons complètement, nous ne parviendrons pas à la compréhension - nous devons donc déjà regarder.

### Méditation : comment est-ce d'être ?<sup>28</sup>

L'exercice de base apparaît toujours de lui-même lorsque nous nous souvenons que nous n'avons rien à faire en ce moment : avec les sens ouverts, sans rien faire de spécial. - - -

Avez-vous pensé à quelque chose entre-temps ? - -

Comment se produisent les mouvements de l'esprit ? Comment se forment-ils ? - - -

Qu'en est-il de la pensée actuelle ? Qu'est-ce qui pourrait faire en sorte que ce type de processus mental perdure ? Que faut-il pour qu'un certain sentiment se poursuive ? -

Que faut-il pour qu'un certain sentiment se poursuive ? Essayez de créer un sentiment qui n'est pas encore présent. -

Et si vous y parvenez, voyez ensuite ce qu'il faut pour sortir de ce sentiment, pour le laisser se dissoudre. -

Maintenant, je vous demande de prendre conscience des nuances les plus fines de l'humeur qui sont actuellement perceptibles dans le calme de l'être, juste comme nous sommes maintenant : Comment est-ce d'être ? Comment je le ressens ? -

Peut-être pouvez-vous percevoir si vous vous sentez différent à l'inspiration et à l'expiration. - Et comment vous sentez-vous à l'inspiration suivante et à l'expiration suivante ? - -

Qu'est-ce que ça fait d'être maintenant ? - Et qu'est-ce que ça fait d'être simplement conscient ? - - -  
Même si les mots ne peuvent pas décrire l'être, on le vit très clairement. - - -

Voyez si la nature de l'être change quand vous avez tantôt les yeux ouverts, tantôt les yeux fermés. -

Que se passe-t-il au moment où les yeux s'ouvrent et que se passe-t-il au moment où les yeux se ferment ? Comment cela change-t-il l'esprit ou l'expérience ? - Et qu'est-ce qui ne change pas ? -

Vérifiez si la vision est un processus mental. Est-ce que la vision est un processus mental uniquement lorsque vous bougez les yeux ou est-ce que la vision silencieuse est également un processus ? -  
Qu'arrive-t-il à ce processus lorsque vous fermez les yeux ? -

La vision continue-t-elle même si vous fermez les yeux ? Lorsque vous ouvrez les yeux, la vision a-t-elle besoin d'un ordre de quelqu'un pour se produire ? -

---

<sup>28</sup> Fichier audio 4-2\_09

Y a-t-il un voyant dans la vision, et si vous fermez les yeux, qu'en est-il alors ? Y a-t-il alors un non-voyant ?

--

Transférez cela aux autres sens. L'ouïe a-t-elle besoin d'un ordre ? L'écoute nécessite-t-elle une personne qui entend ? Sentir le corps, etc... –

Jusqu'à observer si, pour être, il faut un être, pour vivre, il faut un vivant... - - -

Et qui se lève maintenant ? Qui fait maintenant une pause ? Comment cela se passe-t-il ?

Tout était encore si facile quand nous pouvions croire au moi.

## **L'esprit est la clarté vide<sup>29</sup>**

Avant de passer aux exercices suivants, Dakpo Tashi Namgyal nous donne d'abord quelques solutions. Nous sommes à la page 246, deuxième paragraphe.

**Si nous examinons l'esprit de cette manière, nous ne trouverons probablement rien que nous puissions appeler une origine, un lieu de séjour ou la claire disparition des pensées. L'intellect qui considère les pensées et l'esprit comme deux choses distinctes - séparées l'une de l'autre, l'esprit à l'intérieur, les pensées quelque chose d'autre, à l'extérieur, ou l'esprit comme un corps avec ses extrémités - s'effondre. Indépendamment de la manière dont les mouvements de l'esprit se manifestent, nous les expérimentons comme une clarté vide, sans jamais trouver d'essence identifiable - un noyau d'être - et nous savons que l'esprit lui-même, ses pensées - et les mouvements de l'esprit - sont aussi inséparables que l'eau et les vagues. Les vagues ne sont rien d'autre que de l'eau. L'eau s'élève sous forme de vagues, et même si l'eau se manifeste sous forme de vagues, celles-ci n'ont jamais une autre nature que celle de l'eau. De même, tout mouvement de l'esprit - toute pensée, toute émotion - n'est, au moment même où il apparaît, rien d'autre que l'esprit lui-même, la clarté vide. L'esprit n'est pas entravé dans ses manifestations, il peut se manifester sous la forme de n'importe quel type de mouvement de l'esprit. Mais même lorsque l'esprit se manifeste sous la forme de pensées, de sentiments et d'autres mouvements de l'esprit, il n'a aucune essence identifiable - aucun noyau - et n'est rien d'autre que de la clarté vide. Nous en arrivons à de telles conclusions.**

Pouvez-vous vous retrouver dans cela ?

Répétez la pratique que nous avons faite ces derniers jours, répétez la forme de l'examen jusqu'à ce que vous n'ayez même plus besoin de vous en assurer, jusqu'à ce qu'il n'y ait même plus la moindre trace, le moindre soupçon de doute. Il n'est même plus nécessaire de regarder, d'examiner. C'est une connaissance claire - et pas une connaissance intellectuelle - qu'il en est exactement ainsi.

Cela se manifeste par le fait que les schémas de saisie ne sont plus actifs. Tant qu'ils sont encore actifs, une compréhension intellectuelle peut déjà être présente, mais elle n'est pas encore assez profonde. Il peut aussi y avoir une compréhension née de l'expérience, mais elle n'est pas encore assez profonde. Ce n'est que lorsqu'il s'agira d'une réalisation stable que les schémas de saisie apparaîtront nettement moins souvent et que, surtout, l'idée intérieure d'un moi séparé ne s'imposera plus. Continuez donc à faire ce que vous faites.

C'est une bonne chose si, grâce à la recherche, il y a déjà une clarté intellectuelle à ce sujet. Continuez, regardez encore et encore, jusqu'à ce que vous viviez les situations comme personne. Personne au centre

---

<sup>29</sup> Fichier audio 4-3\_02

de l'expérience. Nous les vivons très clairement, mais plus aucun centre supposé de l'expérience ne se condense.

Nous sommes critiqués - et il n'y a personne pour réagir, pour le prendre personnellement. Il y a des processus mentaux qui regardent ce que l'on peut faire de mieux, mais personne ne se sent blessé, ne doit se défendre, se justifier... Cela ne démarre plus. On nous vante, on nous félicite, les gens trouvent que ce que nous faisons est super : cela ne fait plus réagir personne, cela ne flatte plus personne intérieurement. Le sentiment que j'ai fait quelque chose de bien n'est plus là.

Ce sont des signes fiables lorsque nous ne sentons plus que quelque chose se met en mouvement lorsque nous sommes loués ou blâmés, lorsque nous sommes aussi détendus lorsque nous sommes seuls que lorsque nous sommes en communauté. La communauté ne fait pas que je me sente peu sûr de moi ou spécial dans mes relations avec les autres. Et lorsque je suis seul, je ne me sens pas non plus seul, séparé ou en quête de liens. Tous ces signes d'attachement au moi se dissolvent. Si c'est le cas, ce sont des signes de réalisation.

La réalisation n'est pas ce que nous croyons avoir reconnu, mais lorsque nous remarquons, lors du test de charge, que plus rien ne se contracte, que le sentiment de densité et de vulnérabilité n'apparaît plus, que plus rien ne se charge, que plus personne n'a le sentiment de posséder les qualités... Même le sentiment d'avoir une biographie personnelle se dissout. Il y a bien une biographie, mais le sentiment se dissout.

Ce type d'exercice ne devrait jamais durer plus longtemps que le plaisir qu'il procure, il ne devrait donc pas nous stresser. Si nous l'évitons complètement, nous ne parviendrons pas à la compréhension - nous devons donc regarder.

Continuez donc jusqu'à ce que vous puissiez marcher tout à fait librement dans les villes et dans la nature sauvage, être malade, mourir... Dans toutes ces situations, utilisez les occasions de défi pour toujours tourner votre regard vers l'intérieur, vers la nature de l'expérience et du sujet supposé de l'expérience.

## **Venez à la conviction que les autres phénomènes sont aussi l'esprit lui-même**

Regardez ce que Dakpo Tashi Namgyal nous recommande ensuite :

***Venez à la conviction que les autres phénomènes sont aussi l'esprit lui-même. Comme précédemment, laissons l'esprit se reposer en lui-même. Ensuite, nous créons - une perception sensorielle, par exemple - une forme visuelle dans notre conscience, bien vivante. Nous examinons d'abord son origine, où elle s'arrête, comment elle fonctionne, comme nous l'avons fait auparavant. Ensuite, nous regardons si la forme visuelle qui apparaît et l'esprit sont différents ou identiques.***

Donc, nous regardons si la perception de la forme est l'esprit ou si l'esprit est quelque chose d'autre qui a une perception de la forme. Si l'esprit a une perception de la forme, ce sont deux choses. Si l'esprit est la perception de la forme, elles sont identiques, égales, nous examinons cela.

**Si elles semblent différentes, nous examinons la différence. Quelle est leur relation, l'une est-elle extérieure et l'autre intérieure, l'une en haut, l'autre en bas ? S'ils sont ainsi, nous regardons s'ils existent comme deux entités indépendantes ou si l'esprit se manifeste comme les différentes formes visuelles apparaissant. S'il est vrai que l'esprit se manifeste simplement sous forme d'apparences**

**physiques différentes, puisqu'il n'y a qu'un seul esprit, nous examinons comment l'esprit et les apparences ne peuvent pas être différents - comment ils sont la même chose.**

**Si les formes - c'est-à-dire les expériences visuelles et l'esprit - nous semblent identiques, nous examinons soigneusement cette égalité : sont-elles identiques du fait que l'esprit va vers les apparitions et les formes visuelles - c'est-à-dire que l'esprit va vers la tasse que nous voyons ou vers le Bouddha que nous voyons - ou sont-elles une seule et même chose du fait que la forme visuelle vient à l'esprit et apparaît dans l'esprit ? Sur cette base, nous traitons de la même manière d'autres types de phénomènes plus ou moins subtils - les perceptions sensorielles. Nous étendons nos recherches aux sons, aux odeurs, etc. En particulier, nous faisons apparaître des types de sensations opposés, par exemple un beau et un laid, ou un son agréable et un son désagréable. Ce faisant, nous examinons la manière dont les deux apparaissent et leur véritable nature. Nous essayons de conclure s'il existe une quelconque différence dans leur nature essentielle - peut-être l'une est-elle positive, l'autre négative ?**

Nous avons un programme devant nous...

### Méditation : Examen de la vue, de l'ouïe et des sensations<sup>30</sup>

J'espère que vous êtes bien détendus et reposés. Bien sûr, ce matin, nous avons suffisamment dissipé l'identification à soi pour que vous soyez super détendus. Maintenant, nous avons besoin d'un peu d'identification pour pouvoir faire ces observations, nous avons besoin d'un peu d'intérêt curieux de la part d'un soi-disant "moi" qui veut se libérer. Si vous n'avez pas cela, mettez simplement vos forces de sagesse à disposition, elles y arriveront aussi. Ce serait la manière la plus détendue. Vous pourriez vous asseoir et laisser les forces de sagesse faire le travail, si tant est qu'il y en ait un. Peut-être que tout est déjà clair. Alors, laissez-vous surprendre.

Nous commençons par ne rien faire : très éveillés - ne rien faire. Ne rien faire du tout. –

La plupart souhaiteraient que l'exercice s'arrête là. -Ne rien faire en profondeur. –

Ouvrez ensuite les yeux et regardez quelque chose - n'importe quoi, sur lequel votre regard se pose. Comment se forme cette perception visuelle ? Comment arrive-t-elle à la conscience ? –

Fermez éventuellement les yeux une nouvelle fois - puis regardez à nouveau. Qu'est-ce qui se passe ? Qu'est-ce qui provoque l'apparition de la perception visuelle ?

La perception visuelle a-t-elle la possibilité de rester ? Est-ce qu'elle reste, même si vous regardez ailleurs ou si vous fermez les yeux ? Que se passe-t-il alors ? Détourner le regard - regarder, détourner le regard - regarder. Reste-t-elle ou ne reste-t-elle pas ?

Si vous regardez ailleurs, comment la perception visuelle précédente disparaît-elle ? Recommencez : regardez - regardez ailleurs. Comment est-ce ?

Avez-vous une idée si la perception visuelle que nous avons prise comme point de référence principal disparaît quelque part, va-t-elle quelque part ? Ou est-ce qu'elle disparaît comme ça ?

Maintenant, prenez à nouveau un objet visuel - il peut être le même ou une autre forme - sur lequel votre regard se pose maintenant.

---

<sup>30</sup> Fichier audio 4-3\_03

La vision qui a lieu en ce moment, nous l'appelons la perception visuelle. Je vois quelque chose, c'est ainsi que nous l'exprimons habituellement. Plus élégamment, nous pouvons dire : l'esprit voit quelque chose. Ou bien : la perception visuelle apparaît dans l'esprit.

Quelle est la relation entre la perception visuelle et l'esprit ?

L'esprit est-il la vision, la perception visuelle ? Ou l'esprit est-il plus que la vision et a-t-il une perception visuelle ? –

Regardez ailleurs, puis regardez à nouveau l'objet que vous venez de regarder. Est-ce que l'objet vient dans l'esprit ou est-ce que l'esprit va vers l'objet ? ou toute autre possibilité ? –

Traditionnellement, nous pensons voir un objet extérieur, même si cet objet est une personne. Nous pensons voir quelque chose ou quelqu'un à l'extérieur. Qu'en est-il de la vision de quelque chose ? L'esprit va-t-il vers l'extérieur, l'objet vient-il vers l'intérieur ? Ou l'esprit s'étend-il jusqu'à ce qu'il ait amené l'objet à l'intérieur ? Où est la perception visuelle ? –

On peut le dire ainsi pour que ce soit très clair : Où est la tasse - dans l'esprit ou sur la table ? Où est la tasse que nous voyons ? Où est la bouteille thermos que nous voyons ? Où est l'objet que nous voyons ? –

Si vous détournez le regard, l'objet que vous venez de voir existe-t-il encore ? Nous supposons que l'objet existe encore. Regardez vite s'il est encore là. - Ahah ! Il aurait pu disparaître. –

Où est l'objet que nous voyons ? –

Alternez les différents objets visuels. Regardez autour de vous. Comment apparaissent-ils dans l'esprit ? L'esprit est-il à l'intérieur et les objets à l'extérieur ? L'esprit va-t-il à l'extérieur et fait-il les objets à l'intérieur ? Que se passe-t-il ?

Y a-t-il des objets visuels ? Peut-être que cela vous mènera plus loin. Peut-être n'y a-t-il que la vision - et le reste n'est que spéculation ? –

Est-ce que ce sont les yeux qui voient ou est-ce l'esprit qui voit ? Où a lieu la vision ? –

Les yeux d'un mort ne peuvent pas voir, même s'il vient de mourir il y a une seconde. Qu'en est-il de la vision, qu'en est-il des objets visuels ? –

Pour être sûr : L'esprit crée-t-il la perception visuelle ? L'esprit crée-t-il la perception visuelle ? Nous regardons quelque part - que se passe-t-il ? –

Dans le processus de la vision : quelle est la part des processus internes dans la vision et quelle est la part des données externes dans la vision ? - Quel est le lien entre les deux ?

**Petite pause : la vision continue, mais je ne vous pose pas de questions maintenant pendant la pause. Si vous avez mal aux yeux, c'est que vous avez regardé avec trop d'efforts. La prochaine fois, essayez d'être plus ludique, plus détendu.**

Et nous continuons avec l'écoute. Vous n'avez pas besoin d'être silencieux - avec la voix, oui, mais vous pouvez bouger, cela donne de beaux sons.

Qu'en est-il des sons ? Fermez les yeux et écoutez.

Est-ce que les bruits arrivent dans l'esprit ? Ou est-ce que l'esprit va vers les bruits ?

Pour être encore plus clair : où est-ce que j'entends un bruit, à l'extérieur ou à l'intérieur ? Si je dis : j'entends un bruit derrière - où est-ce que j'entends ce bruit ? L'esprit est-il allé dans le coin et y entend-il le bruit ? Le bruit est-il seulement dans l'esprit ou est-il aussi à l'extérieur de l'esprit ?

Encore un peu plus précis : y a-t-il vraiment un bruit ?

Qu'est-ce qui est vraiment là ? Quelle est la part de l'esprit dans ce processus d'écoute des bruits, quelle est la part des conditions extérieures ?

Les bruits sont-ils d'abord extérieurs à l'esprit et entrent-ils ensuite ? Si un bruit vient de loin : l'esprit est-il déjà là ? –

Aussi longtemps que nous avons vécu, nous avons pensé qu'il y avait des sons agréables et des sons désagréables, des voix agréables et des voix désagréables, de la musique agréable et de la musique désagréable... Les expériences d'écoute agréables et désagréables sont-elles vraiment différentes les unes des autres, dans leur nature ? –

Il en va de même pour les expériences visuelles et les perceptions agréables et désagréables. Sont-elles vraiment différentes dans leur nature ? Sur quoi est-ce que j'aime poser mon regard et sur quoi est-ce que je ne l'aime pas ? Qu'est-ce qui, selon moi, doit être éliminé du champ de ma perception visuelle et qu'est-ce qui, selon moi, devrait y figurer ?

Quels sont les sons que je veux entendre et ceux que je ne veux pas entendre ?

Il y a des sons socialement moins acceptés, comme les pets et les rots, d'autres sont socialement plus acceptés. De même, il y a des phénomènes visuels plus acceptés par la société et d'autres moins acceptés par les gens ou dans la rue. On peut se demander quelle est la différence entre un mur blanc et des graffitis ?

Si la nature des perceptions visuelles et celle des différentes perceptions auditives sont identiques ou si elles sont réellement différentes dans leur nature...

Nous allons maintenant passer au domaine des sensations corporelles. C'est là que nous entrons dans le vif du sujet.

Procédons aux mêmes examens : où apparaissent les sensations corporelles qui sont là en ce moment ? Une sensation que vous avez maintenant dans les genoux ou dans la plante des pieds, dans les fesses ou dans le dos : où est-elle ressentie, dans le corps ou dans l'esprit ?

Est-ce que l'esprit va à l'endroit où la sensation est ou semble être, ou est-ce que la sensation vient dans l'esprit ? Quelle est la part de l'esprit et celle du corps ? –

Il se peut que vous ayez des sensations agréables et des sensations désagréables à différents endroits du corps. Les sensations désagréables sont généralement faciles à trouver. Cherchez aussi une sensation corporelle agréable - même si c'est une inspiration et une expiration agréables, ou une sensation agréable de chaleur ou de fraîcheur. La nature de ces sensations est-elle différente de celle des sensations désagréables, des douleurs ? –

Quelle est la nature des sensations corporelles ? –

À nouveau, nous devons nous poser la question. La perception du corps existe-t-elle vraiment ? La douleur existe-t-elle vraiment ? Ou s'agit-il à nouveau d'un processus d'expérience ?

Si une perception corporelle change, n'y a-t-il pas une, mais plusieurs perceptions corporelles ? –

Sentez le centre d'une sensation corporelle désagréable. Qu'y a-t-il à cet endroit ? Que se passe-t-il lorsque notre attention s'y attarde ? –

Maintenant, nous laissons de nouveau tomber tout examen. Seuls, vous ne pourriez jamais examiner aussi longtemps. Ce n'est que parce que je vous ai guidés dans ce processus que cela a été possible. Chez vous, vous ne le feriez jamais plus de 10 ou 15 minutes.

## Les perceptions sont des processus<sup>31</sup>

Nous avons travaillé avec trois domaines sensoriels : La vue, l'ouïe et le toucher, les sensations corporelles. Parmi les nombreuses questions que je vous ai posées, seules certaines étaient peut-être vraiment intéressantes pour vous. Les autres étaient peut-être intéressantes pour d'autres. Il est conseillé de continuer à travailler avec les questions qui vous intéressent, car leur pertinence pratique est énorme.

Vous savez que l'attraction et le rejet sont fortement basés sur ce que nous voyons, entendons et ressentons. Cela va encore plus loin : ce que nous ressentons au niveau émotionnel, ce que nous pensons - c'est le sixième sens, le grand sens mental, qui ne dépend pas autant des circonstances extérieures - et bien sûr, l'odorat et le goût en font également partie.

La manière dont elles apparaissent et dont elles se résolvent est identique. Et nous ne pouvons en fait jamais y rester, car elles sont un pur processus. Il n'y a donc pas de perception sensorielle dans ce sens, il n'y a que le "percevoir", un flux constant de sensations changeantes. Les mots allemands avec *-ung* à la fin condensent : il n'y a pas de perception, il n'y a que 'le percevoir'. Le mot *Objekt* rend la chose encore plus crue : nous parlons d'un objet visuel, mais il n'y a que 'le voir'.

Nous parlons d'un bruit, d'un son, mais qu'en est-il d'un son ? Je prends le bol chantant : ce son est-il UN son ? Combien de sons y a-t-il ? Des harmoniques, des sous-tons, le son principal... le gonflement, le dégonflement - et cela continue encore, même pendant que je parle maintenant. Il n'y a pas de son. Il n'y a que "le sonner", pas un son. Le son est un processus continu et est influencé par tant de facteurs.

On ne peut même pas dire qu'il y a un million de sons - on ne peut pas les distinguer les uns des autres, il n'y a que le processus. Dans le processus, il n'y a pas de frontières entre ce qui précède et ce qui suit. C'est un son continu. Il s'agit donc d'une écoute, lorsque notre esprit s'ouvre à ce "sonner", lorsqu'il est mis en mode de réception. Si nous prenons la peine de pratiquer avec des objets visuels, nous remarquons qu'il y a une vision constante - que nous méditons sur une pierre, un verre d'eau, une statue de Bouddha, une flamme, une fleur... peu importe. Selon l'état d'esprit dans lequel nous nous trouvons, selon l'incidence de la lumière et selon les changements de l'objet lui-même, la vision est une expérience différente. Elle varie : plus nette, moins nette, plus attentive, moins attentive, plus claire, plus fraîche, moins fraîche, parfois elle disparaît... Voir est un processus. Il n'y a pas un objet visuel. Si nous regardons par exemple autour de nous et pensons que parce que nous sommes plus de 200 personnes, il y aurait 200 objets visuels - ce n'est pas vrai. Regardez les lunettes : de combien d'objets visuels peuvent-elles être constituées ? Les lunettes sont-elles donc un objet visuel ou les lunettes sont-elles une monture et un verre et deux côtés ?

Combien d'objets visuels y a-t-il rien que pour la monture des lunettes ? Ce n'est pas UN objet. Nous assemblons mentalement ce cadre noir en une unité de points lumineux - qui apparaît sur la rétine, c'est une stimulation de la rétine par la lumière. Peu importe qu'il y ait un million ou dix millions de points lumineux. Cet ensemble se fond littéralement en un objet.

L'expérience nous dit alors que la zone transparente à l'intérieur, que nous appelons verre, en fait également partie. Et ce qui va derrière les oreilles en fait aussi partie. Nous appelons alors cela des lunettes et un objet visuel.

---

<sup>31</sup> Fichier audio 4-3\_04

C'est la vision d'une continuité d'impressions visuelles. On ne peut pas les séparer. Elle est définie mentalement comme un objet - et nous nous arrêtons généralement là, malheureusement. Ce que nous objectivons devient alors soudainement un objet.

Nous pourrions dire qu'il s'agit de deux pages de livre ici. Est-ce un objet, deux objets ? Sur une page de livre, il y a beaucoup de lettres en noir et blanc. Une lettre est-elle un objet ? Une lettre est à nouveau un nombre de lignes et de points lumineux. L'esprit fait d'une lettre un objet. Quand il en a trop, il dit : c'est un paragraphe. Plusieurs paragraphes sur une page : c'est une page. Il se crée des unités avec lesquelles il peut opérer.

C'est habile, mais c'est une concrétisation et une simplification de ce qui se passe réellement. En fait, nous regardons autour de nous dans l'espace et délimitons les surfaces de couleur les unes par rapport aux autres, nous les assemblons - bien que le visage soit clair, il s'accorde avec le t-shirt noir... et c'est une personne. C'est ce que nous faisons, c'est la partie mentale.

Ensuite, nous aimons ou n'aimons pas, il y a des évaluations - qui ne sont pas dans l'expérience visuelle. Voir quelque chose d'agréable ou de désagréable est un processus identique. La nature de la vision est identique.

De même, la nature de la perception de la douleur et des sensations corporelles agréables est le même processus, mais il est classé dans d'autres catégories. Nous pouvons distinguer des intensités - et notre évaluation change en partie en fonction de l'intensité. Une symphonie à un volume agréable est différente de celle qui est jouée à plein régime. Mais même sans changement d'intensité, une caresse sur la main, agréable au début, peut devenir désagréable si elle se poursuit pendant une demi-heure. Nous n'en avons plus envie : peux-tu arrêter de me caresser la main ? - Rien n'a changé. On devrait supposer qu'il s'agit de la même sensation, mais d'une autre classification, c'est-à-dire que la classification de la manière dont nous catégorisons n'est pas directement contenue dans la sensation. C'est très important. Elle s'applique à tous les domaines de l'être. Dans la pensée, dans l'émotion, il n'y a pas de charge de positif et de négatif.

C'est notre attitude par rapport à cela, si nous le voulons ou pas, si nous avons peur ou pas, si nous nous attachons ou pas, si cela nous met dans une contrainte ou pas. Tout cela fait notre appréciation. Ce qui est agréable pour l'un est désagréable pour l'autre. Ce qui est de l'art pour l'un est une horreur pour l'autre. Ce que l'un trouve attirant est répugnant pour l'autre.

Au Tibet, il était très impoli de ne pas roter après le repas. Le fait de roter était l'expression de l'appréciation de la nourriture. C'était encore le cas chez Luther. Et aujourd'hui, on réprime les rots et les pets. Évaluations, normes sociales... Dans certaines cultures, les gens se promènent nus. On s'habille et on a honte quand on nous voit nus. Les normes ne sont pas intégrées dans la perception sensorielle.

Milarepa se promenait toujours nu. Lorsque sa sœur lui a donné de la laine pour couvrir ses parties les plus secrètes, il s'en est fait des petits protège-doigts et a dit : regarde, je porte ce que tu m'as offert ! Il avait très bien compris ce qu'elle avait réellement en tête. Il voulait la soulever et lui montrer : de quoi as-tu honte - que ton frère se promène comme il est né ? C'est de Milarépa que nous tenons ces enseignements de Mahāmudrā, de ces gens-là.

Tilopa était très proche d'une tenancière de maison close et ils se sont montrés publiquement en train d'avoir des relations sexuelles. Il est dit : "En volant, au-dessus de la place du marché" - je ne sais pas s'ils ont vraiment... C'est de ce genre de personnes que nous apprenons le Dharma.

Ancrons-le très profondément dans notre conscience et examinons sans cesse comment nous réagissons aux nuances subtiles de ce qui est prétendument agréable ou désagréable, avons des idées, et sortons de

ces idées là où nous le pouvons. C'est un peu de liberté que nous gagnons. Nous devenons plus souples, nous ne sommes plus aussi prisonniers des réactions émotionnelles immédiates.

Lorsque nous avons des émotions prétendument négatives, le plus important est de ne pas les juger, mais de regarder simplement : quel est le processus en cours ? Qu'est-ce qui se passe ? Nous nous y intéressons. C'est la chose la plus importante : il n'y a pas d'émotion négative.

Il n'y a que des mouvements d'esprit qui déclenchent en nous une telle aversion ou un tel attachement que nous en sommes troublés. Mais en réalité, aucun de ces mouvements d'esprit n'est capable de nous troubler. Ils peuvent apparaître en toute clarté.

Nous pouvons reconnaître le Dharmakaya, la nature de l'esprit, dans un moment de colère, de même que dans un moment de désir, de peur ou d'effroi. Aucune de ces émotions (kleshas), ces émotions enchevêtrées, normalement handicapantes, n'est vraiment inhérente au fait d'être handicapante. Elles ont toutes la même nature d'esprit. C'est très important.

Comme c'est un peu plus difficile à voir, nous nous entraînonons avec les sensations, car au fond, une telle émotion rejetée n'est que l'apparition momentanée d'une sensation mentale. C'est tout ce que c'est. Le reste n'est que du cirque. Ce n'est qu'une impulsion qui surgit et déclenche un rejet et une adhésion ou un regard fuyant, une volonté d'éviter. Ce ne sont que des impulsions, ce sont des forces.

Vous avez peut-être remarqué en examinant les sensations qu'il s'agit de formes d'expériences insaisissables. C'est clairement vécu, mais ce n'est pas saisissable. Un esprit en tant que tel n'est pas saisissable, pas plus qu'un esprit qui va vers les objets, les objets sont introuvables, donc les objets ne peuvent pas non plus aller vers un esprit.

Tout cela est très clair et très net. Si nous regardons sans préjugés, nous remarquons : oh, cela se produit. Le mieux que nous puissions peut-être encore dire : il y a une naissance dépendante. Ce sont des facteurs externes qui se réunissent, avec une conscience prête à percevoir - et alors cela se produit.

Le fait de voir se produit au moment où nous ouvrons les yeux et où la conscience visuelle est active. Cela se produit tout simplement. Il n'y a même pas besoin d'un moi pour voir. Tu n'as pas besoin de dire à un bébé qu'il doit voir maintenant, parce qu'il est au monde. Il voit tout simplement. Il sent. Il sent. Il a un goût. Ça arrive, tout simplement. Tout se passe dès que nous sommes éveillés, conscients.

## **L'expérience et l'esprit ne font qu'un**

C'est aussi simple que cela. J'ai expliqué un peu plus librement et Dakpo Tashi Namgyal écrit à ce sujet en termes un peu plus clairs et érudits (page 247) :

**Lorsque nous examinons les expériences sensorielles de cette manière, cela dissout les perceptions - idées - dualistes que nous avons pu avoir à propos des perceptions sensorielles et de l'esprit, comme le fait qu'elles sont des réalités extérieures et intérieures distinctes, ou que, bien qu'elles soient des choses séparées - l'esprit et les objets des sens - elles sont d'une certaine manière liées - en relation les unes avec les autres.**

Peut-être avons-nous eu de telles idées - peut-être reviendront-elles - qu'il existe un esprit qui perçoit quelque chose d'extérieur qui ne lui appartient pas. Si, en entendant cette formulation, vous pensez encore : hum, je pense peut-être encore - alors cela vaut la peine d'y regarder de plus près. L'esprit perçoit-il quelque chose ?

Non, il n'y a pas d'esprit qui perçoive quelque chose de séparé. Cela ne correspond pas à ce que nous appelons voir, entendre, etc. Il faudrait d'abord que vous trouviez un esprit, et ensuite que vous trouviez quelque chose. Ensuite, il pourrait éventuellement y avoir une perception entre les deux, si les deux sont de même nature, afin qu'ils puissent entrer en contact l'un avec l'autre. Quelque chose qui est de nature totalement différente ne peut pas entrer en contact. Comment l'esprit pourrait-il entrer en contact avec la matière s'ils sont totalement différents ? Il faudrait que vous m'expliquiez cela aussi. Alors, examinez à nouveau la question. Si vous pensez que l'esprit perçoit quelque chose, vous ne l'avez pas encore pénétré. Je répète la phrase précédente :

**En examinant de cette manière, on dissout la perception dualiste.** La notion de sujet et d'objet se dissout.

Je passe maintenant à la phrase suivante : **Si nous effectuons des recherches en profondeur, quelles que soient les perceptions sensorielles qui se présentent, nous les expérimentons comme des apparitions vides, sans essence identifiable** - sans noyau. Cela veut dire un processus total sans quelque chose de saisissable.

**Et nous savons alors que l'esprit et les perceptions sensorielles - les apparitions - sont inséparables, tout comme l'esprit qui rêve et l'expérience du rêve.**

C'est un trait habile de Dakpo Tashi Namgyal que d'attirer notre attention sur l'expérience du rêve. Pourquoi est-ce si habile ? Dans un rêve, nous voyons, nous entendons, nous ressentons, nous avons des émotions, nous réfléchissons aussi à des choses, nous courons et nous nous battons et nous vivons, etc. Nous savons que tout cela se produit sans l'influence de déclencheurs extérieurs. Nous sommes simplement allongés dans notre lit et il fait sombre autour de nous, il ne se passe rien. L'esprit est en train de rêver. La conscience se déplace en rêve.

Les phénomènes oniriques, les perceptions sensorielles dans le rêve et la conscience qui rêve sont indiscernables. De la même manière, les perceptions sensorielles apparemment extérieures, quelle que soit leur apparence, ne sont, au moment même où elles apparaissent, que la manifestation sans entrave de l'esprit lui-même.

Au moment même où les sensations visuelles et auditives apparaissent en ce moment, elles sont esprit. Elles ne sont pas extérieures. Elles ne sont pas non plus intérieures. Elles sont conscience - où nous ne pouvons pas trouver d'endroit. C'est pourquoi les termes 'intérieur' et 'extérieur' ne s'appliquent pas. Il n'y a pas de lieu en tant qu'expérience.

C'est pourquoi nous sommes si confus lorsque nous voulons savoir si l'esprit va au son ou si le son va à l'esprit, car il s'agit bien de conscience au moment de l'écoute. Il n'est pas nécessaire que quelqu'un aille quelque part, le bruit vers l'esprit ou l'esprit vers le bruit. Au moment de l'écoute, c'est déjà l'esprit, sinon l'écoute n'aurait pas lieu. Au moment où nous ressentons une douleur ou un contact agréable, c'est déjà arrivé dans l'esprit, c'est déjà la conscience. L'esprit n'a pas besoin d'aller quelque part maintenant. L'expérience est déjà là - et comme c'est l'expérience, c'est l'esprit, c'est la conscience.

Ce n'est pas le corps qui ressent en tant qu'instance non-spirituelle, le corps ne ressent rien. Le corps ne fait que transmettre l'excitation neuronale. La conscience est un phénomène spirituel. C'est toujours la conscience qui ressent.

Je le répète encore une fois :

**Au moment même où les perceptions sensorielles, apparemment extérieures, apparaissent, elles sont déjà esprit.**

**Nous nous abstiendrons donc de séparer les perceptions sensorielles, de les localiser ailleurs que dans l'esprit, et de séparer l'esprit des perceptions sensorielles.**

Nous cesserons de le faire lorsque nous réaliserons ce qu'il en est. Nous cessons de distinguer l'esprit et les perceptions sensorielles, c'est très important.

Ce n'est plus comme si l'esprit avait une perception sensorielle, mais l'esprit est la perception sensorielle. Sans les perceptions sensorielles, sans l'expérience - car tout ce que nous vivons sont les différentes perceptions sensorielles - il n'y aurait pas d'esprit. L'esprit et l'expérience sont identiques, peu importe ce que nous vivons, peu importe dans quel champ sensoriel cela apparaît, c'est de l'expérience et c'est toujours de l'esprit.

S'il n'y a plus d'expérience, il n'y a pas non plus d'esprit. Partout où il y a de l'esprit, il y a de la perception, de l'expérience, et c'est pourquoi nous savons que nous sommes vivants. Si nous voulions vérifier si nous sommes encore en vie, nous nous pinçons. Nous voulons savoir si nous percevons encore quelque chose. C'est pour nous la preuve. La vie, l'expérience, c'est l'esprit, l'esprit c'est l'expérience. Il s'agit nécessairement d'une forme quelconque de perception sensorielle, qui se mélange à toute vitesse à partir de tous les domaines de la perception sensorielle, et que nous ne filtrons pas.

Pendant que je parle, je sens à nouveau mon corps, j'agite ici mes lunettes comme si cela avait quelque chose à dire. Tout se passe en même temps. Elles ne me tombent pas des mains : le fait de tenir les lunettes, etc. tout se passe en même temps que je jongle avec les mots. Cela se passe en même temps à tellement de niveaux différents. Ce sont toutes des perceptions sensorielles, tout est vécu, tout est esprit, sauf que l'esprit n'a pas de forme, pas de lieu. Il est tout cela.

**Nous en arrivons donc à la conclusion que les phénomènes - les perceptions sensorielles, l'expérience - et l'esprit ne sont pas une dualité - ils ne sont pas distincts, ils ne sont pas différents l'un de l'autre**, ce qui équivaut à reconnaître qu'il n'y a pas d'objet et de sujet séparés. C'est la non-dualité, il n'y a pas de vision duelle dans la vision. La vision duelle, c'est-à-dire un sujet qui voit quelque chose, est une pure fiction. Et cela ne fait absolument pas mal lorsque cette illusion se dissout : nous pouvons voir aussi bien qu'avant.

Si dans le ressenti d'une émotion, l'illusion naît qu'un moi ressent une émotion, et que plus tard cette illusion se dissout : cela ne fait pas mal. Le ressenti se poursuit malgré tout, mais sans identification, sans la complication d'intégrer toujours l'hypothèse qu'il y a un quelqu'un de séparé.

Intégrez cela profondément dans votre mémoire, votre cœur, si vous voulez. La dissolution de l'illusion du moi ne fait pas mal, elle libère. C'est juste la fin d'une illusion, nous n'avons pas besoin de détruire l'ego. C'est un non-sens si quelqu'un prétend qu'il faut détruire un ego. Cela n'existe pas. Il n'y avait pas d'ego - que pourrions-nous détruire ? Lorsqu'une idée erronée disparaît, cela a toujours fait du bien à tout le monde.

## **L'émergence dépendante**

Tashi Namgyal continue et nous ramène à la réalité :

**Tant que nous portons en nous un certain karma et des habitudes dualistes et impures, il ne nous est pas possible que ces phénomènes, influencés par le karma, émergent et ne soient qu'une simple**

**prise de conscience. Cela se produit en raison de l'interdépendance des objets sensoriels, des organes sensoriels et de la conscience sensorielle qui se sont formés en raison du karma et des schémas d'habitude actuellement actifs.**

Si l'on examine le processus de la perception, il est tout à fait approprié de dire que chaque fois que quelque chose dans le monde extérieur - il y a bien quelque chose, quel que soit le nom que nous lui donnons - entre en relation avec un organe visuel intact et une conscience visuelle activée, la vision apparaît. Il n'y a pas besoin d'un objet définissable pour cela : il y a quelque chose à voir - même si c'est le monde entier. La vision naît lorsqu'il y a quelque chose à voir, des yeux intacts et une conscience visuelle - c'est alors qu'apparaît le phénomène que nous appelons vision.

Pour une vision sans yeux, nous n'avons pas besoin d'un organe visuel, mais de l'organe de la pensée, c'est-à-dire de la capacité de penser. Une représentation peut alors se former et être perçue dans la conscience mentale.

L'audition se produit lorsqu'il y a quelque chose à entendre, qui est dirigé par une oreille intacte, non sourde, vers une conscience auditive intacte. Lorsque ces trois éléments sont réunis, nous faisons l'expérience de l'écoute.

Pour une écoute mentale, lorsque nous imaginons intérieurement de la musique, nous n'avons pas besoin d'un organe auditif, mais de la capacité de penser clairement.

Pour pouvoir sentir le gros orteil droit, par exemple, nous avons besoin de nerfs intacts du gros orteil jusqu'au cerveau, donc d'un organe corporel intact au niveau de la sensation. Il y a le toucher - il y a donc quelque chose à sentir, et il y a une conscience corporelle réceptive. A ce moment nous avons une perception corporelle, par exemple la pression au gros orteil droit.

Pour le sens de l'équilibre, nous avons besoin d'une oreille interne intacte, où notre sens de l'équilibre est localisé, ainsi que des propriocepteurs dans les différentes articulations et parties du corps : c'est l'organe de l'équilibre avec le sens de l'équilibre correspondant, qui se fond dans la conscience corporelle. C'est ainsi que naissent les sensations d'équilibre et de déséquilibre.

C'est ainsi pour tout : les trois facteurs doivent toujours être réunis. C'est ce qu'on appelle l'émergence dépendante. Lorsque la conscience correspondante est activée, qu'il y a effectivement quelque chose à percevoir et que la capacité, l'organe intact est là pour percevoir, alors l'expérience se produit sans l'intervention d'un moi, d'un sujet.

Toutes les formes d'expérience sont esprit, car elles ne sont toutes vécues que lorsqu'elles deviennent conscientes. Un corps dans lequel la zone correspondante du cerveau est désactivée ne peut plus ressentir certaines choses. Un œil aveugle ne peut plus voir. Il faut toujours les trois.

C'est ainsi que l'on peut expliquer les choses : c'est la réunion des trois qui crée l'expérience. Pour le moment, c'est largement suffisant pour avoir une certaine orientation.

Dakpo Tashi Namgyal conclut le paragraphe en écrivant :

**Ce n'est qu'au niveau du plus grand goût unique - qui est un niveau élevé de réalisation - que toutes les interprétations erronées concernant les perceptions sensorielles et l'esprit sont dissoutes. Nous sommes ainsi réellement libérés de l'espoir et de la peur liés aux perceptions sensorielles - c'est-à-dire de l'attachement et de l'aversion - et les expériences sensorielles et l'esprit se sont complètement mélangés en une seule expérience.**

Cette petite remarque devrait vous permettre de vous détendre. Je ne sais pas si elle vous détend. Elle signifie : n'attendez pas de vous que cela se produise maintenant. Suivez le chemin qui consiste à assouplir de plus en plus la saisie ferme du sujet et de l'objet. Réjouissez-vous de chaque moment où vous faites l'expérience d'un espace de liberté supplémentaire, où voir est simplement voir, où marcher est simplement marcher, être est simplement être. Et ne soyez pas triste si, l'instant d'après, il faut à nouveau saisir. C'est normal. C'est un stade très avancé de la réalisation.

**J'ai donc simplement présenté tout ce qui est pertinent en termes d'expériences sensorielles dans ce contexte - ce livre.**

Il dit : je me suis limité à mentionner brièvement ce qui est indispensable ici pour les pratiquants.

Je vous invite à pratiquer cela encore et encore, à lire et relire ce chapitre, à vous en souvenir et à l'appliquer.

## JOUR 5

### **Couper les racines du calme et du mouvement dans l'esprit<sup>32</sup>**

Nous sommes au bas de la page 247 du nouveau chapitre. Le titre est le suivant :

#### **Couper les racines du repos et du mouvement dans l'esprit.**

En français, nous ne parlerions pas de racines du repos et du mouvement. Il s'agit de comprendre en quoi l'esprit calme et l'esprit en mouvement se distinguent et en quoi ils sont identiques. Et de couper les racines de l'illusion qui mènent à des suppositions erronées, comme par exemple que le calme est illuminé et que le mouvement l'est moins - donc qu'un esprit en mouvement est moins bénéfique. De telles idées, de telles illusions doivent être dissoutes. Dakpo Tashi Namgyal écrit :

**Comme précédemment, nous commençons par laisser l'esprit se reposer dans une clarté vide. Lorsque cela est fait, nous regardons directement dans ce calme non conceptuel avec notre sagesse discriminante. Nous regardons d'où elle vient, où elle s'arrête et où elle se dissipe - si c'est le cas - comme nous l'avons fait auparavant. Puis nous créons un mouvement de pensée, n'importe lequel, de sorte qu'elle apparaisse soudainement, et nous l'examinons comme auparavant. Nous ne trouverons pas d'origine au repos ou au mouvement de pensée, nous ne trouverons pas non plus de lieu de séjour, ni d'endroit où ils vont, ni rien qui puisse être identifié comme leur essence. Néanmoins, nous percevons probablement une différence entre le fait de rester immobile et les mouvements ondulatoires dans notre expérience méditative.** Donc il y a des différences.

La condition préalable à cette étude est que nous puissions faire l'expérience d'un état d'esprit sans pensées. Car ce que l'on appelle ici l'esprit calme n'est pas un ruisseau qui clapote légèrement ou la surface d'un lac où il y a encore beaucoup de petites vaguelettes, mais l'expérience d'une surface d'eau lisse comme un miroir. Plus rien ne bouge. Il n'est pas donné à chacun d'entre nous d'entrer dans un tel calme mental *ad hoc*.

Mais, je dois vous le dire, ce calme mental total est comparé dans cet exercice à une vague qui passe ou à plusieurs vagues qui passent. C'est la comparaison qui compte. Il ne s'agit donc pas de comparer “un peu moins de” à “un peu plus de” mouvement.

Car notre désir est celui d'un esprit parfaitement calme. Alors nous prenons cela comme cible. Nous prenons comme exemple cet esprit calme, l'esprit totalement calme, donc les dhyânas les plus profonds, les niveaux d'immersion les plus profonds. Mais nous n'avons besoin que d'un bref instant dans la liberté totale des processus de pensée et nous comparons cela à l'apparition des processus de pensée.

Cela est très éclairant. Nous ferons cela plus tard, je lirai d'abord les instructions. Nous remarquons que les deux ne sont pas identiques : un esprit totalement calme et un esprit avec un mouvement de pensée, avec des impulsions sensibles et autres, ne sont pas identiques.

**Nous examinons quelle est exactement la différence entre les deux. Ont-ils une essence identifiable, y a-t-il dans l'un ou l'autre quelque chose comme un noyau d'essence ? Y a-t-il une différence dans le fait que l'un des états d'esprit soit de nature vide et l'autre état d'esprit ne soit pas de nature vide ? Ou moins vide parce qu'il est à moitié plein, peut-être de pensées ? Y a-t-il des propriétés positives ou négatives inhérentes à ces expériences de calme et de mouvement ?**

---

<sup>32</sup> Fichier audio 5-2\_02

Nous les examinons de près. Au fond, nous voulons savoir si l'un ou l'autre vaut la peine d'être recherché. L'esprit calme a-t-il des avantages que l'esprit en mouvement n'a pas ? L'esprit en mouvement a-t-il des avantages que l'esprit calme n'a pas ? S'agit-il d'avantages inhérents ? Sont-ils de nature différente ? Ou peut-être est-ce le même esprit qui est tantôt calme, tantôt en mouvement ?

**Si tu découvres qu'ils ne sont pas différents - vraiment en profondeur - regarde directement dans la compréhension du manque de différences. Ne sont-ils pas différents parce que les mouvements sont identiques ? Ou ne sont-ils pas différents parce que la manière dont ils se manifestent est identique, bien qu'ils soient différents ? Si elles te semblent identiques, regarde si elles sont identiques au début, au milieu et à la fin. Si elles te semblent similaires, examine finement - soigneusement - en quoi elles sont similaires. Cet examen t'amènera à penser que l'expérience du repos et du mouvement n'est pas séparée.**

Vous savez que nous allons à nouveau faire semblant de méditer. En fait, méditer est notre état naturel. Méditer signifie être conscient. Les véritables mots signifient pratiquer. Ce que nous pratiquons, c'est être conscient. Nous sommes conscients par nature.

L'esprit est conscient par nature. Cela signifie que l'effort n'a pas sa place. Si nous voulons permettre quelque chose qui est de toute façon notre vraie nature, c'est-à-dire être conscient, il s'agit seulement de laisser de côté ce qui perturbe cette conscience naturelle. L'art de la méditation consiste en fait à ne pas alimenter les activités qui nous rendent inattentifs, qui réduisent la conscience, à ne pas jeter de l'huile sur le feu.

Le soi-disant feu karmique, le feu des empreintes du passé, ne brûle pas aussi ardemment que vous le pensez parfois. Il a juste de grandes flammes et fait beaucoup de bruit parce qu'il y a toujours quelqu'un qui s'y intéresse. En fait, les karmas qui apparaissent, si l'on parle ainsi de forces actives en tant que karmas, disparaissent au moment même où ils apparaissent.

Sauf que ces impulsions qui apparaissent, par exemple une impulsion de colère qui traverse, rencontrent beaucoup d'intérêt, des modèles d'habitudes qui s'identifient à elles. L'émergence de souvenirs, de pensées, d'impulsions est en fait une affaire momentanée. S'il n'y a personne qui s'y identifie, qui les prenne au sérieux, ces impulsions s'évanouissent à une vitesse incroyable.

Mais si, à chaque fois qu'une telle impulsion surgit, nous courons après elle en disant : "Quel genre de personne étais-tu, d'où viens-tu ?" C'est grave... Nous avons alors beaucoup à faire, car nous ne pouvons pas analyser chaque impulsion. C'est généralement ainsi que cela se passe : une image apparaît et nous courons après elle, nous nous en occupons. La plupart du temps, ce n'est pas nécessaire.

Si quelque chose apparaît de manière répétée, il est judicieux de regarder et d'examiner la chose plus en profondeur, car un schéma d'habitudes est alors actif, que nous n'avons pas encore pénétré avec la conscience. Pour les choses récurrentes, il est bon de regarder plus en profondeur : qu'est-ce qui fait que ce sentiment, cette image reviennent sans cesse ?

Je dis cela parce que certains pourraient penser qu'il est difficile de faire l'expérience de la tranquillité d'esprit. Un esprit calme est la nature même de notre esprit. Lorsque nous laissons l'esprit au repos, il est calme par nature. C'est un calme en mouvement, vibrant - avec une volonté de passer à l'action, mais sans générer constamment quelque chose.

L'esprit ne déroule pas constamment ses propres films pour pouvoir les regarder. La nature de l'esprit est d'entrer dans l'être naturel et détendu. C'est ce qu'il fait si nous le laissons faire.

Si nous regardons maintenant la différence entre le repos et le mouvement, ne faites pas tant de choses, laissez simplement l'esprit se reposer, et il se reposera. Laisser l'esprit tranquille, c'est l'art de ne pas s'impliquer. L'activité s'épuise alors, elle s'épuise.

Si quelque chose apparaît de temps en temps, ce moment est l'esprit en mouvement. Nous pouvons l'utiliser pour notre enquête. Après ce moment de mouvement, le calme revient. Ainsi, nous avons déjà le contraste que nous voulons étudier : l'apparition momentanée de quelque chose et la pause entre l'apparition de ce mouvement et le mouvement suivant. C'est ce que nous appelons le silence.

### Méditation : la différence entre le calme et le mouvement<sup>33</sup>

Dans un grand groupe, il est souvent utile de fermer les yeux au début de la méditation, afin de sortir notre conscience de l'occupation avec les autres dans la pièce. Il se peut qu'à un moment donné, les yeux se rouvrent d'eux-mêmes, sans que nous soyons agités pour autant.

Un être clair dans lequel il n'y a rien à faire. Quelques activités mentales se produisent d'elles-mêmes.

On se donne la permission de n'être occupé à rien. –

Il n'y a toujours rien à faire. –

Si, de temps en temps, une activité apparaît dans l'esprit, soyez simplement vigilant : elle apparaît, c'est fini.

Vous vous habituez probablement à remarquer l'apparition d'une activité - et puis c'est fini. Il y a un être calme, conscient, appelons-le simplement un état d'être calme - et un état d'être plus actif.

Cet état d'être calme est comme notre ligne de base, puis il y a comme des sursauts, des pics d'activité et ensuite l'esprit revient à la ligne de base. –

Regardez ce qui se passe lorsque vous ouvrez les yeux et que la simple vision a lieu - sans rien regarder, simplement voir. Puis fermez à nouveau les yeux et ne voyez plus. Faites quelques allers-retours entre le fait d'être calme sans voir, le fait d'être calme avec voir. –

Quelle différence remarquez-vous entre ne pas voir et voir ? Quelle est l'importance pour la tranquillité de l'esprit ?

Dans quelle mesure l'esprit peut-il devenir calme même si la vision a lieu en même temps ?

Est-ce que c'est le même esprit qui voit et qui est conscient - et qui ne voit pas et qui est conscient ? S'agit-il du même esprit ou d'un esprit différent ? La différence est-elle trop grande pour qu'il s'agisse du même esprit ? –

Quelle est la constance de la conscience calme ? Quelle est la constance de la conscience percevante, légèrement plus active ?

Il est probable que des processus de pensée apparaissent parfois. Soyez conscient de cela. –

Il y a des processus de pensée, surtout quand je parle et que vous écoutez et comprenez. Ils se calmeront probablement quand la parole s'arrête.

---

<sup>33</sup> Fichier audio 5-2\_03

Parfois, une toux déclenche un petit mouvement mental, parfois une impression visuelle, parfois un commentaire. Et puis d'autres fois, rien ne semble se passer. –

Comme hier : laissez surgir de temps en temps une activité mentale un peu plus intense, en essayant par exemple de mémoriser des contours visuels, des formes, etc. - ou en réfléchissant à quelque chose - en laissant un jeu se dérouler intérieurement... Et après cette activité plus intense, laissez à nouveau l'esprit au repos. –

Où est la conscience quand il ne se passe rien ?

Qu'en est-il de cette conscience calme quand il y a une activité mentale ? –

Même si ce n'est pas dans le livre : examine le phénomène “calme dans le mouvement”. Dans quelle mesure l'esprit peut-il être calme alors qu'une activité mentale se déroule simultanément ?

Ou, en d'autres termes, l'activité mentale perturbe-t-elle la paix intérieure ? Quand la perturbe-t-elle et quand ne la perturbe-t-elle pas ? –

Vous commencez probablement à ressentir votre corps, même si jusqu'à présent l'attention n'était peut-être pas tellement dans le corps. Examinez donc à quel point l'esprit peut être calme et paisible pendant que vous ressentez les différentes sensations corporelles.

Dans quelle mesure l'esprit peut-il rester calme lorsque vous ressentez des sensations corporelles, lorsque l'audition a lieu, lorsque la vision a lieu ?

Alors qu'il y a des sensations, de l'audition, de la vision et aussi de la pensée - peut-être avez-vous quand même un goût de ne rien faire ? Pas d'action consciente, pas d'intervention, pas de direction. –

### **L'activité et le repos vont de pair<sup>34</sup>**

Vous avez probablement remarqué que le repos et le mouvement s'entremêlent de manière fluide. On ne peut pas vraiment les séparer.

L'esprit parfaitement calme est une conscience dynamique qui peut à tout moment s'engager dans une tâche - même si celle-ci est si minime - simplement voir les yeux ouverts, sans s'occuper de ce qu'il y a à voir.

Entre-temps, vous avez entendu à plusieurs reprises. Il y avait l'écoute et la compréhension de ce qui était dit. On pourrait penser que la compréhension des mots est une tâche complexe. Mais l'esprit reste malgré tout calme et revient très vite à sa ligne de base de détente ou de calme.

Parfois, on a l'impression que ce calme passe tout simplement, qu'il est perceptible au milieu de l'activité. Ce sont des processus continus de plus ou moins de calme, de plus ou moins d'activité. Parfois, il n'y a pas du tout d'activité consciente en dehors de cette conscience vibrante de base.

---

<sup>34</sup> Fichier audio 5-2\_04

A quoi avez-vous dû faire attention pour conserver ce sentiment de ne rien faire, de calme, même dans l'activité ? Vous avez veillé à ne pas vous impliquer dans la saisie, à ne pas vous emmêler dans les perceptions sensorielles, à ne pas vous impliquer dans la pensée.

La perception, la compréhension et la pensée non impliquées, non saisissantes, laissent intérieurement le sentiment de paix. Ce n'est plus le calme de la non-activité, mais c'est la même qualité de paix. Nous pouvons avoir un esprit très calme, bien que beaucoup de choses soient perçues, que beaucoup de choses se passent. Cela dépend de notre degré d'implication : saisie, espoir, peur...

J'étais sur le point de vous faire faire un autre exercice, mais c'est un peu plus difficile. Il faut savoir ce que l'on fait avec l'esprit. Il y a aussi un calme tendu qui n'est pas vécu comme une paix.

Je vais vous faire une démonstration : - Calme tendu, qu'avez-vous vu ? Il n'y avait pas de pensée, mais une grande quantité de tension. On ne le voit pas très clairement. Mais il y a des méditants qui mettent leur esprit dans une tension calme. Ce n'est pas un état de détente. Ce n'est pas non plus l'expérience de la paix, ce n'est pas très reposant.

Il y a donc l'activité paisible et le calme tendu, il y a toutes les possibilités. Il y a le calme paisible, l'activité paisible, le calme tendu, l'activité tendue. C'est lié à la saisie. Vous avez pu le voir très, très bien maintenant.

Lorsque vous avez saisi ce qui était devant vos yeux, les yeux ouverts, un certain degré d'implication s'est fait sentir. Mais même des processus complexes comme l'écoute des enseignements et la compréhension ont parfois laissé votre esprit très calme.

Par exemple au début, quand j'ai dit cette phrase : "Il n'y a toujours rien à faire". Au moment où vous avez entendu cela, vous aviez quelque chose à faire - mais le message était de ne rien faire. Certains d'entre vous se sont probablement détendus à ce moment-là, même s'il y avait de l'activité.

L'activité et la paix intérieure peuvent aller de pair, elles ne s'excluent pas mutuellement. C'est ce qui compte ici. Il n'y a rien d'intrinsèquement agité dans l'activité. L'activité n'est pas plus perturbante que le repos. Le calme peut aussi être artificiel s'il s'accompagne d'un effort.

Celui qui recherche la paix intérieure n'a pas besoin d'éviter l'esprit actif. Il s'agit de rester libre de toute saisie dans cette conscience active, c'est pourquoi nous utilisons des images, même lorsqu'il se passe beaucoup de choses, lorsque nous voyons et entendons beaucoup de choses, pour laisser l'esprit aussi vaste que l'espace. Les représentations de l'espace nous aident à sortir de la préhension.

## Conscience de soi

Le repos et le mouvement ne sont donc pas vraiment séparés. Ce sont des transitions fluides.

**Cela ne s'applique pas seulement à ce couple -repos et mouvement. Toutes les expériences s'enchaînent de la même manière, elles sont l'esprit lui-même - donc la conscience -.**

Les différents états de conscience, états d'être, s'enchaînent - l'expérience d'être. Ce sont des transitions fluides tout le temps. C'est pourquoi le bouddhisme tibétain dit que nous sommes tout le temps dans le bardo, dans un état intermédiaire, dans une transition constante, des transitions fluides.

**Si tu regardes ainsi - dans ton expérience - tu feras l'expérience d'une seule saveur, et cela s'appelle la conscience de soi - ou conscience spontanée -.**

Le mot *reflexive* est une traduction très maladroite. Cela signifie conscience de soi ou conscience spontanée. Ce n'est pas se tourner vers autre chose.

**Dans cet être conscient de soi, toutes sortes de variations peuvent apparaître, alors qu'il n'y a rien qui ait un quelconque noyau d'essence** - qui puisse être identifié comme quelque chose, une chose. Dans l'enquête que nous venons de mener - cela a duré une demi-heure - dans tout ce continuum fluide de conscience, plus ou moins actif, rien n'a eu de substance. Des impressions visuelles sont apparues, des sensations corporelles sont apparues, des bruits, des écoutes, des sons, des compréhensions étaient là, des commentaires étaient là... Flux, flux, flux. Des transitions fluides de l'un à l'autre : tout cela est un état d'être conscient par lui-même.

**Nous pouvons ainsi considérer le repos et le mouvement comme l'expression naturelle de l'esprit - à peu près comme l'eau et les vagues ou le soleil et la lumière. Nous pouvons en conclure que, qu'il s'agisse de calme ou de mouvement, aucun des deux ne doit être bloqué. Rien ne doit être bloqué et rien ne doit être cultivé.** Nous n'avons pas besoin de cultiver le calme ni l'activité. Rien n'est à retenir ni à saisir.

**Que l'esprit soit calme ou en mouvement, au milieu du calme ou du mouvement, l'esprit est une clarté vide, une conscience insaisissable et claire...**

Cela se produit tout le temps. Peut-être vous souvenez-vous de ce qui vient de se passer. Il y avait cette conscience claire de plus ou moins de repos, de plus ou moins de mouvement, tantôt l'expérience sensorielle, tantôt celle-ci... Cette conscience insaisissable, mais claire, traverse tout - toujours, tout le temps. C'est la nature de l'esprit. Une conscience claire qui se produit d'elle-même, qui est l'expression naturelle de ce que nous sommes, de ce qu'est notre esprit. Cela traverse tout, au milieu du calme et au milieu de l'activité.

**...conscient de lui-même - conscient de lui-même -, clair et lumineux de lui-même, apparaissant de lui-même et se libérant de lui-même.**

Toutes ces expériences se sont libérées dans la mesure où elles ne sont pas restées. Elles se sont libérées dans l'expérience suivante. L'expérience suivante peut être le repos ou le mouvement, cela n'a pas d'importance. Les impulsions qui surgissent se libèrent d'une manière ou d'une autre, soit dans une ouverture insaisissable, soit dans la prochaine expérience saisissante. Elles se libèrent de toute façon, cela continue toujours, rien ne reste.

Que nous soyons confus ou non, c'est comme ça. Nous ne pouvons pas le changer. Même notre confusion se libère tout le temps dans la confusion suivante. Elle ne reste pas. Nous pouvons toujours faire mieux avec plus de confusion ou une autre forme de confusion, mais l'état d'esprit d'hier soir, celui de ce matin ou celui de tout à l'heure... Il passe déjà au suivant, un peu différent, moins intense, encore plus intense. L'un se transforme toujours en l'autre. L'auto-libération ne s'arrête pas, même si nous nous accrochons de toutes nos forces. Cela aussi se transforme. Pendant que nous saisissons encore, cela se transforme.

Nous décrivons ici ce qu'est la nature de l'esprit, et si nous le reconnaissons profondément, cela nous libère de la lutte de vouloir être libre de ce qui est désagréable. Car il se libère de lui-même, nous n'avons pas besoin de lutter. Nous n'avons qu'à laisser faire, à devenir perméables.

Et nous cesserons aussi de lutter pour que l'agréable reste, car c'est aussi un processus. Il ne restera jamais, quels que soient nos efforts. Laissons donc aussi tomber l'attachement à ce qui est agréable.

Le fait de détourner le regard devant le désagréable, devant les ombres, devant la confusion, cette volonté de rendre étanche, nous le laissons tomber également, car tout ce qu'il y aurait à découvrir n'a aucune substance. Cela ne peut pas nous faire de mal. Nous n'avons pas besoin de détourner le regard, nous n'avons pas besoin de nous cacher.

L'agréable n'a pas de substance, le désagréable n'a pas de substance et ce que nous voulons éviter, ne pas voir, n'a pas de substance non plus. Nous pouvons tout laisser faire.

Et nous pouvons être indifférent à de l'immobilité ou du mouvement. Lorsque nous sommes dans cette conscience ouverte et non saisissante, cela coule - et nous pouvons alors créer librement. C'est toujours la deuxième étape importante.

Beaucoup d'enseignants ne vont que jusqu'ici : nous sommes alors libres de ce qui nous pesait auparavant. Mais nous sommes aussi libres de créer maintenant pour le bien de tous les êtres vivants, puisque ce processus dynamique est maintenant ouvert devant nous. Nous pouvons donner des impulsions, c'est merveilleux.

### **Le rôle du karma**

Regardons encore une fois ce que le texte a encore à nous dire.

**Nous pouvons nous demander, si le repos et le mouvement possèdent la même nature de l'esprit, comment se fait-il que différentes causes et effets conduisent à des expériences spécifiques de repos ou de mouvement ? Les schémas latents - les schémas d'habitude - que nous appelons aussi schémas karmiques et qui comprennent également les émotions enchevêtrées - les kleshas - conduisent, avec notre corps qui fait également l'expérience de l'un ou l'autre, à l'émergence d'expériences.** C'est ce qu'on appelle la maturation du karma. **Lorsque de telles sensations apparaissent en raison de causes et de conditions, de conditions changeantes, alors apparaissent des expériences, des expériences sensorielles dans le corps, l'ouïe, la vue, etc. Lorsqu'il y a identification - ici en anglais *appropriation* - les différentes expériences qui constituent notre individualité apparaissent avec les flux d'énergie correspondants.**

Le prana circule en accord avec nos émotions, nos expériences. Là où va notre intérêt, là circule aussi notre prana. Là où il y a des blocages, une saisie, le flux d'énergie se bloque. Cela va de pair.

**C'est ainsi que se produisent toutes les différentes expériences en raison de l'interdépendance entre les objets des sens, les organes des sens et la conscience sensorielle.**

Les schémas d'interprétation émotionnelle sont établis dans notre sixième sens mental. Les schémas émotionnels qui interprètent se déclenchent avec une perception sensorielle accompagnée d'une saisie. Et cela entraîne tout un monde de fixations, images, problèmes et espoirs.

C'est le produit de l'interaction entre les déclencheurs, la conscience sensorielle et les schémas qui traitent ces impressions. Si nous restons détachés, nous faisons l'expérience immédiate que tout se libère de lui-même. Et ainsi nous nous trouvons immédiatement à nouveau dans un espace ouvert.

**Le grand brahmane Saraha disait** - à l'époque, au deuxième siècle - :

**La pensée** - les processus de pensée - **se rassemble et le flux des vents prana** - les vents d'énergie subtile - **se déplace, forme des vagues et fait que l'esprit est sauvage** - agité.

**Maitripa dit :**

**L'esprit est simplement les courants de la conscience** - de la conscience, serait plus juste -, **l'expression des vents** - du prana, donc de ces courants -, **sans qu'il y ait pour autant un quelconque noyau d'essence** - sans rien de solide - **à trouver.**

**On dit que, de même qu'un bâton** - qui n'a pas de conscience - **est ballotté par les vagues sur la mer, la conscience Alaya** - la conscience fondamentale - **qui est incarnée dans le corps, est ballottée par le mouvement des énergies subtiles, et si elle n'est pas dans le corps, c'est l'être intuitif, conscient de soi** - conscience spontanée.

**Comme le dit le commentaire de la Bodhicitta :**

**De même que les bâtons qui n'ont pas d'esprit sont déplacés par l'océan, de même la conscience fondamentale se déplace par rapport au corps.**

**On peut penser qu'il n'y a pas de conscience sans corps, mais c'est alors la conscience intuitive de soi.**

Nous pouvons aussi en faire l'expérience dans le corps.

Cette libre circulation de l'être conscient de soi est la nature de notre esprit - à chaque fois qu'il ne s'engage pas dans toutes les expériences sensorielles en raison de la non-saisie.

Chaque fois que des expériences sensorielles apparaissent, nous avons le choix, si l'on peut s'exprimer ainsi. Nous pouvons saisir ou ne pas saisir. Si nous saisissons, nous sommes projetés dans tous les sens, et si nous ne saisissons pas, tout reste calme.

Celui qui veut faire l'expérience d'un esprit paisible ou simplement de la paix, ferait bien de s'entraîner à ne pas saisir tout ce qui se présente, à ne pas lutter contre ce qui se présente, à devenir perméable, à percevoir sans entrer en réaction. La paix intérieure est alors atteinte.

Méditation : Conscience paisible - Body Scan

Qu'en est-il de la détente ? Est-ce à nouveau une tâche ? Non.

Nous pouvons aussi le dire ainsi pour ceux qui veulent absolument faire quelque chose. Ne vous dites pas : détendez-vous, mais : allez-y un peu plus facilement, toujours un peu plus facilement. Pour moi, l'instruction de ne rien faire a toujours été bonne, mais certains se sentent alors condamnés à ne rien faire, ce qui est alors aussi terrible.

La tradition du Mahāmudrā nous donne comme transition :

Méditez comme une arrière-grand-mère garde les enfants. Elle a déjà vu tant d'enfants jouer, elle n'intervient que lorsque les choses dégénèrent vraiment. Dans une situation ordinaire il n'est pas nécessaire d'intervenir.

C'est ainsi que nous vivons nos propres processus de pensée, nos sentiments, nos impulsions, comme une arrière-grand-mère. Elle a déjà vu beaucoup de choses, elle a vu le monde entier. Nous n'intervenons pas, ce n'est pas nécessaire. Nous nous réservons le droit d'intervenir si la situation devait dégénérer. C'est notre dernière sécurité avant d'abandonner complètement le contrôle.

Car l'exemple suivant est : médite comme un idiot qui garde ses vaches. Mais c'est trop cru pour la plupart d'entre nous. Un idiot ne s'occupe pas de ses vaches. C'est donc plutôt l'arrière-grand-mère.

Je vous invite à garder les vaches. Mais si vous voulez, vous pouvez aussi garder les enfants ou les puces...

Je vous invite à vous détendre au moins intérieurement.

J'ai pensé dire quelques mots ici et là sur le prana, sur la circulation des énergies subtiles, parce que cela a été abordé, mais pas de manière à ce que vous deviez noter quoi que ce soit : simplement ressentir.

En fait, il s'agit juste d'une autre façon de décrire les choses. Au lieu de me demander comment je me sens en ce moment, je peux aussi me demander comment les énergies subtiles circulent en ce moment ?

Il se peut, si je le sens à l'intérieur, que cela ressemble à une circulation harmonieuse. Cela signifie que toutes les zones du corps sont à peu près présentes et stimulées de la même manière. Il se peut aussi qu'il y ait des endroits dans le corps, peut-être un ou plusieurs, où ça tire un peu, où ça appuie, où ça brûle, où il y a des sensations qui semblent ne pas être tout à fait équilibrées.

Si je reste au niveau de l'énergie subtile, l'attitude intérieure est de s'ouvrir à ces sensations, c'est-à-dire de tout ouvrir intérieurement le plus possible autour de cet endroit du corps, dans toutes les directions.

Faire de la place à la sensation désagréable, à la douleur. –

Donner de l'espace dans le corps est identique à donner de l'espace dans l'esprit. –

Ce faisant, nous apprenons à abandonner la résistance aux sensations désagréables, à abandonner la saisie des sensations agréables. Si l'on veut soutenir cela dans le corps, il est possible de se promener avec attention dans le corps : le fameux Body Scan, la promenade de l'attention dans le corps. –

Une attention égale pour toutes les zones. Les zones où les sensations sont plus fortes ne reçoivent pas plus d'attention que les zones où aucune sensation n'est encore perceptible. Tout le monde reçoit la même attention. C'est la conscience paisible que nous avons perçue tout à l'heure, une perception simple, sans théâtre.

La perception circule à travers le corps - et avec le déplacement de l'attention, il y a des expériences différentes avec l'énergie subtile. –

Lorsque nous sommes devenus totalement perméables dans le corps et l'esprit, l'énergie subtile ne se bloque nulle part. Si elle se bloque quelque part dans le corps, cela correspond à des blocages dans la conscience qui, dans certaines circonstances, remontent à longtemps, mais dont les effets sont maintenant perceptibles sous la forme de tels blocages. Nous donnons de l'espace et continuons à être fluide.

L'attention part du sommet de la tête et traverse toutes les zones du visage, de l'arrière de la tête, du cou et de la nuque. Elle s'écoule ou se déplace dans toutes les zones, d'abord d'un bras jusqu'au bout des doigts, puis de l'autre bras. Et du bout des doigts et des paumes, il remonte vers le dos de la main, les poignets, les avant-bras, les coudes, les bras, à l'intérieur et à l'extérieur. La ceinture scapulaire et ainsi de suite. Extérieur et intérieur de la cage thoracique, du dos, extérieur et intérieur de l'abdomen, du bas du dos, du bassin, des hanches.

Fluide toujours comme un randonneur qui observe attentivement, mais ne s'arrête jamais plus longtemps.

Descendre le long des cuisses vers les genoux, le creux des genoux, le bas des jambes, les mollets et les tibias, les chevilles, le dos des pieds, les talons, la plante des pieds, les orteils, à l'intérieur et à l'extérieur, et revenir. Le prana s'accumule, comme si l'énergie de la conscience s'accumulait. Le meilleur endroit pour cela est une zone du corps où nous ne sentons rien ou presque, peut-être le bas du dos ou le ventre ou le lobe de l'oreille.

Lorsque nous laissons la conscience glisser ainsi dans le corps, lorsque nous sentons l'effet de l'attention qui se déplace dans le corps, il devient évident que la conscience est énergie. Lorsque la conscience est dans le corps, le corps est vécu de manière vivante, il est énergie. Avec le temps, nous ressentons également le corps comme une seule boule d'énergie. Partout, il se passe quelque chose. –

La conscience, présence, est énergisée. –

Lorsque la conscience traverse tout dans le corps, l'intérieur et l'extérieur, le devant, l'arrière du corps : alors les frontières s'effacent. –

On ne sait bientôt plus si le corps respire ou si l'esprit respire. Il respire, tout devient une perception énergétique, comme si nous pouvions sentir la respiration cellulaire. –

Laisser couler et donner de l'espace, sentir l'espace. –

Ce que nous appelons communément les émotions sont des mouvements de l'esprit avec une grande énergie. Et il y a les petits mouvements avec un peu moins d'énergie. –

Dans le corps, il y a une belle représentation de ce que nous appelons la conscience fluide, la conscience qui coule, la conscience qui respire dans l'échange avec toute chose.

Ceci est aussi valable pour l'ouïe, l'odorat et le goût, pour l'amour et la compassion. Reconnaître.

Les soucis sont une forme d'énergie, l'espoir les fait couler différemment. La manière dont le courant de conscience s'écoule est colorée par les motivations.

## **Prana<sup>35</sup>**

Ressentir et comprendre les flux d'énergie pranique est la clé de la psychosomatique. Les organes, les zones du corps sont influencées par les tensions psychiques. On peut le sentir. Vous le sentez quand vous êtes fort dans le vouloir, que souvent la partie du cou, des épaules se sent différente, et comment cela se relâche et se libère quand vous détendez le vouloir.

Vous sentez comment la peur conduit à ce que la partie supérieure de l'abdomen se ferme, voire se bloque, comment cela conduit parfois en peu de temps à des troubles digestifs. Cela peut être ressenti dans la méditation.

Si nous devenons subtils, nous pouvons sentir que le corps et l'esprit sont de l'énergie, qu'ils sont liés dans ce phénomène énergétique. Dans la vision tibétaine du monde, on dit que le monde entier est prana. L'univers entier est énergie.

---

<sup>35</sup> Fichier 5-2\_06

Nous sommes aussi énergie. L'esprit, la conscience sont de l'énergie. Les émotions sont de l'énergie. La nourriture est de l'énergie. La physique nous a appris que c'est vrai. C'est un savoir ancien. Être habile dans ce jeu d'énergies conduit à moins de stress, conduit à de nombreuses expériences d'ouverture et de joie. La joie est une énergie qui s'écoule librement, la peur est une énergie étroite et dense.

Dans ce livre de Dakpo Tashi Namgyal il n'y avait que quelques indications. Il n'en parle pas davantage. Il y a de gros livres dans la littérature tibétaine qui décrivent cela plus clairement, et beaucoup d'exercices.

Mais c'est si simple à comprendre. Si nous regardons comme tout à l'heure, lorsqu'une impulsion apparaît dans l'esprit - nous appelons cela une pensée, mais c'est une impulsion, c'est un mouvement : c'est de l'énergie. Saisir apporte encore plus d'énergie là-dedans, certaines images sont extrêmement chargées d'énergie, d'autres sont très faiblement chargées, c'est-à-dire qu'elles ne déclenchent pas de réactions aussi intenses.

Peut-être que cela peut aider l'un ou l'autre à considérer tous ces phénomènes du corps et de l'esprit comme des phénomènes énergétiques - mais c'est juste une autre façon de parler. C'est toujours la même chose dont nous parlons. Ce que je trouve utile lorsque nous parlons d'énergie, c'est que la dichotomie entre le corps et l'esprit est résolue, comme c'est le cas dans l'expérience.

Lorsqu'une pensée furieuse nous envahit, nous remarquons qu'une chaleur ardente se fait sentir dans certaines parties du corps. Nous savons que cela a aussi des relations neurochimiques et hormonales, mais même si nous ne le savons pas, nous le ressentons. Une pensée libère de l'énergie, les pensées émotionnelles libèrent également des hormones, abaissent les seuils d'excitation dans certaines zones de l'organisme. Ce sont les corrélats physiques. Tout est énergie, la vie est énergie.

Vous le savez peut-être encore, depuis vos cours de biologie : les mitochondries dans les cellules, les centrales électriques, sont responsables de la vie de la cellule. Sans ces centrales électriques, où l'énergie est transformée, il n'y a pas de vie, pas de vie cellulaire. Tout dépend de cette énergie. C'est vrai pour les plantes, c'est vrai pour les animaux, c'est vrai partout dans l'univers. Même les pierres, les rochers, la lave, le magma à l'intérieur de la terre : tout est énergie. La séparation entre le corps et l'esprit est une autre illusion, moins grave que la séparation entre le sujet et l'objet, mais c'est aussi une illusion. Continuons donc à explorer, toujours explorer sans importer de nouveaux concepts dans nos vies. Nous n'avons pas besoin d'importer soudainement le concept de prana. Nous préférons le laisser et observer ce qu'il en est.

Certains concepts sont utiles pour décrire quelque chose. Par exemple, le concept des chakras : nous n'avons pas besoin de penser que les chakras existent. Ce n'est pas ce que cela signifie. Ce sont des expériences observées. Le prana, l'énergie subtile, se trouve à certains endroits de l'organisme - facilement perceptible dans certaines conditions - et rayonne à partir de là vers d'autres zones. Ce ne sont pas des concepts que nous devons croire, nous pouvons tout examiner.

Là où nous sommes empêtrés dans nos émotions, il y a énormément d'énergie. Nous remarquons combien d'énergie est emprisonnée dans une peur, par exemple, combien d'énergie se trouve dans ce domaine où nous nous faisons du souci, combien cela nous semble intense - et comment nous devenons faibles, fatigués dans le reste de l'être. Lorsque le nœud se défait, combien d'énergie est libérée. Nous nous sentons soudain de nouveau frais, l'énergie est de nouveau disponible pour les autres domaines de notre être.

Par exemple, l'état amoureux est une énergie empêtrée. Il y a une quantité d'énergie incroyable qui est absorbée dans cet état. L'attention, l'énergie, n'est plus dans d'autres domaines, on devient ignorant des autres domaines. C'est un phénomène étonnant. Lorsque la bulle d'amour éclate, on est soudain à nouveau disponible pour les autres, il y a à nouveau de l'énergie pour s'engager dans d'autres choses. Examinez l'aspect énergétique des émotions.

La peur : quelle énergie, quelle force elle a ! Elle peut conduire à une rigidité totale ou à des performances énormes. Les deux sont possibles. On peut soit ne plus courir du tout, soit courir plus vite que jamais auparavant.

Ambition : regardez quelle énergie se cache dans l'ambition, la quête de reconnaissance. Parfois, on a l'impression que le monde entier est construit sur l'ambition, la rivalité, la compétition, la recherche de la lutte, une telle énergie - mais ignorant le reste, la destruction de l'environnement et tout le reste, rien n'est à l'ordre du jour.

Lorsque les énergies circulent à nouveau, tout s'équilibre. L'attention entre alors à nouveau en résonance avec tout. C'est pourquoi il est si important que nous méditions beaucoup de manière détendue, car nous entrons alors à nouveau en résonance avec tous les domaines de notre être et avec tout ce qui nous entoure. Nous constatons à nouveau notre interdépendance, notre vibration avec tout.

Cela est aussi la solution aux problèmes environnementaux. Nous devons revenir à la vibration, à l'expérience, au ressenti - nous sentir de la même énergie que l'univers entier.

### Questions<sup>36</sup>

*Participant/e : Une question sur l'exercice d'hier et d'aujourd'hui. Est-ce que le processus au moment où l'on s'endort et où on meurt, est le même ? Est-ce que cela peut être un processus dont on a conscience sur le moment ?*

C'est effectivement un processus similaire. Il est plus approprié de dire que quand on est dans le bardo, après la mort, on n'a plus les yeux physiques mais les perceptions visuelles et auditives reviennent lentement.

*Participant/e : Est-ce que tu pourrais dire davantage sur le rapport entre le corps et l'esprit ? On sait que c'est un processus différent d'aspect, mais pour moi, ce n'est pas assez profond. On peut dire que le corps a un centre de logistique au service du cerveau, le système nerveux de l'intestin n'est pas relié au cerveau ; il est autonome pour l'essentiel. Est-ce que le bouddhisme va un plus profondément là-dedans ?*

Je voudrais juste te rappeler que le même système nerveux qu'on appelle autonome, est influencé directement par les émotions. La digestion est toute perturbée, quand j'ai peur ou que je suis en colère. Donc il y a des liens quand même, on peut l'observer !

L'enseignement bouddhiste, ce n'est pas quelque chose que l'on peut croire, il faut observer.

Mais je me demande en fait dans quel sens va ta question ? Est-ce que tu as déjà fait des observations fines ? Dans quelles directions, où est-ce que tu voudrais avoir plus d'informations ?

---

<sup>36</sup> Fichier audio 5-3\_01

*Au niveau de l'observation par exemple, comment est-ce que le corps fonctionne avec l'esprit ou le contraire, tout cela va ensemble. Par exemple, quand on sait que tout est processus et qu'on sait que tout est dépendant de tout, il faut donc qu'on ait une certaine relation. Quand je vois aujourd'hui la façon dont certains traitent leur corps, il suffit juste de regarder autour de soi, on se pose des questions et nos pensées sont influencées par cela.*

Je peux te donner quelques observations que j'ai faites, que l'on peut toujours trouver dans le bouddhisme, dans le Dharma et qui ont leurs justifications, mais toutes ces observations, ce sont aussi des méthodes.

Par exemple, on dit : **le corps, est comme un cheval. Utilise-le, tu as un super cheval et va avec lui jusqu'à l'éveil ! Utilise les forces que tu as, les capacités que tu as dans ce corps humain.**

Ou bien on dit : **le corps est un ancrage. Grace au corps, notre esprit n'est pas en train de passer à toute vitesse d'un stimulus à l'autre, ce que les êtres qui ne sont qu'esprit peuvent faire, le corps ralentit tous les processus.**

Dans les rêves et dans la psychose on perçoit cette vitesse de l'esprit. Mais dans le corps, tout cela est très ralenti et cela permet de mieux voir les choses. Donc, utilise cela ! Mais, il y a aussi des gens qui disent que le corps est le palier de la libération, c'est une phrase typiquement bouddhiste.

Et on va même plus loin, en disant que ce corps peut être considéré comme le corps de Bouddha parce que chaque perception que l'on a, a cette qualité du Vajra, la qualité de la nature de l'Esprit et donc, gratitude et appréciation pour le corps.

On peut même dire que sans les difficultés que nous pose le corps, ce ne serait pas du tout facile de réaliser l'éveil. Heureusement, on a un accompagnant, quelqu'un, quelque chose qui nous aide sur le chemin, qui est un super miroir.

Chaque fois que l'on est trop dans la volonté, par la fatigue, etc., on sent les impressions dans le corps plus vite qu'ailleurs. C'est pour cela qu'on parle de saisie de *soi*, qui se reflète dans le corps.

Finalement, on peut dire ce corps, ce n'est pas un corps matériel, c'est juste un corps d'énergie. Ce que certains yogis ont déjà démontré en ne laissant aucun corps derrière eux. Parce que leur transition - on parle d'un corps d'arc-en-ciel - ce n'est pas la mort. Les cheveux et les ongles, sont restés en arrière parce que ce ne sont plus des organismes vivants, donc à part ces cheveux et ces ongles, tout a été dissipé dans les domaines énergétiques.

Guendune Rinpoché avait connu cela aussi ! C'était l'objectif de Guendune Rinpoché de réaliser ce corps d'arc-en-ciel. Les observations sont donc très vastes ! Et en fonction de ce dont les pratiquants ont besoin, on conseille telles ou telles observations et on peut dire : **regarde là, dans cette direction.**

Quoi qu'il en soit, on ne parle jamais d'une séparation du corps et de l'esprit. Dans aucun enseignement bouddhiste, on ne trouve cela.

*Merci !*

*Participant/e : Question sur les résistances qui s'élèvent sur la transmission du texte ? En ce qui me concerne, je me sens complètement dépassé/e. On parle beaucoup de la nature de l'Esprit, beaucoup de mots, et beaucoup de réponses que je ne veux pas entendre. Et je voudrais poser une question et pratiquer avec cela.*

*Puis, il y a des résistances et puis encore une réponse et je voudrais te demander comment faire avec cela ? Parce que je sens que dans ces résistances, il y a aussi une certaine sagesse et c'est pour cela que j'ai dû mal à les lâcher. Je me demande à quel point cela a du sens de parler autant de tout cela ?*

Je comprends très bien ! D'abord, je voudrais dire que ce sont très peu de mots en fait, sur quelque chose qui va remplir toute ta vie !

En relativement peu de temps, en quatorze semaines en tout, on aura abordé tout le chemin, avec quatre heures d'enseignements par jour. Mais c'est ce qu'on appelle l'intromission. C'est un problème que tu n'aurais pas, si tu étais dans la situation merveilleuse d'avoir un enseignant pour toi, tout seul.

Tu pourrais avancer petit à petit, tu pourrais poser ta question, avoir la première réponse pour pratiquer. Puis, tu reviens, tu poses ta question, etc.

Cela, c'est une situation que l'on rencontre très rarement. Si on se limitait à ces conditions-là, il y aurait très, très peu de personnes qui pourraient connaître le chemin et qui auraient les conditions pour le pratiquer.

Donc toi, tu veux t'orienter vers la retraite et tout ce que tu as déjà entendu, tu vas le pratiquer petit à petit. Tu ne regarderas pas dans le programme mais tu pourras rester sur chaque étape, l'une après l'autre.

Les enseignants de retraite voient tout de suite quand tu prétends avoir compris quelque chose, alors que c'est juste un truc que tu as lu.

Ils vont te demander où est ton expérience propre et tu commences à parler de ta propre expérience et très rapidement, tu laisseras tomber les informations que tu as déjà entendues, au lieu de t'illusionner par toi-même. Etape par étape, tu vas suivre ton propre chemin.

Et les autres ont aussi la possibilité de se consacrer à ces missions, à ces tâches qu'on a dans le livre. Dans la transmission, on dit beaucoup de choses, effectivement, cela fait beaucoup, mais l'avantage c'est justement que l'on a entendu beaucoup de choses.

Il y a beaucoup de pratiquants spirituels qui écoutent un peu, dans différentes traditions. Ils ont l'impression que tout dit à peu près la même chose. Ils n'ont pas du tout l'idée du trésor que l'on a dans notre tradition, qui explique par exemple, comment cela se passe après l'éveil.

Parce que l'éveil, c'est juste une étape. C'est le fait de voir la nature de l'Esprit et comment cela continue après. La plupart des enseignants font des transitions et se taisent à ce moment-là. Oui, c'est bon, cela suffit.

C'est pour cela aussi que l'on donne toutes les transmissions, pour les avoir vues en entier. Pour se dire : "waouh, c'est cela ! Je n'aurais jamais cru que ce soit tout cela, que derrière le terme d'éveil il y aurait autant de choses !"

**Ou quand on dit : se séparer des illusions sur la réalité. Je n'aurais jamais cru qu'il y ait tout cela, je n'aurais jamais cru être autant pris dans ces illusions, sur la réalité.**

C'est la raison pour laquelle on donne toutes ces transmissions, pour regarder toute la route sur cette carte routière. Puis, petit à petit, on poursuit ce chemin et on a sa propre expérience. C'est cela qui est très satisfaisant et c'est à cela que tu aspiras : suivre vraiment le chemin et faire tes propres expériences.

Tu vas probablement oublier beaucoup de choses mais qui seront comme des graines qui germeront à un moment.

Avant de commencer ma pratique, je n'ai pas entendu beaucoup de choses mais j'ai été proche de Guendune Rinpoché pendant onze ans, c'était très direct et j'espère, que tu auras des enseignants aussi proches de toi.

A l'époque, Guendune Rinpoché, nous avait donné aussi une transmission complète, qui nous dépassait complètement à l'époque et que je continue petit à petit à comprendre maintenant. C'est un peu une garantie que les choses soient transmises d'une génération à l'autre. Il faut déjà tout écouter, prendre des notes, traduire des livres, etc., pour savoir, pour se dire que plus tard, même si l'enseignant meurt, que la transmission a été complète et aura été donnée, qu'elle pourra se poursuivre. J'espère que cela va t'aider un peu.

*Oui, j'ai un peu mieux compris le sens et une expérience que j'aimerais partager là-dessus : dans les transmissions il y a beaucoup d'occasions de pratiques de méditation et dans ma pratique personnelle au quotidien, je remarque que la partie la plus importante, ce n'est pas la méditation mais la compassion, l'amour, la dévotion et que là, le calme mental et la vision profonde s'installent naturellement. Là, j'ai des phases de méditation de 5', 10', mais cela suffit. Je remarque que dans une transmission où l'on ne parle que de méditation, je remarque que je suis dans le doute. Est-ce qu'il faudrait que je fasse plus de Shiné ? Mais, je remarque que dans ta façon de donner ta réponse, l'idée, c'est de pouvoir avoir confiance que le plus important, c'est la dévotion qui va faire que le calme mental et la vision profonde vont s'installer.*

Oui et non ! Bien sûr, on a besoin des deux jambes pour la pratique : **compassion et sagesse**. Ici, c'est un cycle de transmission qui traite surtout de la vision profonde, la sagesse qui libère la compassion et qui dissipe la saisie de *soi*.

Bien sûr, ce qui est important pour toi ici, c'est plutôt la compassion - **lodjong** -. Dans la transmission de lodjong et le développement de la compassion, la Bodhicitta ultime est très importante mais on en parle très peu. Dans la transmission dont on parle ici, c'est vraiment - **la Bodhicitta ultime** -.

C'est la vision profonde à partir de laquelle la compassion peut vraiment couler. Le reste, c'est juste de la compassion sentimentale. Et la compassion sentimentale ne mène pas à l'éveil. Dévotion, compassion, etc., oui et non. Si on ne sait pas exactement à quoi il faut faire attention, on ne peut pas être sûr que l'éveil en soit la conséquence.

On peut rester dans le domaine dualiste de la compassion et de la dévotion. Il n'est pas sûr que cela suffise pour comprendre en profondeur les choses, C'est juste que la dévotion et la compassion ne suffisent pas forcément.

C'est pour cela que je vous torture ou plutôt Tashi Namgyal vous torture avec ces questions. Pour moi, ces questions-là, j'y ai répondu à tout, je ne me pose plus ces questions-là, mais elles ont été très utiles pour moi.

*Troisième question, autre direction. La différenciation entre les émotions, les sentiments et les sensations, tu en as déjà beaucoup parlé.*

En fait, tout est sensation, mais plus il y a de charge émotionnelle, plus c'est une émotion. Et la sensation, c'est quelque chose que l'on ressent dans un des six sens.

*Plus il y a d'émotions là-dedans, plus c'est une émotion ou un sentiment. Si j'ai par exemple, une mouche qui me marche sur la main et que cela ne fait rien, c'est juste une sensation et si cela m'énerve, cela devient une émotion.*

A quel moment, est-ce que cela devient une sensation désagréable, une émotion désagréable, c'est à toi de voir comment tu utilises les mots, sensations, émotions, etc.

*Personnellement je n'arrive pas à distinguer entre une perception, une émotion.*

Peu importe, l'important, c'est que tu remarques à quel moment tu es emmêlé et à quel moment l'esprit est libre !

En même temps, si tu dis que tu as une mouche qui rampe, qui marche sur toi, il y a déjà de la saisie de toi là-dedans ; tu te dis, c'est la mouche qui marche sur moi. L'émotion, d'une certaine façon est déjà dedans, l'illusion fondamentale est déjà dedans, alors qu'en fait, tu as l'impression que ce n'est qu'une pure sensation.

*Participant/e : Question sur la différenciation, que fait Dakpo Tashi Namgyal sur la différence entre la méditation de pleine conscience et la méditation de l'observation de l'esprit ? Mais pour moi, dans ma pratique ce n'est pas très clair. Quand je médite et je suis un peu distrait, il y a des pensées qui s'élèvent et je reconnais, je vois, qu'il y a une pensée. J'ai l'impression qu'à l'instant où je reviens dans la pleine conscience, cette pensée disparaît. Et lorsque la pensée disparaît, il n'y a plus rien à examiner. Donc, cette deuxième étape décisive pour entrer, qui consiste à rentrer dans l'examen de la nature de l'esprit, n'est plus possible !*

J'explique encore une fois où est la différence entre la pleine conscience et la vision profonde, c'est cela ?

Tout cela est toujours comme une question comment on utilise les expressions. Ici, pleine conscience, c'est juste qu'on observe quelque chose. Une instance d'observation qui voit que chaque fois quelque chose s'élève et puis disparaît à nouveau. Et cette instance l'a observée.

Cet état d'être, vigilant, attentif, par exemple, je tends le bras, je prends la tasse avec beaucoup de vigilance. Je fais ma méditation marchée avec beaucoup de vigilance et dans ce processus, il y a toujours quelque chose qui est à l'extérieur, c'est comme l'instance d'observation. C'est l'illusion du sujet, l'illusion du je.

Cette méditation de la pleine conscience ne dissipe pas cette illusion-là.

On met la pleine conscience sur les expériences, sur ce qu'on prend pour des expériences extérieures. Intérieurement, inconsciemment on le met dans l'instance de l'observation.

La pratique de vision profonde commence en mettant de côté l'importance de la vigilance, quand je tends le bras, etc. Mais en tendant le bras vers la tasse -ce que je viens de faire- intérieurement, je suis attentif à la question : qui tend le bras en fait ?

On n'est plus préoccupé par l'extérieur mais on se préoccupe de la nature du processus.

Faire les choses lentement ou rapidement, cela n'a plus aucune importance. On place juste notre attention dans le comment. Tu l'as déjà entendu, c'est cela la différence.

*Cela, je le comprends bien, mais dans mon expérience concrète, je ne le comprends pas. Quand cette pensée se dissipe, en fait...*

C'est peu important que la pensée se dissipe ou pas ! La question importante, c'est qui perçoit ?

Là, pendant que l'on parle, tu as peut-être une conscience, que les questions s'élèvent venant de ton intérêt, mais le quelqu'un qui pose les questions, tu te rends compte qu'il n'est peut-être pas là ! Cela, c'est plus que la pleine conscience.

Tu es dans la conscience qu'il y a un processus qui se fait, peut-être, tu peux sentir ce sentiment du *MOI*. Tu te dis, ah, les réponses de Tilmann, c'est comment en fait ? Comment on peut comprendre les réponses ? Et tu te dis, ok : événements spontanés, sans que j'aie besoin de faire quoi que ce soit.

Tu utilises les méthodes de la vision intuitive, pour aller dans le comment.

Et le but de cette vision profonde, c'est qu'il n'y ait plus de division entre ce qui est vu et celui qui voit, ce qui est expérimenté et celui qui expérimente.

Cela, c'est la véritable conscience, cela, c'est la vision profonde, ce n'est plus la pleine conscience.

Le terme de pleine conscience – Achtsamkeit en allemand- contient en lui-même l'idée qu'il y a quelqu'un qui a conscience alors que cette idée de quelqu'un, elle doit être mise de côté.

*Est-ce que ce n'est pas la vision profonde, un aperçu de la nature de l'esprit quand je fais l'expérience que ce mouvement mental n'a vraiment aucune substance et qu'il se dissipe de lui-même. Est-ce que c'est de la vision profonde ou de la pleine conscience ?*

Cela, c'est une certitude parce que tu as vu que les choses se dissipent, mais je n'ai pas forcément conscience que la nature de l'Esprit est toujours là quand les pensées se dissipent.

C'est pour cela que je n'ai pas répondu à ta question parce que le fait que l'esprit soit calme ou agité, cela n'a aucune importance au niveau de la nature de l'Esprit. On n'a pas besoin d'être dans la pleine conscience. On est conscient de cette dimension insaisissable, et pas en tant qu'observateur, c'est de cela dont il s'agit, ici.

Indépendamment de quoi qu'il se passe, c'est la qualité du comment !

Comment la conscience se fait, c'est toujours la même dans toutes les situations. C'est là que l'on trouve la libération.

Pour le redire, la libération, on ne la trouve pas dans le fait de faire toutes les choses en pleine conscience du matin au soir.

Cela peut dégénérer en obsession du contrôle ! Je ne sais pas ce que veut dire le participant/e ici, c'est certes être très vigilant, très attentif mais ce n'est pas une voie de libération. C'est juste une façon de faire moins de dégâts. Si en plus, on l'associe à la motivation de faire moins de dégâts, on peut faire beaucoup de dégâts en pleine conscience aussi.

*Participant/e : Ma question concerne les choses qui se dissipent face à la mémoire et la connaissance. Qu'est-ce qu'on en fait ? Au niveau médical, la mémoire est stockée dans le cerveau ou on se dit que cela ne se perd pas. En fait, là, je suis un peu coincé/e ! Comment cela se passe, du fait que les perceptions se dissolvent ?*

La mémoire, j'en ai parlé de temps en temps. La mémoire est aussi dynamique et elle change aussi. Nos souvenirs se reforment régulièrement en continu. En neurophysiologie on suppose que la mémoire ce ne sont pas des lieux dans lesquelles on a des informations solides, qui soient stockées. En fait, ce sont des cycles, des informations en cycles, des cycles énergétiques qui sont maintenus et qui peuvent être perturbés, des processus dynamiques.

Ce n'est pas une impression dans une matière qu'on peut relire mais c'est un événement dynamique qui constitue les souvenirs.

Dans les descriptions bouddhistes de ces processus très subtils, on part du principe que notre conscience travaille en multicouches. Ce n'est pas seulement cette conscience du maintenant, mais c'est une conscience de stockage qui est dynamique, une conscience dynamique qui perçoit des traces de souvenirs. Souvent, ce sont des choses, soit très importantes, soit chargées émotionnellement et qui ont donc, une grande capacité de s'enregistrer.

Et cette conscience - Alaya en sanskrit - ces souvenirs, cette conscience des souvenirs sont très marqués par la saisie de *soi* et on enregistre surtout les choses qui sont marquées par une grande saisie de *soi*. Les impressions marquées par la saisie de *soi* sont liées à des sensations et on a des choses qui nous surprennent d'un coup ! On ne sait pas du tout d'où cela vient !

On peut avoir des souvenirs anciens qui ne sont même pas de cette vie. Cette conscience fondamentale, peut être libérée par la méditation, libérée des voiles, de cette énergie, de cette saisie de *soi*, pour en arriver à une mémoire éveillée.

C'est-à-dire les fonctions continuent, mais tout cela est un peu décalé, cela n'enregistre pas comme un aimant autour de la saisie de *soi* mais, par exemple, pour agir pour le bien de toute la situation. Et la conscience - Alaya - devient la conscience non-duelle.

Moi-même, je suis dans l'exploration de tout cela. Quand on parle de conscience de - Alaya -, c'est une expérience, ce n'est pas juste un concept, mais là, je ne suis pas encore allé très loin.

*Participant/e : Question sur l'interface entre la psychothérapie et le bouddhisme. En tant que thérapeute, on s'efforce de valider les sentiments, les "qu'est-ce qui est là-dedans ?", et on essaie de voir comment les besoins soient satisfaits et cela me semble un peu une contradiction. Dans les besoins, il y a aussi beaucoup d'attachements, il s'agit de voir que les besoins sont aussi des processus dynamiques et qu'il faut les lâcher. Et dans mon point de vue psychothérapeutique, je suis un peu coincé/e. D'un côté, cela m'éclaire tout cela et de l'autre côté, voir comment les êtres humains sont des êtres de liens, d'attachements et donc, cela complique tout cela. Est-ce que tu peux peut-être dire quelque chose là-dessus ?*

Je te remercie de poser la question. C'est là que le Dharma a souvent été utilisé et parfois contre nous. D'abord, en ce qui concerne la validation d'une émotion, c'est l'expérience que quelqu'un est en résonance avec moi, pour dire : "oui, je te vois, je t'entends. C'est comme cela. Je comprends que ce soit une raison de s'énerver, ceci, cela", etc. !

Le fait d'être compris, que quelqu'un soit en résonance avec cette émotion, dans tous les cas, il faudrait que ce soit présent dans les enseignements bouddhistes.

Le fait d'offrir, de s'ouvrir les uns, les autres, de recevoir un miroir empathique - oui, je suis en résonance avec toi. Même juste, - ah je connais, je ressens aussi - on se sent vu et entendu.

Puis, l'approche thérapeutique, dans toute émotion, émotionnelle, parle de besoins. L'idée c'est de voir ce qu'il y a derrière- et le Dharma, dirait la peur ! Dans le Dharma, on parle d'espoir et crainte. Espoir serait le besoin et crainte, la peur. Dans les deux cas, on a tout cela.

Dans la psychothérapie, on regarde avec le client, où est ce besoin ? Par exemple, dans la colère, on peut sentir le besoin d'être aimé, ou d'être entendu, des besoins comme cela, ou un besoin de protection.

Et tous ces besoins, dans le Dharma, on les appelle schémas et tendances.

C'est un peu négatif, mais en fait, derrière tout cela, il y a le besoin d'être heureux, le besoin d'être aimé. Tout cela, ce sont des expressions de ce besoin de base.

Quand on regarde les méthodes du Dharma, les méthodes répondent aussi à ces besoins là, mais on essaie de regarder le plus profond possible. Et, la psychothérapie jette un pont. On regarde, là où les besoins peuvent être expérimentés et exaucés au moins de façon temporaire parce qu'ils sont liés à notre besoin de base. Ils sont liés à ce sentiment d'un *JE* séparé.

Le Dharma, dans un texte comme celui-ci, parle presque toujours du niveau le plus profond.

Ce qui fait que les pratiquants sont un peu perdus dans ces différents niveaux. Ils ne se préoccupent pas par exemple assez, d'avoir un sentiment de protection, de nourrir les amitiés, etc., parce qu'ils le dévaluent complètement. Ils se disent que tout cela n'existe pas !

Ce n'est pas faux, mais ce n'est pas comme cela que cela marche. Parce que l'on devient un loup solitaire qui fait sa pratique du Dharma et qui se durcit de plus en plus et qui est assez radical, qui essaie de se couper de ses besoins naturels. Cela ne se passe pas bien en général, même si on a des compréhensions temporaires, il y a un manque d'intégration.

Donc, dans notre recherche intérieure, ce que je proposerais là, je pense que c'est la question comment on fait tout cela ?

Ce savoir-faire de psychothérapie, psychothérapeutique, je te dirais de l'amener dans cette compréhension que tu as dans le Dharma, de voir que ce ne sont pas des réponses vraiment satisfaisantes, c'est comme un pansement un peu rose que l'on met sur un truc qui ne va pas et cela nous donne la place pour aller plus en profondeur. Si on a par exemple un toit sur la tête, c'est un besoin matériel, mais cela facilite quand même, pas mal la méditation.

Ici, on s'occupe de cela et on garde le regard ouvert pour ce qui va encore plus en profondeur. Toutes ces choses-là, elles ne vont pas nous aider au moment de la mort de toute façon, au moment où on est dans les bardos existentiels. En tant que thérapeute, tu peux garder la vigilance de cela. Pas besoin d'intervenir là-dessus et dès que ce sujet est abordé, les thèmes du changement de l'impermanence, la peur de la mort, etc. ici, tu ne vas pas essayer de renforcer le *moi*, mais de dire par exemple, c'est un sujet que l'on peut explorer et dire que c'est un sujet, des questions qui sont en nous.

L'idée, c'est que, quand le sujet est abordé, tu peux donner des indications dans ce sens, sinon, tu fais ton travail thérapeutique ordinaire, comme d'habitude. Est-ce que tu vois la réponse ?

*Participant/e : Tu as donné cet exemple, que tu tends le bras en toute pleine conscience vers la tasse et là, j'essaie de faire le lien avec ce que l'on a entendu ces derniers jours. C'est qui, qui saisit la tasse ? Pour moi, c'est comme un autre niveau de conscience, qui prend la tasse ? Et j'ai déjà fait un lien quand je me suis demandé, je prends la tasse avec pleine conscience et cela a comme condition, que j'ai*

*conscience que je saisis la tasse avec pleine conscience. Et cela passe à, je suis conscient que je suis conscient de saisir la tasse. Est-ce que cela aide ?*

Oui, cela aide, cela est une bonne étape intermédiaire.

C'est une bonne étape intermédiaire parce que le fait de prendre la tasse n'est plus au centre, mais c'est la conscience du mouvement vers la tasse qui est au centre.

Il y a une conscience du fait que cela se fait. Ce n'est pas la fin du chemin, mais on peut juste observer clairement comment on s'observe en train de, etc. .

*(Inaudible).*

Juste se poser la question du comment.

Comment cela se fait ? C'est comment, de voir ? C'est comment d'être assis ici ?

C'est de rester à ce comment dans tous ces processus. Ces questions sont juste des ponts et des aides.

C'est le fait de s'ouvrir à devenir vraiment un, avec tous les processus. Voir qu'il n'y a plus de contrôle, qu'on n'est plus dans le contrôle.

C'est difficile de parler de ces choses-là avec des mots. En fait, c'est quelque chose de très simple !

### **Différents points de vue sur la nature du calme et du mouvement<sup>37</sup>**

Nous continuons avec Dakpo Tashi Namgyal à la page 249 au milieu du texte anglais.

**Il continue avec le thème de l'union - la même - de la nature essentielle du repos et du mouvement. Certains - les enseignants du Dharma - disent qu'il n'y a pas de mouvement pendant l'immobilité et qu'il n'y a pas d'immobilité dans le mouvement. D'autres disent que lorsque nous regardons dans le mouvement, il se dissout et devient calme. La plupart affirment que nous reconnaissons la nature du mouvement dans l'immobilité, que c'est là que naît la connaissance du mouvement, et que l'immobilité s'installe au sein du mouvement. La première affirmation - où il est dit qu'il n'y a pas de mouvement dans le repos et pas de repos dans le mouvement - n'est pas correcte, tout au plus dans la mesure où l'on sait - où l'on est attentif - que cet esprit est parfois calme et parfois en mouvement...**

Dire simplement, comme une définition, que lorsque l'esprit est calme, il est calme et il ne se passe rien d'autre, et que lorsqu'il est en mouvement, il est en mouvement, alors il ne peut pas être calme. On peut définir les choses ainsi, mais c'est un point de vue très extérieur. Nous avons déjà été plus loin ce matin, nous avons remarqué que le calme est aussi un état dynamique et que l'on peut faire l'expérience du calme à l'intérieur du mouvement

**...et il semble que ceux qui défendent la première position ne soient pas vraiment convaincus que l'esprit est fondamentalement un esprit - qu'il n'y en a qu'un -. Comme si l'on pouvait parler d'une part d'un esprit calme et d'autre part d'un esprit en mouvement.**

---

<sup>37</sup> Fichier audio 5-4\_02

**La deuxième affirmation** - où l'on dit qu'en regardant le mouvement, celui-ci se dissout et devient calme - **est erronée dans la mesure où il semble qu'ils arrêtent simplement le mouvement sans avoir reconnu sa véritable nature.**

Une pensée surgit, nous regardons dedans, nous regardons dans le mouvement. Une pensée est un mouvement mental, nous regardons dans le mouvement. La pensée est passée, elle s'est dissoute. A-t-on vraiment reconnu là la nature de l'esprit, la nature de la pensée ? Pas forcément.

Si l'on porte son attention sur le processus, on fait l'expérience qu'il arrive à une fin, parce que le contenu ne reçoit plus de nourriture. Par exemple : je réfléchis à ma prochaine excursion. Cette réflexion se nourrit du fait que je m'occupe du contenu. Dès que je m'aperçois que je pense, je ne m'occupe plus du contenu, ce processus de pensée n'est plus alimenté et s'arrête.

Je n'ai pas encore forcément pris conscience de la nature à la fois insaisissable et dynamique de l'esprit, et encore moins le fait qu'il n'y a ni sujet ni objet dans tout ce processus. Cette manière de décrire est une description qui provient du calme mental sans vision intuitive.

**Même le troisième point de vue** - qu'il y a du mouvement dans le repos et du repos dans le mouvement - **est un peu faux, parce qu'il s'en tient simplement au fait qu'une reconnaissance au sein du calme est du mouvement, et que le mouvement sans identification** - donc sans référence au moi - **est du calme. Il ne semble pas clair que le calme et le mouvement soient en fait d'une seule et même nature** - d'une seule saveur.

Ne vous laissez pas embrouiller par tous ces mots. Utilisez simplement quelques-unes de ces explications ici et là, pour toujours regarder dans l'esprit.

Lorsque nous devenons tout à fait calmes et que nous remarquons que l'esprit est tout à fait calme, c'est déjà un mouvement. Lorsque nous sommes dans le mouvement, c'est-à-dire dans ce qui se passe dans l'esprit, et qu'il n'y a pas d'attachement ni de saisie, nous faisons l'expérience du calme.

Dans les deux cas, cela ne signifie pas encore que nous ayons vraiment compris en profondeur qu'il n'y a pas de différence essentielle entre le calme et le mouvement - à part le fait qu'il y a plus de mouvement dans une expérience que dans l'autre.

**Nous pouvons alors nous demander : comment pouvons-nous comprendre cette nature unique du calme et du mouvement ? Ici, nous pouvons utiliser l'analogie de l'eau et de ses vagues, qui nous indique que le calme et le mouvement ont la même saveur en ce sens qu'ils sont vides d'un noyau d'essence, vides d'une nature fixe** - sans noyau d'essence, sans essence -.

Cette notion de vide n'est pas solide : de même que l'eau n'est pas solide, les vagues ne sont pas solides. L'esprit calme n'est pas tangible et les mouvements qui y apparaissent ne sont pas tangibles non plus. C'est une seule et même nature, tout comme l'aspect aqueux de l'eau agitée et de l'eau calme - bien qu'elles se présentent de manière si différente.

En tant qu'image, en tant qu'impression, si l'on nous montrait une photo ou si nous vivions cela de cette manière : un étang calme et clair et un ouragan furieux en mer - il est presque impossible de reconnaître qu'il s'agit du même élément, l'eau. Les manifestations sont si différentes. Nous sommes donc nous aussi trompés en ayant des manifestations si différentes dans notre expérience spirituelle, et nous avons du mal à voir que c'est toujours la même nature d'esprit, tout se dissout.

Le signe évident que nous n'avons pas encore compris cela en profondeur est notre peur de certains états d'esprit : nous avons peur de ce qui est complètement fou, de la panique, de la psychose, des cauchemars, de quelque chose qui nous hante, nous avons peur de revivre cette tristesse ou cette douleur.

Si cela avait pénétré tout à fait à l'intérieur de nous, nous serions sereins, car ce qui peut surgir n'a pas de pouvoir par lui-même s'il n'y a pas de lutte. Il n'a pas de consistance, il ne peut rien faire avec nous, il passe en coup de vent. C'est une apparition momentanée forte, mais personne ne doit se mettre en travers de son chemin, personne ne doit essayer de faire quoi que ce soit avec elle. Elle se dissout toute seule.

Si nous avons bien percé cela, nous n'avons plus peur des différents états d'esprit possibles. Si nous n'avons plus peur de nos propres états d'esprit, nous n'avons pas non plus peur des états d'esprit des autres et nous pouvons beaucoup mieux les accompagner dans ces états. Nous les accompagnons en tant que thérapeutes ou en tant qu'amis, en sachant qu'ils peuvent se dissoudre à tout moment.

Il s'agit de savoir si l'on parvient à détendre la saisie existante, si l'on parvient à laisser ce qui se passe actuellement dans son ouverture ou à le libérer dans l'ouverture - ou si quelque chose est encore ajouté par la saisie.

**Comme l'explique le grand brahmane Saraha :**

**De même que l'eau calme peut devenir des vagues rugissantes sous l'effet des vents, de même le roi considère Saraha de plusieurs façons, bien qu'il ne soit qu'un seul.**

Saraha chante au roi une explication sur le Dharma. Le roi écoute. Saraha dit au roi : "Tu me considères de plusieurs façons". Car Saraha s'était rendue impopulaire et devait être condamnée par le roi et sévèrement puni. Mais il avait encore l'occasion de s'exprimer.

C'est alors que naît cette profonde explication du Dharma, Saraha l'éclaire sur l'esprit : bien que tu aies beaucoup de sentiments différents à mon égard, beaucoup de points de vue différents - est-ce un sage, un illuminé ou est-ce un fou qui perturbe toute notre société parce qu'il fréquente une hors-caste en tant que brahmane ?

Le roi est mis au courant par Saraha : tout ce que tu penses et ressens en ce moment est d'une seule nature - comme l'eau agitée par de nombreux vents, de nombreux vents karmiques.

**Ainsi, nous pouvons comprendre à partir des explications précédentes, ainsi que de ce qui viendra plus tard, que dans cette conscience - à partir de la conscience - le repos et le mouvement sont identiques dans leur vraie nature, bien qu'ils apparaissent comme des phénomènes tout à fait distincts.**

Si ces explications sur le repos et le mouvement aujourd'hui, ainsi que le peu de recherches que nous avons effectuées, peuvent vous aider à adopter une attitude plus ouverte vis-à-vis du mouvement, j'en serais très heureux. Ne cherchez donc pas désespérément le calme dans l'esprit, mais regardez toujours la nature du mouvement et laissez-le se produire, quoi qu'il arrive : laissez-le se produire - et il se libérera alors de lui-même. Nous n'avons pas besoin de faire quoi que ce soit.

Ce serait merveilleux. C'est là que votre pratique se libère de l'attachement au repos ou de la nostalgie du repos. J'appelle souvent cela simplement : devenir perméable. Notre pratique consiste à être perméable.

Vous souvenez-vous de l'exemple de la maison vide ? Les voleurs peuvent entrer, ils ne trouvent rien, personne ne les attrape, personne ne se bat avec eux - et ils finissent par quitter la maison. Les pensées sont comme des voleurs dans une maison vide. Personne ne s'occupe d'eux. Elles n'ont rien à faire et disparaissent à nouveau.

Les pensées nous donnent parfois l'impression de faire une véritable scène : salut, je suis là, réagis donc enfin... ! Jusqu'à ce qu'elles en soient arrivées là et que nous soyons à leur merci. A un moment donné, nous avons tendance à nous laisser prendre au piège.

C'est ce que nous essayons d'éviter et, dans la mesure du possible, d'être conscients de ce qu'elles sont vraiment. Et nous nous rendons même compte que personne n'est conscient. Ce n'est pas du tout le JE qui est conscient, mais personne ne s'intéresse. Dans cette conscience, on ne trouve personne qui soit conscient.

Alors, quand la connaissance surgit, s'il vous plaît, regardez aussi dans celui/celle qui est en train de reconnaître.

## **Connaître que tout ce qui apparaît est non né.**

### **Examiner l'esprit avec l'esprit.**

**Comme précédemment, nous plaçons notre esprit dans cet être vide, clair, vrai, et examinons l'esprit avec l'esprit. Le fait que différentes pensées, sentiments et autres apparaissent - ainsi que les perceptions sensorielles - est simplement la force d'expression de l'esprit. Maintenant, regardons directement ce qui est appelé esprit. Quel est donc l'état fondamental, le véritable être de cet esprit ?**

Dakpo Tashi Namgyal nous fait avancer un peu plus à chaque paragraphe. Jusqu'à présent, il laissait encore passer le fait que nous parlions encore d'un esprit. Maintenant il cible aussi cela.

**Nous examinons les causes qui font que l'esprit se manifeste. Nous ne trouverons pas de telles causes, pas de conditions qui le produisent, pas de créateur, et nous en concluons qu'il n'apparaît pas à partir de causes et de conditions, qu'il est sans une telle base, sans une racine, qu'il est depuis toujours non né.**

**Ensuite, nous examinerons comment l'esprit demeure. Mais comme il n'a pas la moindre trace d'existence réelle, comme par exemple une forme, une couleur, un lieu, une base, une identité, des caractéristiques et autres, nous en concluons qu'il ne réside nulle part. L'esprit n'est pas quelque chose dont nous pourrions dire qu'il demeure de cette façon.**

**Enfin, nous examinons comment l'esprit se dissout - comment l'esprit meurt ou disparaît, s'en va -. Puisque l'esprit ne va apparemment nulle part, ne laisse aucune trace et que personne n'est en mesure de le terminer ou d'arrêter ses manifestations, nous concluons qu'il ne disparaît pas et qu'il n'est pas fini.**

Voilà quelques suggestions sur la façon d'explorer l'esprit. Dans d'autres enseignements du Dharma, on ajoute : cette investigation de l'esprit est identique à l'investigation de savoir s'il y a un moi ou une âme. En fait, ce sont plus ou moins des synonymes. S'il y a un moi, il doit être de nature spirituelle. S'il y a une âme, elle doit être de nature spirituelle.

Donc nous cherchons à savoir s'il y a un esprit avant de discuter si une partie de l'esprit peut être appelée "je" et si une autre partie peut être appelée âme. Voyons s'il y a vraiment un esprit.

S'il existe, il devrait résider quelque part, il devrait se trouver quelque part. Il devrait venir de quelque part et éventuellement aller quelque part. Ce sont les conditions de base pour quelque chose dont on dit qu'il existe. Tu es venu ici, maintenant tu es ici et maintenant tu repars. C'est pourquoi on a l'impression que tu existes.

### Méditation : Examiner l'esprit<sup>38</sup>

Je sais que vous êtes un peu fatigués, mais cela ne fait pas de mal. L'esprit fatigué a la même nature que l'esprit frais. Mais si vous le souhaitez, je vous invite à le faire de manière totalement détendue. Étirez-vous vraiment. Vous n'avez pas besoin d'être assis bien droit. Il n'y a pas de problème si vous faites cette méditation exploratoire dans n'importe quelle posture.

Nous avons besoin d'un contexte, d'une situation pour laquelle nous pouvons être attentifs. La meilleure condition préalable est de ne rien faire pour le moment. Ne rien faire est une bonne condition pour pouvoir ensuite ressentir avec sensibilité. –

Jusqu'à présent, nous disions simplement que les impressions sensorielles apparaissaient dans l'esprit. Maintenant, différentes impressions, différentes sensations apparaissent aussi dans l'esprit. Du moins, elles apparaissent - et maintenant je ne suis même pas sûr qu'elles apparaissent dans un esprit. L'expérience a lieu. –

Il y a une conscience que l'expérience a lieu. Si on nous demandait, es-tu en vie, nous ressentirions, nous sentirions comme maintenant.

En dehors de l'expérience présente, y a-t-il un esprit ? Peut-être quelque chose de plus grand que l'expérience présente - et l'expérience présente s'y déroule t-elle ? Y a-t-il un indice de cela ? –

Un esprit qui est plus grand, plus grand que notre vécu, ne peut pas être expérimenté, sinon ce serait un vécu. Ce n'est pas possible. On pourrait aussi examiner si l'esprit est plus petit que notre vécu, si une partie de notre vécu est de l'esprit. Nous avons déjà éclairci ce point. Tout vécu est esprit.

Y a-t-il des indications sur le début de ce vécu, sur le début de ce que nous appelons l'esprit ? –

Certains prétendent que l'esprit est peut-être né avec la conception ou par les fonctions cérébrales. Y a-t-il une indication que l'esprit naît ou disparaît ? –

Y a-t-il des indications selon lesquelles l'esprit est causé, né, produit par quelque chose ? –

Donc, si l'esprit est sous une forme ou une autre quelque chose de matériel, quelque chose que nous avons ou qui existe, alors il devrait avoir commencé un jour - ou au moins il devrait pouvoir être trouvé maintenant. Il est possible que nous ne percevions pas le début, mais maintenant, où est ce que nous appelons l'esprit ?

Je vous entends presque penser à voix haute que l'esprit est partout. Si l'esprit est partout, est-il une chose ? Peut-on le décrire d'une manière ou d'une autre ? C'est un peu comme Dieu : si Dieu est partout, il est impossible de le décrire. Pour le décrire, il faudrait une distance. Pour le situer à un endroit, il faudrait d'autres endroits où il n'est pas.

---

<sup>38</sup> Fichier audio 5-4\_03

Mais l'esprit est-il vraiment quelque chose qui a un lieu ? L'esprit est-il dans l'espace, y a-t-il des signes, au sens géographique du terme : partout ? L'esprit est-il au centre de la terre ? Est-il quelque chose d'indépendant, d'omniprésent ? Ou bien sommes-nous là dans le domaine de l'imagination ? -

### **Remarques sur l'étude de l'esprit.**

Le problème avec le mot esprit - *mind*, esprit, conscience - est qu'il est si fortement objectivé et que l'on se fait ensuite, d'autres idées sur cet objet qu'est l'esprit. J'ai un esprit. On dirait que le JE est encore quelque chose de plus grand, qui a alors un esprit. "Cela ne me vient pas à l'esprit", quelque chose n'y a pas sa place. Nous avons de telles idées.

Nous nous construisons un monde dans lequel l'esprit devient une chose, qui peut être blessé, qui peut être trop petit pour quelque chose, qui peut être possédé par quelqu'un d'autre ou par quelque chose. Nous traitons alors ce que nous appelons l'esprit de plus en plus comme s'il s'agissait d'une chose.

Si nous recherchons ouvertement - et je viens de le faire brièvement et très simplement - nous ne trouvons rien. Nous ne pouvons pas être conscients de quelque chose qui est en dehors de l'esprit. Un JE en dehors de l'esprit serait aussi une conscience. Un JE sans conscience n'a absolument aucun sens. J'ai un esprit, cela n'a aucun sens. J'ai un esprit traumatisé, cela n'a pas de sens non plus.

Ensuite, nous nous représentons cela comme si l'esprit avait une blessure et devait la guérir. En fait, nous avons vécu une expérience où nous avons été profondément blessés. Cette expérience était une expérience dynamique et a laissé des effets, de sorte que des formes d'expérience similaires peuvent se manifester à nouveau. C'est un processus dynamique.

Heureusement, ce n'est pas une chose qui a été blessée, mais des processus qui se poursuivent et qui peuvent se transformer. C'est leur nature même de se transformer. Cela signifie que les processus peuvent aussi se dérouler différemment. Cela dépend si les mêmes conditions ou des conditions similaires sont à nouveau réunies pour conduire encore et toujours à une re-traumatisation, à de nouvelles blessures.

Si nous parlons de l'esprit comme d'une chose, nous "entrons dans la cuisine du diable", comme on dit en allemand. Cela devient absurde. Nous devons également rester proches, dans notre langage, du fait qu'en dehors de l'expérience présente, il n'y a jamais rien d'autre à trouver. Aucune indication que quelqu'un aurait créé l'esprit, qu'il serait né, qu'il aurait une fin. Tout cela n'est que spéculation.

Mais continuez à chercher, encore et encore. Il s'agit d'être tout à fait honnête et de dire : laissez-moi donc tranquille avec cet esprit, je ne peux plus l'entendre. Le mot lui-même crée une illusion. L'esprit, une chose, moi et mon esprit... C'est une telle illusion, une telle abstraction ! Et cette abstraction est devenue indépendante. Il n'y a toujours que le vécu.

Le vécu peut être multiple. Tout est dans le domaine du spirituel, de la conscience. On ne peut pas trouver de début, de milieu ou de fin, on ne peut pas trouver de lieu où s'arrêter. Il n'y a rien de tridimensionnel. Parfois, nous parlons de dimension spirituelle comme s'il y en avait d'autres. L'expérience physique est une expérience spirituelle, un vécu. L'expérience tridimensionnelle est un vécu.

Nous nous créons des mots et, avec les mots, nous nous embourbons de plus en plus dans l'illusion : c'est une expérience physique, c'est une expérience mentale, c'est une expérience spirituelle. En fait, c'est toujours la même chose : l'expérience de la même nature, insaisissable.

Maintenant, nous faisons une pause. Si vous le pouviez, laisseriez-vous l'esprit ici et feriez-vous une pause ? C'est impossible ! Personne ne peut y mettre fin, personne ne peut se débarrasser de son esprit. Le JE et l'esprit semblent indissociables.

Alors prenez de bonnes vacances avec votre esprit dans l'expérience actuelle. Si vous êtes détendus, c'est très agréable. Je vous souhaite une pause détendue.

### **Examens supplémentaires<sup>39</sup>**

J'ai de très bonnes nouvelles pour vous ! Nous y sommes presque. Bientôt, il n'y aura plus d'esprit. Une impertinente dit ici : il n'existe déjà plus. Elle a raison. Je voulais garder la surprise pour plus tard.

Disons simplement : l'esprit insaisissable, l'esprit non-saisissable. Ainsi, nous attirons toujours l'attention sur le fait que ce que nous appelons esprit n'est pas une chose. L'esprit non saisissable, non tangible, non réel. Nous remarquons ainsi que nous parlons justement de l'expérience.

La bonne nouvelle est que nous avons bientôt suffisamment mis de l'ordre pour ne pas avoir à poursuivre les questions intenses de Lhaktong. Nous le ferons à petites doses à la maison. Conservez un peu de curiosité pour découvrir quand nous nous servons de concepts quelconques qui nous amènent sur des chemins erronés.

Je passe maintenant à la page 250, au milieu, où Dakpo Tashi Namgyal résume ce que l'on pourrait encore observer à propos d'un tel esprit.

**Si cet esprit insaisissable est quelque chose - une chose - qui a existé dans le passé, alors il - cet esprit passé - s'est arrêté entre-temps - est mort ou a été détruit. Si c'est une chose dans le futur, alors cet esprit futur n'a pas encore été créé.**

Si vous imaginez par exemple qu'un esprit plus intelligent que maintenant apparaîtra dans le futur, ou un esprit de Bouddha ou un esprit éveillé, cela signifie qu'il n'est pas encore là - et vous devriez savoir à un moment donné quand il naîtra ou sera créé.

**Si l'esprit est une chose dans le présent, alors nous devons pouvoir l'identifier.** Mais nous ne pouvons pas l'identifier. En tant qu'esprit, il n'est que vécu, les descriptions ont lieu au sein de ce que nous appelons l'esprit. Nous ne pouvons pas lui attribuer de lieu, de couleur ou de forme.

**Ainsi, on ne peut pas parler d'un esprit présent, car il n'est en aucune manière saisissable. Il n'a pas de caractéristiques descriptibles qui le décriraient comme une chose. Il n'est pas une chose - un quelque chose, un objet - que l'on peut trouver dans l'un des trois temps - passé, futur ou présent. C'est quelque chose que l'on ne peut pas décrire comme existant.** Pas dans le sens où l'on dit : La tasse existe, bien que l'on puisse encore remettre cela en question. Il n'a pas les caractéristiques de quelque chose d'existant.

**Ce n'est pas le cas non plus, car le phénomène insaisissable que nous appelons l'esprit peut se manifester comme n'importe quoi, quoi que ce soit...**

C'est notre vécu respectif. Quel que soit le vécu, tout cela est esprit, possibilités illimitées : des pires tourments aux plus belles joies, tout est possible...

---

<sup>39</sup> Fichier audio 5-4\_04

**L'esprit apparaît comme Saṃsarā et Nirvāṇa.** Liberté totale, emprisonnement total, tout est possible. Quelque chose qui peut se montrer dans autant de formes différentes, ne peut pas être déclaré comme non-existant.

Bien que nous ne puissions pas attribuer d'existence au sens traditionnel du terme à ce phénomène, à ce phénomène insaisissable qu'est l'esprit, nous ne pouvons pas non plus dire qu'il n'existe pas. Car il est la source de toutes les expériences dans le Saṃsarā et le Nirvāṇa, donc chez les libérés comme chez les non-libérés, chez les éveillés comme chez les non-éveillés.

**Ainsi, ce phénomène insaisissable qu'est l'esprit n'est en aucun cas quelque chose d'inexistant - quelque chose dont nous pourrions parler comme étant inexistant. Il est évident : ce phénomène insaisissable n'existe pas en tant qu'entité - descriptible - en tant que chose - avec des caractéristiques.** Pour pouvoir décrire l'esprit, nous devrions le décrire à distance. Comme quelque chose d'un autre point de vue. On peut alors décrire des caractéristiques de l'extérieur. **Quelles que soient nos tentatives de description, aucune analogie ne peut l'illustrer pleinement.**

Nous pouvons certes dire que l'esprit est vaste comme l'espace, mais cela ne décrit qu'une qualité perceptible dans ce phénomène insaisissable, mais en aucun cas tout. Nous pouvons également dire que l'esprit est comme un cinéma permanent, mais cela ne décrit à nouveau qu'une qualité. Il est difficile d'associer l'espace et le cinéma permanent, bien que les deux soient corrects d'une certaine manière.

Nous cherchons désespérément des descriptions de ces phénomènes difficiles à saisir et devons capituler à un moment. La capitulation a lieu dans les concepts. Les termes tels que "existant" et "non-existant" ne fonctionnent pas. Les descriptions des caractéristiques des objets traditionnels ne fonctionnent pas. La couleur, la forme, le lieu et ainsi de suite ne fonctionnent pas. Les descriptions par analogies et par images ne permettent pas de saisir pleinement ce phénomène.

**Nous n'avons pas la possibilité de parler de l'esprit de manière à pouvoir dire : "c'est lui". Comme nous ne pouvons pas trouver de début - nous affirmons - : il n'est pas né.** Puisqu'il n'est pas une chose, il n'a probablement jamais vu le jour. **Maintenant, il n'y a aucune caractéristique qui permette d'identifier l'esprit.**

Car tout ce que nous faisons, disons et affirmons se passe à l'intérieur, nous ne pouvons pas le montrer de l'extérieur. C'est pourquoi nous ne pouvons pas non plus dire : c'est là que l'esprit séjourne.

Nous disons parfois que l'esprit séjourne avec l'objet. C'est bien sûr un non-sens. L'esprit ne s'attarde pas sur l'objet, nous pourrions alors sortir et l'esprit resterait là. Il suffit de penser correctement jusqu'au bout. Il y a beaucoup d'affirmations fausses.

Que se passe-t-il ? Dans notre expérience, l'attention se porte de plus en plus, par exemple, sur la représentation en statue de Yum Chenmo devant nous, la Grande Mère. La plus grande partie de notre attention s'y attarde. Mais en même temps, nous ne tombons pas. Quelque chose maintient donc encore le sens de l'équilibre et nous parvenons même à créer un sentiment de JE. Nous avons encore beaucoup d'autres processus. Ce n'est pas comme si l'esprit s'attardait sur Yum Chenmo, car il semble qu'il y ait encore beaucoup d'autres choses possibles. Ainsi nous devenons de plus en plus précis – nous regardons précisément ce qui se passe.

Dans ce processus d'expérience, le calme s'installe parce que l'expérience se simplifie, et nous avons le sentiment qu'il se produit quelque chose comme l'esprit qui s'attarde. Il reste dynamique, mais comme l'intérêt, l'attention, reste toujours dans le même domaine, il en résulte un certain apaisement. C'est ce

que nous appelons de manière simplifiée : l'esprit se repose sur un objet - ce qui est en soi une affirmation erronée.

**Il ne s'attarde donc nulle part** - car ce phénomène insaisissable qu'est l'esprit englobe tout le vécu et le vécu ne s'attarde nulle part, il est un processus dynamique. Il n'a pas de lieu où il se produit - et existe-t-il encore autre chose où le vécu n'a pas lieu ? Cela n'existe pas.

L'esprit s'arrête-t-il ? **Puisque l'expérience se poursuit sans cesse, et tant que c'est le cas, nous ne pouvons pas parler de fin de l'esprit.** Nous avons parfois besoin de parler de l'esprit comme s'il était infini. Il s'agit là encore d'une hypothèse. Cela signifierait que nous avons un vrai regard.

**Il ne commence nulle part et ne s'arrête nulle part.** Nous pouvons l'appeler infini, mais nous n'avons pas ce regard, nous savons seulement qu'il s'agit d'un phénomène constant. Nous remarquons que pendant toute la durée de notre période d'observation, le phénomène insaisissable de l'esprit est toujours là, il contient toujours toute observation.

**Il ne naît pas en raison de causes et n'est pas non plus détruit par des causes ou des conditions quelconques.** Même la pire des tortures n'a pas effacé le phénomène de l'expérience, l'expérience continue. C'est ce que nous appelons : l'esprit continue - même si les choses les plus cruelles ont eu lieu. Maintenant, nous sommes limités parce que nous ne pouvons pas voir au-delà du processus que nous appelons la mort, où le corps et l'esprit se séparent apparemment, et nous ne pouvons pas non plus regarder en arrière. Nous avons des possibilités très limitées, mais dans ce que nous pouvons observer, nous remarquons que l'expérience se poursuit en permanence.

**C'est un phénomène constant, car il n'apparaît pas parfois puis ne réapparaît pas, mais il est là de manière continue, sans que nous puissions percevoir une apparition, un séjour et une cessation. L'esprit, ce phénomène insaisissable qu'est l'esprit, n'est ni bon ni mauvais.**

Nous parlons du phénomène de l'expérience. Une dame est venue me voir et m'a dit : l'esprit est merveilleux, parfait, car dans l'esprit apparaissent les perceptions de la nature et les oiseaux. Mais qu'est-ce qui est parfait dans les oiseaux, qu'est-ce qui est parfait dans la nature ? Ce sont des évaluations.

L'esprit est au-delà du bien et du mal. L'expérience est simplement ainsi. Dans la terminologie bouddhiste, nous parlons de l'ainsité. Le contenu peut être comme ceci ou comme cela, mais le fait d'être ainsi, la qualité qui fait que l'expérience se poursuive, n'est ni bon ni mauvais. C'est simplement comme ça. L'ainsité est neutre en termes de valeur et n'a rien à voir avec des évaluations morales, éthiques ou artistiques.

Que nous appelions l'esprit beau ou laid - je pense que cela ne sert qu'à nous sentir mieux lorsque nous disons que l'esprit est beau. Il est comme il est. Toute forme d'expérience peut s'y manifester. Connaissez-vous le besoin d'attribuer des qualités évaluatives à l'esprit ? Mais ce sont toutes des évaluations importées !

L'être, l'être maintenant, est au-delà des évaluations : beau, pas beau, bon, mauvais. Il est simplement tel qu'il est, insaisissable. Le phénomène insaisissable de l'esprit n'a pas d'attribut tel que bon et mauvais, beau et laid... Le vécu se poursuit.

Pour aider les gens à sortir de leur identification selon laquelle ils auraient un mauvais esprit, un esprit pécheur, un esprit imprégné du péché originel ou profondément mauvais en raison du dualisme flagrant, de l'égoïsme, nous parlons des qualités de l'esprit éveillé. C'est une aide pour éveiller la confiance dans le fait que les voiles de l'égoïsme ne sont pas tout et que d'autres choses peuvent se manifester.

Mais même au moment où les voiles se manifestent, l'esprit n'est pas mauvais. Mais les contenus de ce vécu sont justement joliment empêtrés dans de fortes énergies liées au moi.

Mais l'esprit lui-même est tel qu'il est et ne changera jamais. Le phénomène de l'expérience et la manière dont l'expérience a lieu ne changeront jamais. C'est une affirmation de dire que l'esprit est bon, que l'esprit est merveilleux, que l'esprit est mauvais.

Mais les contenus de l'esprit – c'est une histoire différente. Cela a des conséquences diverses. Mais il n'y a personne qui naît avec un mauvais esprit - seulement, dans un esprit étroit et angoissé, beaucoup de contenus se manifestent, beaucoup de forces sont actives, qui peuvent conduire à beaucoup de souffrance.

**Dans cette qualité de n'être ni bon ni mauvais, d'être simplement comme ça, il n'y a pas de fluctuation.** Cela ne se transforme pas, c'est toujours ainsi. **La qualité de l'esprit est présente chez tous ceux qui ne l'ont pas encore réalisé. C'est pourquoi on ne peut pas non plus perdre son esprit, ni l'acquérir ou le retrouver.**

Quand on est arrivé en avion, l'esprit doit encore venir après, dit-on, mais ce sont des formulations erronées. L'esprit n'est pas quelque chose qui pourrait rester quelque part et nous, nous serions déjà ailleurs. L'expérience s'est poursuivie pendant tout ce temps. Il a voyagé avec nous dans l'avion et est maintenant dans le nouveau lieu - mais un peu désorienté, pas encore tout à fait arrivé. L'esprit est là, l'expérience est là. Tout l'espace de notre être, tout ce qui est vécu, c'est le phénomène insaisissable de l'esprit.

Nous ne pouvons pas trouver l'esprit, ni l'atteindre - par exemple, atteindre l'esprit éveillé et rejeter l'esprit impur. Nous ne pouvons pas non plus nous faire transmettre un esprit, par exemple lors d'une initiation.

Lors des rencontres, différentes forces sont activées dans le phénomène insaisissable de l'esprit. Lorsque des forces inconnues, qui étaient peu actives auparavant, sont activées, nous avons l'impression d'avoir un nouvel esprit. Nous nous étonnons alors d'en tomber à nouveau au bout de quelques jours. Mais nous ne tombons pas hors de l'esprit, d'autres forces s'éveillent à nouveau en nous. Si nous regardons bien, nous remarquons qu'elles se réveillent peu à peu. C'est un processus dynamique.

J'en parle maintenant ainsi parce que tout est dans le texte. Je vous donne le texte phrase par phrase, mais avec un commentaire - pour que nous soyons un peu plus prudents dans notre utilisation du langage, car la façon dont nous utilisons le langage façonne nos idées et notre sentiment d'être.

En fin de compte, le langage n'est pas important. Lorsque nous avons compris que le langage n'est qu'un effort bienveillant pour attirer l'attention sur quelque chose, pour communiquer quelque chose qui ne peut être que suggéré, mais jamais saisi par le langage. Alors, nous ne nous battons plus avec des mots. Nous sommes alors d'accord avec le fait que quelqu'un utilise le même terme que nous de manière totalement différente. Car ce qu'ils veulent décrire n'est pas inhérent aux termes, c'est une attribution artificielle.

**Cette qualité de l'être-là - le fait de ne pas pouvoir saisir, d'être-là, de notre expérience - est inchangeable. Elle ne diminue pas - ni ne s'accroît - non plus. Lorsque nous examinons - analysons - ainsi la nature non née avec une sagesse discriminante, nous devrions le faire - avec une énergie - comme si nous broyions des os avec des rochers jusqu'à ce que nous ayons coupé la racine et la base de l'illusion et que nous soyons parvenus à une compréhension de la véritable nature de l'esprit.**

Il s'agit de ne pas être indulgent envers les suppositions erronées sur la réalité. Les idées fausses ont une force étonnante et il est bon de faire le ménage en nous. Nous avons maintenant pris pour cible tous ces concepts que nous utilisons habituellement : le moi, l'âme, l'esprit. Et nous l'avons fait en vitesse.

Honnêtement, je l'ai fait le plus lentement possible avec vous, pour que vous puissiez le retravailler petit à petit plus tard en écoutant les audios ou en lisant la transcription.

Examinez tout cela encore une fois par vous-même.

Et maintenant, il est temps de se détendre dans ce phénomène insaisissable que nous appelons l'esprit. Je pense que c'est suffisant pour aujourd'hui.

Je ne peux m'empêcher de penser aux passages de la littérature où l'on parle ou écrit sur le miracle de l'être ou la magie de l'être. Le mystère de l'être, c'est justement ce dont nous parlons. La raison pour laquelle on l'appelle mystère, c'est parce qu'il est insaisissable.

Je suis curieux de voir comment cela va se passer pour vous au fil des années, si vous parviendrez à vous y retrouver avec le temps, au point que le mystère ne soit plus un secret.

Cet esprit insaisissable est le mystère. Celui qui s'y connaît et peut se détendre avec le fait qu'il n'y a personne et rien à trouver et que pourtant et précisément pour cette raison, tout fonctionne parfaitement, celui-là a levé le voile sur le mystère.

Il s'agit d'une vie sans point de vue, sans point fixe, sans pouvoir dire “ceci est ceci” et “ceci est cela”, et “c'est ainsi” et “ce n'est pas ainsi”. Les choses sont très claires, très nettes. Les relations de cause à effet sont également très claires. Mais aucun élément de notre expérience n'est saisissable.

C'est important pour l'instant, ce sera la prochaine étape. Si l'esprit lui-même n'est pas saisissable, ne peut pas être décrit, comment tout ce qui se passe dans l'esprit peut-il être saisissable ? C'est-à-dire tous les aspects de notre vie, de notre expérience, tous les sentiments et pensées, toutes les expériences sensorielles. Tout a cette même qualité, ce même goût d'être clairement un processus limpide sans rien de solide, sans rien de tangible.

## JOUR 6

Bienvenue au prochain tour. Comment faire quand la marmite est déjà pleine ? Profitez de ce qui a déjà été fait et laissez-le s'écouler. Il y aura alors beaucoup de place pour la nouveauté. L'idée que quelque chose est de trop est liée à la préhension, à l'attachement aux expériences. Quand je dis perméabilité, je veux dire laisser partir les expériences et les connaissances, les choses entendues. Et voilà qu'il est de nouveau là, l'espace ouvert. C'était une illusion passagère, que quelque chose était de trop.

### Esprit insaisissable<sup>40</sup>

Nous sommes en haut de la page 251.

Dakpo Tashi Namgyal écrit :

**Il est expliqué qu'en examinant de cette manière, nous ferons l'expérience de la nature fondamentale de l'esprit, qui est au-delà des représentations et des descriptions. Finalement, même la distinction avec laquelle nous devons l'investigation s'apaise d'elle-même, elle se dissout en elle-même**, -dans sa propre nature, car l'analyse, la distinction, la recherche n'ont pas non plus de substance. En reconnaissant ce qu'il est, l'esprit s'apaise en lui-même.

**La sagesse non conceptuelle** - la compréhension - **va se manifester**. Maintenant, vous êtes déjà tellement sensibilisés que vous comprenez tout de suite : les mots avec *-heit* à la fin en Allemand : vacuité, sagesse, maladie... sont tous des aberrations. Il n'y a pas de sagesse, il n'y a que de la compréhension. La sagesse est un processus comme tout le reste. Ces expressions incompréhensibles induisent l'humanité en erreur partout. La compréhension non conceptuelle se manifestera - et c'est ainsi que le *grand brahmane Saraha* dit :

**Regarde la vraie nature intemporelle de l'espace** - la nature pure de l'espace, la nature non-duelle de l'espace - **et la vision s'arrête**.

**Il dit également :**

**Si l'esprit dévoile l'esprit, aucune pensée ne s'élève et il reste stable. De même que le sel se dissout dans l'eau, l'esprit se dissout dans sa vraie nature.**

Cet esprit insaisissable, chaque fois que nous nous occupons directement de lui, que nous voulons le regarder, se dissout dans sa nature insaisissable, il est introuvable. Si nous le laissons faire, il manifeste partout : dans le Samsarā et le Nirvāṇa. Si l'esprit intangible se dissout dans sa nature, cela ne veut pas dire qu'il n'y a plus rien. Tout continue, mais sans la notion d'un esprit et de quelqu'un qui le reconnaît. Tout cela est encore des illusions transitoires.

**Cette approche, qui consiste à examiner comment l'esprit est en fait non né, est enseignée dans de nombreux textes de la tradition des sutras et des mantras, comme par exemple dans *Les étapes de la méditation dans le volume central de Kamalashila*.**

**Si vous connaissez la nature de l'esprit avec la sagesse discriminante** - avec la compréhension fine - **vous ne voyez finalement l'esprit ni comme intérieur** - aucun phénomène intérieur - **ni comme extérieur. Tu ne le perçois pas non plus comme l'un ou l'autre. Tu ne perçois pas d'esprit passé, ni d'esprit futur, ni même d'esprit présent. Quand l'esprit se manifeste, il ne vient pas de quelque part. Quand il**

---

<sup>40</sup> Fichier audio 6-2\_02

**s'arrête, il ne va pas à un endroit quelconque. L'esprit n'est pas saisissable. Il ne peut pas être montré et il n'a pas de forme.**

C'est encore une fois le résumé de ce que nous avons déjà vu. C'est pourquoi il est toujours bon, lorsqu'il s'agit de précision, de parler de cet esprit insaisissable.

Dans le même texte, Kamalashila poursuit avec une citation tirée du *discours d'enseignement à Kāśyapa* dans le Ratnapura Sutra *L'accumulation des bijoux* :

**Kāśyapa, si tu cherches l'esprit, il ne se trouve pas. Ce qui ne peut être trouvé ne peut être observé - vu, perçu. Ce qui n'est pas perçu n'est ni passé, ni futur, ni présent. Si ce n'est ni passé, ni futur, ni présent, cela n'a pas de véritable existence, pas d'essence. Ce qui n'a pas d'essence - pas de noyau d'existence - ne peut pas naître. Ce qui ne naît pas ne peut cesser.**

Paroles du Bouddha à Kāśyapa. Kamalashila fait des merveilles avec nous. Après nous avoir guidés à travers tout l'examen, il nous donne maintenant quelques citations qui soulignent encore une fois tout cela.

### **Couper les expériences sensorielles.**

Dans *le Sutra du roi du Dharma authentique*, il est dit :

**Enfant de bonne famille - c'est-à-dire de la famille des Bodhisattvas - si tu veux la liberté et la libération, coupe les plaisirs des sens - les expériences sensorielles -. Ne contemple pas l'esprit comme une dualité, contemple-le comme une seule chose. Cet esprit, que nous supposons exister, est de nature vide. L'essence de l'esprit est cette nature vide. En lui, il n'y a pas de cessation, de relâchement ou d'acquisition. Son nom est Éveil.**

Maintenant, peut-être quelques mots pour expliquer cette citation - c'est peut-être un peu plus difficile à comprendre directement que les précédents.

Si nous, enfants de bonne famille, voulons la libération, nous ferions bien d'arrêter de chercher des expériences sensorielles. Lorsque nous entendons cela, nous nous disons : "Oh, encore ce trip de renoncement !" Dois-je à nouveau renoncer à ce qui me plaît, ne pas aller danser, ne pas écouter de musique, ne pas avoir de relations sexuelles, etc. ? Notre esprit samsarique entend cela et le comprend immédiatement de la mauvaise manière.

Les plaisirs sensoriels, les expériences sensorielles, sont coupés en reconnaissant leur vraie nature - c'est la coupure. Nous les percevons à jour. Ils ne sont pas aussi réels qu'ils le paraissent. Nous reconnaissons leur nature, leur véritable essence, comme étant vide, insaisissable. Mais malgré cela, ils se manifestent, nous pouvons aussi les apprécier.

Mais s'il vous plaît, si vous désirez la libération, profitez-en sans la saisir, sinon vous programmez la souffrance à l'avance. Se réjouir de quelque chose n'est pas une souffrance. Mais être surpris lorsque cela s'arrête et se révèle être sans substance, apporte la déception. La déception, c'est-à-dire la fin ou la découverte d'une illusion, est toujours un peu source de souffrance.

Ici, il s'agit de sagesse. C'est la reconnaissance sage de la vraie nature des expériences sensorielles qui coupe l'illusion que les expériences sensorielles peuvent apporter un bonheur durable. Si nous voulons

être libres, il est important de ne pas s'empêtrer dans la recherche de plaisirs temporaires, de bonheur temporaire.

Quand il est dit de ne pas contempler l'esprit comme une dualité, cela signifie : ne commence pas du tout à examiner l'esprit de cette manière, où tu dis : "j'examine maintenant mon esprit". Ce n'est pas possible. Dans ce cas, toute l'enquête est déjà construite sur des présupposés erronés.

Il vaut mieux se demander : comment est-ce que l'on vit ? Qu'est-ce que l'esprit ? Qu'est-ce que cela signifie ? Notre approche est déjà libérée d'une prémisse dualiste qui falsifie notre étude. Nous contemplons, examinons donc ce continuum de perceptions, de conscience, d'expérience, cet être conscient - quel que soit le nom que nous voulons lui donner.

Nous découvrons que nous ne trouvons rien de tangible. Nous appelons cela la nature vide. Nous saisissons le vide, il n'y a pas de caractéristiques, pas de points de référence. Les tentatives de saisir l'esprit, de le comprendre, aboutissent toujours dans un espace ouvert, où il n'y a rien à saisir et où pourtant le phénomène de la conscience se poursuit.

C'est pourquoi on dit vide, nous ne trouvons rien. De même que nous disons : le verre est vide. Parce que ce que nous supposons être à l'intérieur ne l'est pas. Il n'y a pas de liquide dedans, mais le verre n'est pas vide - il est donc vide par rapport à ce que nous cherchons. Une pièce est vide si nous ne trouvons pas celui que nous y cherchons. Nous disons alors que la pièce est vide. Mais il y a quand même beaucoup d'air dedans, peut-être des meubles ou beaucoup d'autres choses, peut-être même qu'elle est pleine. Mais vide de ce que nous cherchons.

Ce phénomène insaisissable qu'est l'esprit est vide du type que nous y cherchons : vide d'un moi. Il est vide d'une âme, vide de la stabilité, de quelque chose de concret avec des caractéristiques.

L'essence de l'esprit, la nature de l'esprit, la nature essentielle est la dynamique insaisissable de l'expérience : elle ne s'arrête pas, ne vient de nulle part, semble avoir toujours été là et pourtant, même dans le présent, elle est insaisissable.

Il n'y a pas d'acquisition en cela, nous n'avons pas besoin d'obtenir notre esprit. Ce que nous décrivons là, c'est l'esprit de Bouddha, l'esprit de tous les êtres vivants. Il est déjà en nous, c'est déjà sa vraie nature, seulement il y a toujours des voiles qui l'obscurcissent un peu. Nous n'avons donc pas besoin d'obtenir cet esprit, nous n'avons pas besoin de le créer, il nous suffit de permettre aux voiles de se dissoudre. C'est tout : donner de l'espace pour que les suppositions erronées puissent se dissoudre. Ainsi la nature de l'esprit se montre par elle-même.

Ce que nous venons de décrire est présent dans le Mahāmudrā du début à la fin. C'est un chemin dans lequel il n'y a rien à atteindre. Le chemin va de A à A. Tout le chemin ne mène pas ailleurs, mais dans l'être-ainsi, dans la nature de l'esprit, qui est la même pour tous les êtres éveillés et ordinaires, identique. Le voyage est un 'lever de rideaux', pourrait-on dire. Faire glisser les rideaux. C'est tout ce que nous faisons pour que la lumière entre dans les ténèbres, pour qu'elle puisse se manifester. C'est tout.

Si nous comprenons cela profondément, nous pourrions nous rappeler chaque matin, lorsque nous nous asseyons pour pratiquer, et chaque midi et chaque soir, comme si nous nous parlions à nous-mêmes : "Hé, chéri(e), ne tombe pas dans l'erreur de penser que tu as quelque chose à faire. Détends-toi, laisse cette nature d'esprit se révéler à toi. C'est bon, laisse-le faire ! Laisse ton problème, avec lequel tu t'assois, se dissoudre. C'est toi qui décides si tu l'as encore après. Il n'est pas dans cette pièce. Il n'y a pas de problème ici". Si tu l'importes constamment et que tu te transformes en un disciple samsarique découragé du Dharma, tu resteras un disciple du Dharma assez découragé, sur le point d'abandonner. Tu peux le

rester toute ta vie. Mais tu peux aussi t'asseoir et dire : “encore une fois, ce n'est que de l'égoïsme, encore une fois ce film, cette représentation de moi-même en tant qu'existant, et ce en tant qu'existence très étroite, limitée et pleine de barrières”.

Nous parlons ainsi à nous-mêmes et nous encourageons. Nous appelons cela entrer dans la bénédiction. Pas de bénédiction venant d'ailleurs, cette bénédiction est toujours là, elle vient de la nature de l'esprit.

Chaque moment de la pratique du Mahāmudrā est donc destiné à entrer dans la bénédiction, à permettre et à laisser tout ce qui est artificiel, à s'abstenir, à permettre encore et encore ce qui est réellement.

L'expérience est une bénédiction. Nous pourrions aussi l'appeler paix, nous pourrions l'appeler grâce, nous pourrions l'appeler don, espace ouvert et vaste, nous pourrions aussi l'appeler présence vibrante, vous pouvez l'appeler comme vous voulez. C'est tout cela. Cela a surtout le goût d'être totalement simple.

Si vous vous jugez à nouveau parce que je parle comme si vous étiez si compliqués, alors vous êtes à nouveau dans un trip d'ego. Ne le faites pas. Non, vous n'êtes pas compliqués, vous n'existez même pas. Oui, c'est un fait.

Regardez simplement, c'est un processus. Parfois vous êtes compliqué, parfois ça se complique dans ce processus, et puis l'instant d'après ça se libère. Maintenant, bien sûr, vous pouvez choisir lequel des deux vous êtes : êtes-vous le compliqué ou le libéré ? Ni l'un ni l'autre, tout est erreur. C'est simplement être, être dynamique avec de nombreuses empreintes personnelles, individuelles.

Empreintes est aussi un de ces mots que je devrais éviter. Il est à nouveau suivi d'un *-ung* (en Allemand), ce qui le rend si solide, avec de nombreuses forces qui continuent d'agir en nous en raison des expériences vécues. Nous pouvons laisser ces forces individuelles se dissoudre, nous n'avons pas besoin de les matérialiser. C'est ce que nous avons fait et c'est la phrase de conclusion.

Si vous voulez qualifier ce phénomène, appelez-le simplement Eveil. Ce que nous appelons habituellement l'esprit insaisissable, appelez cela simplement l'éveil. Si vous dites que mon esprit a du mal à comprendre tout cela : mon éveil a du mal à comprendre tout cela... - quoi, attendez une minute. Bien sûr, si je mets toujours un “mon” devant l'éveil, il a vraiment du mal !

Laissons donc l'être éveillé en nous comprendre tout cela. C'est ce qu'on appelle une bénédiction. Vous pouvez tout comprendre et il y a quelque chose en vous qui le comprend maintenant.

Comme nous l'a enseigné Guendune Rinpoché, asseyez-vous dans votre être éveillé et laissez votre esprit éveillé comprendre. C'est ce qu'on appelle le guru yoga. Le guru yoga consiste à se pencher en arrière dans l'esprit éveillé et à le laisser faire. On le laisse faire tout ce qu'il veut, comme si c'était le gourou qui le faisait.

Jouez donc à remplacer le mot "esprit" par le mot "éveil" chaque fois que le mot "esprit" apparaît. Entraînement de l'esprit. Qui est entraîné ? Tout l'entraînement de l'esprit consiste à libérer cet esprit prisonnier de concepts individualistes du corset des représentations, afin que l'éveil puisse se manifester. Lorsque nous nous occupons de l'esprit des élèves à l'école, nous nous occupons de leur éveil, c'est la véritable tâche. Au lieu de cela, nous remplissons cet esprit d'informations, de choses à savoir, et nous renforçons les tendances dualistes. Ce n'est pas un si grand cadeau.

La citation va encore plus loin.

**On demanda au Bouddha : "Alors que les distinctions que fait l'esprit sont en nombre inimaginable, comment est-il possible qu'il n'y ait pas de fin, pas de lâcher-prise, rien à atteindre ?**

**Le Bouddha répondit : "Quand ceux qui demeurent intérieurement dans un recueillement méditatif unifié regardent vers l'intérieur et examinent intérieurement, ils voient l'être véritable comme non né".**

Ce qui n'est pas né ne peut pas non plus s'en aller, mourir ou cesser, ne peut pas non plus être atteint.

Tant que nous sommes occupés par les expériences sensorielles, nous sommes à l'extérieur. Quand nous regardons la nature du processus, nous sommes déjà à l'intérieur.

## **L'esprit est vide d'essence**

*Le discours du détenteur du Dharma authentique nous enseigne :*

**Sachez donc que l'esprit est trompeur, creux et qu'il n'existe pas. Ne le considère pas comme ayant un noyau d'essence. Il est vide d'une telle essence - d'un tel noyau.**

**Les phénomènes qui sont vides d'une telle essence - d'un noyau - n'existent pas - ils n'existent pas en tant que quelque chose. En examinant les phénomènes, leur nature se révèle être exactement cela.**

**En évitant les deux extrêmes, le sage examine le milieu.**

**Que les phénomènes soient vides d'une essence - d'un noyau d'être - est le chemin de l'éveil. C'est ce que j'enseigne, dit le Bouddha.**

Lorsque le Bouddha dit ici que l'esprit est trompeur, cela ne signifie pas que ce phénomène insaisissable qu'est l'esprit voulait nous induire en erreur. Non, le mot "esprit" est trompeur. La vision qu'on en a créé l'illusion qu'il y a quelque chose. Et c'est - disons-le - une bêtise. C'est ce que veut dire "creux". Creux ici signifie : le mot esprit est une enveloppe, un concept creux. On a l'impression qu'il renvoie à quelque chose de très important et que cette chose très importante ne se trouve nulle part.

Je prie les chrétiens parmi nous de me pardonner : il en va de même pour le terme Dieu. C'est un terme creux, trompeur. En fait, 'Dieu' indique la vraie nature de l'esprit, créateur, compatissant, etc., mais il engendre la croyance en quelque chose d'extérieur, en quelque chose qui existe réellement. C'est pour cela qu'il est trompeur de manipuler ces concepts.

Nous pouvons dire que Dieu n'existe pas vraiment, ou que Dieu n'existe pas - et beaucoup de jeunes le disent. Je l'ai dit à 14 ans à mon père, qui est pasteur. Dieu n'existe pas, et j'ai quitté l'église. C'était une catastrophe.

Dieu n'existe pas en tant que ce qu'il est souvent décrit. L'Esprit n'existe pas comme ce que nous supposons à son sujet, mais se manifeste dans chaque situation. Vous entendez les déclarations chrétiennes : Dieu est partout, Dieu se manifeste dans chaque situation - mais nous pensons toujours qu'il s'agit d'un agent externe qui se manifeste en plus dans la situation.

Alors que c'est LA situation elle-même, c'est là qu'on le trouve. C'est ainsi que la nature de l'esprit se manifeste dans sa liberté infinie, dans son dynamisme et son pouvoir créateur infinis, dans sa nature insaisissable. C'est directement la situation elle-même, l'expérience elle-même, et rien d'autre.

Si nous disons : cette conversation de ce soir était sans esprit - cela n'existe pas du tout. Elle n'a simplement pas répondu à nos exigences. Il n'y a pas non plus le mot anglais *mindless*, inattentif. Je ne peux pas être en route sans un esprit, cela n'existe pas. Il est toujours là, même dans la confusion, même dans l'inattention.

Ainsi, nous avons beaucoup, beaucoup de mots, nous utilisons des termes qui induisent tellement en erreur... Et puis, en raison de l'utilisation cent mille fois répétée de ces termes, des idées fixes se forment, qui nous empêchent de voir la vraie nature, alors que tout est si simple.

Vous connaissez maintenant le mot phénomènes. Phénomènes est synonyme d'expérience. Tous les phénomènes signifient toujours : tous nos vécus, toutes nos expériences. Reconnaître la vraie nature de tous les phénomènes - et le mot sanskrit est *dharma*s - la vraie nature de tous les dharmas, c'est la voie du Dharma.

C'est ce qu'enseigne le Bouddha : reconnaître la nature éphémère. Reconnaître que la recherche de phénomènes conduit à la souffrance, reconnaître que les phénomènes n'ont pas de soi inhérent, pas de noyau, reconnaître qu'ils sont vides d'une telle essence, de quelque chose de tangible, reconnaître qu'ils naissent conditionnellement et se transforment immédiatement en quelque chose d'autre, se dissolvent immédiatement, se libèrent d'eux-mêmes. C'est le chemin de l'éveil.

La reconnaissance est déjà l'éveil. Cela ne veut pas dire que ce chemin mène ailleurs, mais que c'est déjà l'éveil lorsque cela est reconnu de l'intérieur. Tout est dit.

### Méditation : Permettre l'expérience<sup>41</sup>

Êtes-vous prêt à méditer, c'est-à-dire à ne rien faire ? –

Comment c'était déjà ? Nous voulons regarder dans l'esprit ? Si nous traduisons cela : nous voulons regarder dans l'éveil. Alors faisons cela.

Demandons intérieurement à la dimension éveillée et aux courants d'esprit éveillés de nous soutenir, pour ainsi dire, des deux côtés, afin que se dissolve dans l'être toute action inutile, que se révèle la bénédiction inhérente à cet être, que se dissolvent les illusions de l'égoïsme dans leur propre nature.

Vivre, c'est s'éveiller. Quoi que nous soyons en train de vivre : le vivre dans sa vraie nature, c'est l'éveil.

Je suppose que vous permettez tous les mouvements de l'esprit, toutes les perceptions sensorielles, que vous n'excluez nulle part le vécu. Il semble que vous fassiez l'expérience du calme mental dans tout cela.

---

<sup>41</sup> Fichier audio 6-2\_03

Ne cherchez pas à faire l'expérience de reconnaître quelque chose dans ce calme mental. Ce n'est pas comme ça. Ce n'est pas un sentiment qui s'installe, comme de mieux comprendre quelque chose.

Ce que nous traduisons par "reconnaître" est une vision. C'est aussi évident et simple que de voir avec les yeux ouverts. C'est une vision dans laquelle nous ne voyons rien de particulier, libre de toute adhérence, sachant simplement ce qu'il en est.

## **DIFFÉRENTES RAISONS POUR LESQUELLES VIPASSANA SE DÉVELOPPE OU NON<sup>42</sup>**

Nous arrivons maintenant à un nouveau chapitre, page 253, et Dakpo Tashi Namgyal nous explique ce qui détermine le développement ou non de la vision intuitive, Vipassana.

### **Raisons sous-jacentes au développement ou non de Vipassana**

Quand cette vision se produit-elle, comment se produit-elle ?

#### **Trop insister sur la pratique du calme mental.**

**Chaque fois que nous parlons de cultiver la vision intuitive, il s'agit d'un examen avec une sagesse discriminante** - avec une compréhension discriminante. Nous utilisons la capacité de l'esprit insaisissable à comprendre. **Certains** - les pratiquants du Dharma ou même les enseignants du Dharma - **mettent trop l'accent sur le calme** - l'aspect calme - **de la pratique de Shamatha** – le calme mental - **et ne développeront donc jamais une confiance totale** - une certitude - **en ce qui concerne l'objet de l'analyse** - c'est-à-dire l'esprit insaisissable ou l'éveil : ils ne seront jamais totalement sûrs de l'éveil et de la nature de l'esprit - **peu importe combien ils l'examinent. Chaque fois qu'ils commencent à examiner, un samādhi du calme mental apparaît. Ainsi, ils pensent que tout examen ne fait que conduire au calme mental, et ils pensent que c'est voir la nature de l'esprit.**

Je ne sais pas si vous pouvez comprendre cela facilement. Vous avez remarqué le lien : chaque fois que nous examinons un mouvement mental ou le sentiment du moi, l'esprit s'ouvre et redevient calme. Le mouvement n'a plus de nourriture, il n'y a personne qui s'y intéresse, et c'est à nouveau l'espace ouvert. On pourrait penser que c'est la nature de l'esprit.

Comme nous l'avons expliqué hier, nous avons seulement retiré l'impulsion de ce mouvement en dirigeant l'attention vers le processus lui-même et en ne restant pas dans ce qui était à l'origine du mouvement de l'esprit : un intérêt, une perception sensorielle, un souci, un espoir, un sentiment...

Ce n'est pas encore la nature de l'esprit. Penser que cet auto-apaisement de toutes les expériences est la nature de l'esprit est une erreur. Cela conduit les pratiquants à vouloir toujours faire l'expérience de ces samādhis - les dhyânas, les approfondissements - et à penser que les mouvements de l'esprit doivent s'apaiser, et que c'est leur vraie nature.

Si on pense cela et qu'on pratique ainsi, on ne pourra jamais entrer dans l'activité des éveillés. On ne considérera jamais qu'il est possible de combiner l'activité compassionnelle dans ce monde avec la reconnaissance de la vraie nature de l'esprit. Car toute activité, qui commence en effet dans l'esprit, y

---

<sup>42</sup> Fichier audio 6-2\_04

compris l'activité extérieure, finit toujours par s'arrêter. Alors il n'y a plus personne qui fait quelque chose, alors il n'y a plus rien à faire, tout revient toujours au repos. Cela ne va pas plus loin - c'est une erreur.

Le mouvement lui-même est la nature de l'esprit. Elle n'a pas besoin de se reposer. La nature insaisissable est déjà dans l'expérience, l'expérience n'a pas besoin de s'apaiser. C'est ce que l'on n'a pas encore compris avec ce type de pratique décrit précédemment : les sentiments eux-mêmes, les émotions elles-mêmes, même toutes les kleshas, tous les sentiments enchevêtrés, sont de cette nature - ils ne trouvent pas leur chemin à l'intérieur seulement parce que nous les regardons et qu'ils se dissolvent ensuite.

Ils le sont au moment même où ils apparaissent. Au moment même où les processus de pensée se produisent, ils sont de cette nature insaisissable et ne sont donc pas dangereux dès le départ. Ils n'ont pas besoin de se calmer. Si nous pensons qu'ils doivent d'abord se calmer, ils sont encore dangereux au début, parce qu'ils sont encore des kleshas, de la confusion, et en se dissolvant, ils deviennent inoffensifs. Mais ce n'est pas leur vraie nature.

La vraie nature est qu'en voyant ce qu'ils sont, même lorsque la tempête gronde, ils sont totalement inoffensifs. La vision de la vraie nature implique qu'il n'y a pas de saisie, parce que nous faisons l'expérience directe de cette nature insaisissable, impalpable de tout ce qui se passe.

J'espère avoir pu vous expliquer cette différence, elle est importante. Elle a beaucoup à voir avec la façon dont les gens pratiquent.

### **Accorder trop d'importance à l'expérience de la vacuité dans la tranquillité de l'esprit.**

**Ensuite, il y a ceux - les enseignants du Dharma et les pratiquants - qui accordent trop d'importance à la nature vide dans l'expérience de Shamatha – le calme mental. Ils pensent que l'expérience de la nature vide - l'expérience que les phénomènes, c'est-à-dire notre expérience, n'ont aucun noyau d'essence - est déjà la vision de la nature de l'esprit.**

Je vais le redire avec mes propres mots. Il s'agit ici des expériences de vacuité qui apparaissent dans le calme de l'esprit. Nous parlons d'expériences que quelqu'un fait, un observateur - un sentiment d'observation perçoit que ce qui est, ce qui apparaît, n'a aucune substance. C'est comme si une grande vacuité s'étendait, comme si les phénomènes étaient transparents.

Mais quelqu'un le perçoit, on appelle cela un *tong-nyam*. C'est une expression technique, une expérience de vacuité. Ces expériences de vacuité peuvent être très, très fortes. Elles sont normalement liées à la non-pensée, il n'y a donc plus de pensée conceptuelle, tout semble vide et transparent, insaisissable. L'univers entier est comme ça et on peut même rester des jours entiers dans ces expériences. Elles peuvent aussi nous accompagner lorsque nous nous levons : nous percevons notre propre corps comme vide et transparent, nous percevons les gens comme cela, notre travail, tout est perçu de cette manière.

Mais il s'agit d'une expérience dualiste dans laquelle il y a une fixation, un attachement à l'aspect vide de l'expérience. Cela peut être incroyablement fort et conduire à la conviction que c'est l'éveil.

**Il est recommandé - dans la tradition du Mahāmudrā - que de tels méditants utilisent en général les méthodes pour chasser l'expérience du calme mental - ainsi que tout attachement au calme mental.**

C'est exactement ce qui m'est arrivé. J'en ai parlé avec un enseignant du Dharma d'une autre tradition qui avait étudié l'attachement au calme et qui ne comprenait pas du tout la recommandation de Guendüne Rinpoché.

Guendüne Rinpoché m'avait recommandé d'inviter de manière très ciblée des pensées, de les produire, de dissoudre Shamatha, le calme mental, de me confronter au mouvement, de ne plus m'accrocher. Et puis de m'asseoir encore et encore et de voir simplement comment c'est. C'est ce qui m'a sauvé parce que ce calme mental avec les expériences de vacuité était comme une aspiration, comme si elle était omniprésente et toujours là dès que je m'asseyais. Je devais contrer cela un peu.

Il se peut que ce ne soit pas votre cas, mais il est peut-être bon d'entendre que cela existe. L'attachement au calme n'est pas tragique en soi, mais si nous avons fait le vœu de Bodhisattva et que nous voulons aider les autres, cela nous empêche d'être utiles dans le monde. Nous voulons toujours nous asseoir sur le coussin ou être quelque part - et l'esprit va toujours dans cette ouverture, cet insaisissable.

Nous ne voulons pas admettre l'observateur subtil, pas vraiment reconnaître cela, jusqu'à ce que l'enseignant nous le fasse remarquer. Nous ne pouvons alors qu'admettre qu'il en soit ainsi, qu'il y a toujours en nous quelque chose de très fin, de très silencieux, qui observe et se réjouit. Silencieux, pas de commentaire, ne pas se faire connaître, mais une joie silencieuse de voir à quel point tout est calme, perméable et transparent.

**Lorsque de tels méditants auront dissous l'adhérence - la densité, l'accaparement - de ces expériences et pratiqueront à nouveau la perspicacité - le regard vers l'intérieur -, ils verront effectivement la nature de l'esprit.**

Il n'y a plus beaucoup de choses qui les séparent, ils doivent juste sortir de l'adhérence. J'ai longuement réfléchi à la manière de traduire l'expérience d'appropriation. Le point essentiel est le suivant : l'esprit n'est pas du tout libre, l'esprit est accaparé, occupé par l'expérience du calme d'esprit transparent. La résonance intérieure, la capacité à vibrer est ainsi réduite, et bien d'autres choses encore.

Lorsque les expériences nous accaparent, nous savons que ce n'est pas la liberté. Nous sommes sur une voie de garage, dans des schémas - même s'il s'agit de beaux schémas de calme mental profond. Si nous avons le sentiment qu'il n'y a que cela à faire et que rien d'autre n'est possible, que je ne peux vivre que comme ça et pas autrement, alors ce n'est pas la libération dont parlait le Bouddha.

La libération dont nous parlons est si libre que chaque situation de la vie devient une pratique, se révèle naturellement être un éveil, les préférences et les aversions se dissolvent, la pratique ne dépend plus de conditions : que ce soit seul ou en communauté, dans une ville ou à la campagne... Tout cela se résout.

### **Multiplication des accumulations**

**Si nous ne sommes pas aussi sages et que des voiles karmiques plus forts sont actifs en nous, nous ne reconnaitrons pas l'essence de l'esprit, même si nous l'examinons. Si c'est le cas pour nous, nous ferions mieux d'utiliser notre temps pour augmenter les accumulations de différentes manières - c'est-à-dire pour construire une force bénéfique dans notre vie -, faire des choses bénéfiques, développer la compréhension et dissoudre les voiles.**

Nous n'insistons donc pas avec la méditation silencieuse et la pratique de la vision directe, mais nous disons : pendant mon temps libre, je me consacre intensément au service social, au service des autres, je fais quelque chose pour tous. Cela développe la force bénéfique en nous et diminue la saisie du soi.

Et quand je m'assois pour pratiquer, je travaille surtout à passer en revue les signes de l'égoïsme, de la dissimulation. Cela peut être des processus thérapeutiques, cela peut être des pratiques comme la pratique de Vajrasattva ou d'autres formes de pratique qui travaillent davantage sur la prise de conscience des voiles, l'acceptation, l'invitation à la Bodhicitta, la bénédiction et ainsi le nettoyage des voiles.

Il n'est donc pas du tout recommandé que chacun dans cette salle, simplement parce que vous avez reçu cet enseignement, doive absolument insister : je dois maintenant prendre cela comme ma pratique, c'est la plus élevée de toutes et je dois la pratiquer maintenant.

Et d'une certaine manière, nous nous sentons dépassés. Chaque fois que nous commençons, l'esprit devient terne, somnolent et ne peut pas faire face. Il n'y a pas non plus d'augmentation de la vision, nous ne sommes pas en route avec notre paire de chaussures, il faut quelques tailles en moins.

C'est de la modestie et de la sagesse de se dire : Je travaille encore quelques années dans le domaine du bénéfique, je m'engage dans des projets, je fais de la thérapie, je continue à méditer... En méditant, je travaille avant tout pour que tous ces voiles se dissolvent. Pour cela, il existe des méthodes sur lesquelles je peux m'appuyer.

Au Tibet, il y avait beaucoup de gens très simples qui n'auraient jamais compris de leur vie un enseignement tel que celui que nous partageons ici - et qui ont reçu en réponse de leur lama, le mantra *OM MANI PEME HUNG*, accompagné de quelques explications et d'explications sur le vœu de bodhisattva - et qui se sont dit : je donne toute ma vie au bien de tous ceux que je rencontre, qui sont autour de moi, *OM MANI PEME HUNG - OM MANI PEME HUNG - OM MANI PEME HUNG...*, ils ont fait tourner leur moulin à prières et sinon ils avaient la pioche à la main et la table à manger ouverte pour tous les autres : tout le monde peut venir manger chez moi, je partage tout avec tout le monde.

Ils ont mené une vie simple de Bodhisattvi et de Bodhisattva et, ô miracle, à la fin de leur vie, ils ont soudain compris de tels enseignements sans avoir travaillé dessus. Simplement ne pas se donner d'importance pendant toute une vie.

C'est ce qu'on appelle multiplier les accumulations. Ne pas se donner d'importance, servir, s'y fondre et écouter de temps en temps un peu de Dharma et gérer les émotions difficiles qui montent de manière à les laisser se dissoudre pour que nous ne nous identifions pas à elles.

Et c'est aussi comme ça que ça marche. C'est important de le savoir. Ensuite, l'esprit devient de plus en plus calme.

### **La clarté aiguë du calme mental conduit à la vision intuitive.**

**A un moment donné, la clarté aiguë ou précise du calme mental se manifesterá. Si nous continuons à permettre et à préserver cette clarté d'esprit que nous n'avions pas auparavant, il arrivera un moment où il nous sera facile de tourner notre regard vers l'intérieur et de cultiver vipassana, la vision intuitive.**

**Il se peut aussi que certaines personnes très intelligentes aient une excellente compréhension de la nature de l'esprit - de l'éveil. Cette compréhension reste cependant une idée abstraite. Ils pensent qu'ils ont développé des expériences méditatives parce que la clarté abstraite est si claire. Ceux qui ont beaucoup entendu ou étudié le Dharma peuvent même être très éloquents - ils trouvent qu'il est facile de transmettre le Dharma - mais il se peut qu'ils manquent d'expérience personnelle.**

**Ensuite, il y a ceux qui ne trouvent pas du tout les mots pour exprimer ce qu'ils vivent, mais qui ont bien produit une expérience personnelle directe des différentes phases de la pratique.**

J'ai rencontré cela souvent. Vous pensez peut-être que pendant les années où j'ai dirigé les retraites au monastère en France, c'était surtout des universitaires qui faisaient des retraites. Non, c'étaient des gens tout à fait normaux, beaucoup d'artisans, des gens qui faisaient des affaires ou qui n'avaient pas de métier du tout. Ce n'était pas la scène intellectuelle que l'on trouve souvent dans les cercles bouddhistes.

Il y en avait quelques-uns qui ne pouvaient guère exprimer leurs expériences, leurs sentiments et autres, qui n'étaient pas particulièrement éloquents. Malgré cela, il leur était possible de développer de plus en plus d'expériences personnelles et de perspicacité. Guendune Rinpoché a dit ici et là à quelqu'un en face qu'il ou elle avait développé une compréhension de la nature de l'esprit, sans que cette personne puisse l'exprimer.

Alors ne confondez pas la capacité à communiquer, à trouver des mots, à s'exprimer, avec l'expérience intérieure dont il est question ici. On peut simuler quelque chose pour les autres dans la manière dont on s'exprime. On peut aussi se convaincre soi-même de certaines choses, parce que tout nous semble si évident et que nous avons tout simplement un esprit intelligent et que nous sommes formés à manier des concepts abstraits. Mais cela ne veut pas dire grand-chose, car le test de l'expérience nous montrera ce qui se passe : là où cela devient étroit, là où cela devient inconfortable dans la vie, nous pouvons voir où nous en sommes réellement. Tout le reste ne compte pas.

Si vous pensez que Tilmann peut tout expliquer si bien, cela n'a rien à voir avec le fait que je l'ai compris ou non. C'est un talent qui a été éduqué très tôt dans ma vie et qui était déjà présent avant que je ne commence à pratiquer le Dharma. Ne prenez pas cela comme une indication de quoi que ce soit. Ce qui se cache derrière les mots est bien plus important.

Il est bon que certains d'entre nous soient entraînés à exprimer les choses avec précision. C'est un talent, mais ce talent se développe progressivement dans l'effort de s'exprimer de la manière la plus compréhensible possible. Si l'on a essayé longtemps dans sa vie, on peut être un peu plus habile avec les mots. C'est tout. L'aisance verbale, l'habileté dans le maniement des concepts n'est pas la vision. La vision n'est pas non plus de pouvoir répéter fidèlement les enseignements écrits ou oraux et de pouvoir les mettre dans de belles paroles.

Ce qui est important, c'est ce qui se passe en nous lorsque nous sommes à l'étroit, parce que nous sommes mis au défi. Vous pouvez alors sentir combien de certitudes sont apparues, combien de calme est présent ou combien l'égoïsme se met en marche. Soyez attentifs à vos premières pensées, à vos premières impulsions, à votre première réaction. Celle-ci est décisive, c'est là que vous remarquez où vous en êtes.

**Certains ne sont pas capables de s'exprimer, mais ils ont développé les expériences correspondantes et trouveront la certitude concernant la nature de l'esprit.**

**Il est important de distinguer les différents types de pratiquants, car une méditation qui n'a pas encore donné lieu à une vision intuitive, aussi excellente soit-elle, n'est qu'une méditation mondaine que nous partageons avec de nombreux autres pratiquants mondains. Elle ne nous conduira même pas à la compréhension du Petit Véhicule - c'est-à-dire la voie où il n'est question "que" de libération personnelle - sans parler du fait qu'une telle méditation ne nous conduira en aucun cas sur la voie du milieu de la pratique du Mahayana, le Grand Véhicule.**

Pour traduire : ...à la capacité d'aider tous les êtres vivants à partir de la vision profonde. Il ne nous y conduira pas parce qu'il n'a pas encore conduit à cette vision et qu'il n'est pas encore devenu une voie vraiment moyenne, mais qu'il est encore attaché soit au calme mental, soit à des idées.

**Il ne nous conduira pas non plus à une véritable méditation Mahāmudrā. C'est pourquoi il est si important que nous fassions en sorte de susciter une véritable vision intuitive.**

### Méditation : Être simple<sup>43</sup>

Maintenant, nous allons sans transition vers l'être simple, il est toujours là. C'était là aussi pendant l'écoute, l'être simple.

Nous avons tellement entendu, c'est-à-dire qu'il y a eu tellement d'impulsions, déclenchées par des mots, il y a eu tellement d'expériences « Ah », que nous pouvons maintenant nous détendre dans l'effet de cela.

Le gourou intérieur est de toute façon actif, si nous le laissons faire.

Pour l'activer, nous pouvons lui demander de nous guider intérieurement.

Chaque perception sensorielle est une Ḍākinī. Elle nous rappelle la vraie nature de l'être, la vraie nature de toute expérience.

Si l'expérience actuelle est l'éveil - quelle est la différence avec une expérience ordinaire et tangible ?

Y a-t-il une vision en ce moment ? Comment est la vision intérieure ?

De temps en temps, vous pouvez regarder dans l'expérience pour voir s'il y a quelque chose de tangible, quelque chose qui pourrait être trouvé là, quelque chose de durable. - -

### Questions<sup>44</sup>

*Participant/e : Je vais commencer par une question très basique. Dans nos traditions monothéistes, en l'occurrence chrétienne dont je fais partie, on nous dit que... nous parlons de la triplicité de notre corps, c'est-à-dire corps, âme, esprit. Alors évidemment notre enseignement, ton enseignement et l'enseignement bouddhiste ne parlent que de l'esprit, l'éveil de l'esprit, mais l'âme dans tout cela ?*

Si tu poses cette question de base, dans le bouddhisme on parle toujours de corps, parole et esprit.

*Corps, parole, esprit...*

Corps, parole, esprit. C'est avec cela que l'on pratique et la dimension parole, c'est la communication. Cela représente la communication par le cœur. Et ça s'exprime à nouveau dans les trois kāyas, les trois corps du Bouddha : Dharmakāya, Samboghakāya, Nirmanakāya. Dharmakāya c'est la vérité elle-même, la dimension de la vérité, donc on pourrait dire l'esprit. Samboghakāya le corps de la jouissance, de la

---

<sup>43</sup> Fichier audio 6-2\_05

<sup>44</sup> Fichier audio 6-3\_01

joie, c'est la parole, c'est la dynamique de la communication et le Nirmanakāya, c'est l'être dans la chair, dans la présence ici et là. Donc une âme, si tu cherches une âme, elle n'a pas de place dans l'enseignement bouddhiste, parce que c'est comme parler de quelque chose de stable dans un esprit qui serait individuel.

Si un bouddhiste utilisait le terme âme, il l'utiliserait comme le mot je, moi, égo dans un sens dynamique. Donc ton âme à toi serait dynamique et ce serait un mot, un terme, pour l'ensemble des forces dynamiques qui génèrent ton individualité. En fait, cela va se purifier, ces forces individuelles vont se purifier au cours des vies, probablement de plusieurs vies. Donc on ne peut pas dire que cette âme individuelle, dynamique, restera pour toujours. Par contre ta nature profonde qui est identique à la nature profonde des autres, celle-là elle va se manifester de plus en plus. Donc c'est un peu différent du christianisme.

*Oui, mais une grande différence pour moi, parce qu'on m'a dit toujours que mon âme pérégrine de vie en vie, alors ce n'est pas l'âme qui pérégrine, c'est l'esprit ?*

Oui il semble... Oui, au moins tu pourrais dire l'âme qui pérégrine d'une vie à l'autre est une âme dynamique qui change aussi sous l'influence des différentes expériences de vie, qui apprend, qui intègre, qui assimile des expériences, donc une âme dynamique, pas une âme stable. Au moins ça.

*D'accord. Donc oui, j'ai une âme dynamique et non stable. C'est comme ça que je peux l'interpréter aussi.*

Oui.

*Participant/e : C'est une question sur la technique de méditation que Heiko a montrée, sur la façon dont on respire dans le canal central. Est-ce que c'est par le canal central ou je ne sais pas quoi d'autre ? Quelle couleur a le canal central ? Mais je pense qu'on va bien comprendre avec la réponse.*

**Heiko:** Alors, pendant l'exercice que j'ai montré hier et ce matin, quand on expire on peut imaginer que toutes les impuretés, donc les blocages, les choses négatives, nous quittent, c'est par tout le corps, et on peut imaginer que ça nous quitte par tous les pores du corps, et aussi j'ai expliqué ce mouvement-là avec la main qui s'ouvre, on peut imaginer que l'air quitte aussi par ces canaux-là, c'est plus une sensation énergétique quand cela nous quitte, ce n'est pas forcément l'air. Je pense qu'il ne faut pas rester attaché à l'idée que c'est l'air physique qui passe quelque part mais ça passe partout. C'est par les canaux énergétiques où ça sort du corps, c'est une sensation comme cela. Je pense après qu'on peut expliquer plus, mais il n'y a pas vraiment une visualisation avec le canal central, à ce point-là en tout cas, à ce moment-là de cette pratique.

*Participant/e : en allemand.*

L'examen de notre esprit sous l'influence des substances comme l'ayahuasca et marijuana n'est pas très efficace. On est plutôt voilé qu'éclairci. On fait des expériences un peu spéciales, mais cela reste totalement dans le domaine des expériences dualistes. Je n'ai pas encore rencontré une seule personne qui se soit éveillée grâce à ces substances, pas une seule, et j'en ai rencontré beaucoup. Aussi beaucoup de ceux qui ont pris de l'ayahuasca, au Brésil ou ici, partout. Et cela ne semble pas avoir un effet néfaste, mais ça ne donne pas cette clarté que l'on cherche ici. Ok ?

*Participant/e : Je veux juste revenir à une question précédente pour que ce soit un peu clair dans ma tête... Tu as dit tout à l'heure que la nature profonde, c'est ce qui reste. Est-ce qu'on peut, pour moi, je*

*veux dire comme je m'en sors moi, associer cela à l'âme ? Ce n'est qu'un mot, n'est-ce-pas, est-ce qu'on pourrait ou pas du tout ?*

Ce serait une âme universelle, parce que ça ce n'est pas identique pour tout le monde, cette nature profonde. Donc ce serait plus une âme individuelle, donc cela change encore plus le sens originel de ce mot.

*D'accord, merci.*

Mais comme j'ai expliqué à un autre moment, il semble que ces deux notions de quelque chose d'individuel qui continue d'une vie après l'autre et de quelque chose d'universel et de stable se sont mélangées dans ce terme « âme » dans les âges chrétiens. Et cela ne va pas bien ensemble parce qu'il y a une âme qui reste et l'autre qui s'est purifiée avec le temps.

*Merci, ça m'éclaire en tout cas. ... J'ai un problème avec l'esprit. En fait c'est dommage parce qu'on est dans un enseignement bouddhiste, mais il est universel. Et je me dis, qu'en étant chrétienne, on nous dit Père, Fils et Saint-Esprit, et donc si on dit que l'esprit n'existe pas, où est le Saint-Esprit ?*

Est-ce qu'on a dit que l'esprit n'existe pas ?

*Non, mais il existe, mais disons que... je ne saisis plus, là je suis un peu à la nage.*

Ok. Alors le Saint-Esprit, c'est un Saint-Esprit insaisissable.

*Oui.*

Mais qui se manifeste quand même comme cette communion avec l'ultime. D'accord ?

*Oui, d'accord.*

C'est bien sa fonction.

*Oui, oui.*

Et quelque part il nous fait parler. Il nous habite pour parler des choses vraies. D'accord ?

*D'accord.*

Il a retrouvé sa place ?

*Ça y est... Merci.*

D'accord.

*Participant/e : Je l'ai évoqué un peu et je suis... non pas troublée, c'est même au contraire une résonance. Voilà, je suis depuis plusieurs années les travaux de ce physicien qui unifie la physique. Il n'y a plus de physique quantique, mais la même physique de l'infiniment grand et de l'infiniment petit. Il revient sur ces notions, qui sont maintenant reconnues par le prix Nobel, comme quoi le vide est plein de résonances et porte toute l'énergie, et ça me conforte. Il y a quelque chose qui me fait très plaisir et en même temps ça correspond quand même à quelques-unes de mes petites expériences comme ça, d'une continuité d'expériences, on peut dire intimes. Ça va tellement dans le sens de ce que tu dis ! Et en même temps, sur ces notions de vide, d'esprit qui seraient carrément mis au niveau de... Planck, donc le plus petit possible, que du coup, après, on n'est que dans des processus. Du coup, ça me vient après t'avoir*

*écouté, le deuxième jour, je crois ... En fait oui, c'est exactement ce qu'il dit : c'est-à-dire il faut vraiment se détendre parce que les protons ne comptent pas sur moi pour tenir ensemble dans un noyau atomique. En fait, c'est une image, mais tout est comme ça. Et si on fait vraiment partie de cet ensemble si incroyable et si vivant et en même temps si harmonieux, oui, il faut tout lâcher, ... se détendre vraiment et être juste dans l'ouverture du cœur, de l'admiration de la vie. Mais en même temps il y a des moments où je me dis oui, mais est-ce que par ailleurs mon esprit cherche à... Du coup, je ne veux pas non plus être prise dans quelque chose qui me fait saisir justement une nouvelle représentation des choses, voilà.*

Tu es en plein dedans. Tu es en train de saisir ta nouvelle compréhension et tu trouves le monde et l'esprit et tout cela merveilleux. Ça ce sont des jugements. C'est, comme tu décris les choses, c'est juste l'anxiété. C'est tel que c'est.

*Et pourtant, est-ce que ce n'est pas quand ça touche mon cœur vraiment, est-ce que c'est un jugement ?*

Oui, parce que tu as envie que tu sois touchée, donc une petite saisie se développe et tu as envie de dire que le monde est beau. La vie est belle, le monde est beau, l'esprit est génial. Tu as envie de le dire, mais en fait il ne porte pas de caractéristique de beau et moche, d'agréable, désagréable.

*Je ne dirais pas le beau et le moche, mais je dirais l'amour qui est quand même vraiment quelque chose de... une expérience profonde, non ?*

Oui, mais les protons s'en foutent de l'amour.

*Oui, est-ce que à ce moment-là, est-ce que ce n'est pas justement quand on résonne avec tout que la vie est l'amour ?*

C'est ça, oui regarde. Voilà, ça résonne avec tout et il y a une réponse vraiment intelligente et nous en faisons une réponse d'amour parce que nous adorons l'amour. Donc, tu es bien dedans, il n'y a rien à corriger, juste que c'est vrai, tu es en train de faire une petite saisie et d'ajouter un peu.

*Oui, oui, je vois. C'est ce que je voulais préciser.*

On veut toujours que l'amour et la compassion soient quelque chose de sympa, oui, avec un petit attachement sentimental.

*Mais quand même si ça correspond à quelque chose de ...? Est-ce que c'est vraiment comme ça ou... Parce que j'ai l'impression... que ce n'est pas seulement un concept, c'est vraiment une expérience vécue, peut-être la plus importante. Pas cette histoire de protons, mais je peux reconnaître quand même quelque chose qui est très authentique.*

Si on parle vraiment entre nous, je suis tout à fait d'accord avec toi que c'est génial. Et c'est l'amour et la compassion. Il n'y a pas plus beau. Mais ne sois pas étonnée au moment où cet amour ou cette compassion s'avère être tranchante par exemple, sans pitié, et comme avec une épée. Tu vois, nous ne sommes pas surpris au moment où ça arrive, parce que c'est dedans. C'est dedans, cette compassion impitoyable par exemple.

*Parce que ça dépasse en fait...*

Ça dépasse l'émotion de notre amour et compassion, tout ce qu'on aime bien parce que c'est beaucoup plus clair. C'est comme un éclair, comme une épée, c'est une clarté totale. Pour le reste, il semble que tu sois bien sur la voie d'une belle compréhension. Et je me demandais, quand tu as parlé, si les

traducteurs n'avaient pas du mal à te traduire (rires). Oui, et je demande à tout le monde de se rappeler que vous êtes traduits en même temps que vous parlez.

*Participant/e : Alors ces prises de conscience qui nous sont proposées cette semaine, comment cela se passe pour des personnes déficientes qui n'ont pas accès au verbal, à une forme de compréhension liée au verbal dans cette vie et comment les aider au mieux ?*

Il y a une personne déficiente dans la salle qui nous écoute et ça passe quand même. Ça passe autrement. Tu voudrais savoir plus ?

*C'est par les canaux subtils alors ?*

Oui, c'est par l'atmosphère, c'est une compréhension atmosphérique, intuitive, énergétique dans nos canaux subtils, oui, mais énergétique. On dirait peut-être avec des mots courants, c'est le cœur qui écoute plus que le cerveau.

*Et dans l'accompagnement thérapeutique de ces personnes, comment les aider au mieux ?*

Là, il faut que je prenne des mots de participant/e X..., il faut les aimer. Il faut les aimer et être le plus ouvert possible et sage. Je n'ai pas de conseil meilleur que ce que tu sais déjà.

*Et là ça passe aussi par l'atmosphère, tout comme cette compréhension en fait.*

Oui, parce que toi si tu es dans la non saisie, ils vont ressentir cela, qu'il y a une telle ouverture. Ça ouvre leur esprit, ça ouvre leurs énergies et du coup ils changent aussi.

*Donc c'est quelque chose de totalement naturel.*

Tout à fait naturel. Rien à faire avec quand même toi, comme une méthode. Tout à fait naturel.

*C'est cette fluidité dont tu parles constamment...*

Oui, donc quand tu les rencontres, tu seras le plus naturel possible parce que c'est ça qu'ils apprécient le plus. Ils adorent ces personnes naturelles. Oui !

*Merci.*

*Participant/e : La question de X... concerne les émotions et la fonction des émotions sur le fait qu'en examinant l'esprit on peut voir que les émotions n'ont pas de lieu, de forme, de couleur, de support, etc. Mais qu'en est-il de la fonction des émotions? Parce que si on met la main sur une plaque chaude, on retire la main pour ne pas se brûler, etc. Mais les émotions, elles peuvent aussi avoir une fonction et X... dit que dans la méditation, il/elle n'arrive pas à avoir cette confiance de juste lâcher les émotions, parce que les émotions peuvent avoir aussi une fonction, quelque chose à dire, et juste lâcher comme ça... enfin il/elle n'est pas sûr/e, il/elle voudrait juste savoir, voilà.*

Tu as tout à fait raison. Avec le regard sur couleurs, formes, soutien et endroit, nous clarifions si l'émotion est une chose. Non. L'émotion n'est pas une chose parce que les caractéristiques d'une chose, d'avoir une couleur, une forme, un soutien et un endroit ne correspond pas. Par contre l'émotion est une force. L'émotion est un processus et c'est un processus intelligent, on pourrait dire, intelligent et un peu malhabile.

Il y a une fonction, il y a plusieurs fonctions. Dans chaque émotion on voit plusieurs fonctions. Par exemple dans la colère, il y a déjà une fonction de protéger le moi. *Moi* comme idée fixe de quelque

chose à protéger, mais aussi de nous montrer que quelque chose ne va pas dans la situation et que quelque chose dans la situation devrait peut-être changer. Quelque chose n'est pas juste. C'est une fonction intelligente de la colère et pareil dans le désir, il y a une fonction, on pourrait dire, de nous montrer ce qui pourrait être bénéfique, ce qui pourrait être intéressant pour nous dans la vie, mais toujours avec la saisie. Il y a ce mélange dans toutes les émotions.

Et ce que tu peux faire comme travail personnel, c'est regarder la fonction, c'est-à-dire regarder le besoin aussi qui s'exprime dans l'émotion. Et tu vas voir, tu vas regarder si ce besoin peut être comblé d'une manière habile, et si dans le futur il n'y aurait pas des manières plus habiles d'exprimer ce besoin. Et surtout, quand une émotion se répète, vient et revient encore, il est important de regarder dedans. Regarder dans sa fonction, c'est-à-dire les besoins et aussi les peurs qui sont là-dedans et les schémas profonds de fonctionnement, comment notre esprit fonctionne, pour mieux comprendre. Et là, à ce moment précis, tu regardes bien sûr aussi sa manière de se manifester, qu'elle est en soi insaisissable, tout cela. Et c'est juste que ce n'est pas l'approche idéale de toujours dire à chaque émotion qu'elle est insaisissable et qu'elle se libère. "S'il-te-plaît, libère-toi toi-même", on ne s'en occupe pas, parce que cette fonction n'est pas respectée. Il y a quelque chose d'intelligent dedans.

*Participant/e : incompréhensible (en allemand)*

Oui, c'est la règle d'or du Dharma. La règle d'or c'est : quand une émotion se répète plusieurs fois, il vaut mieux regarder en profondeur dans les besoins et les peurs, les schémas habituels qui génèrent cette émotion. Et puis bien sûr toujours la laisser se libérer, mais en regardant.

*Participant/e : incompréhensible (en anglais)*

Attention, ne sois pas trop rapide, avec plusieurs questions. La première c'était :

*Normalement, ce qui nous motive dans la pratique, c'est une forme de saisie. Et quand la saisie se détend, qu'est-ce qui alors remplace la saisie comme moteur de notre pratique ?*

Oui, au début la plus grande motivation pour la plupart des gens vient d'une saisie sur la douleur, la souffrance, ce qui est désagréable. Et il y a une saisie sur un *MOI* qui voudrait se libérer de la souffrance. Ça c'est le moteur habituel pour la pratique du Dharma. Quand cette saisie se défait, il se manifeste normalement un deuxième moteur, une deuxième motivation qui est la compassion. La compassion, pour quelques personnes c'est la motivation du début parce que dès le début il ou elle voit que tout le monde souffre de la même chose et qu'il faut trouver une solution.

Donc c'est la compassion qui prend la place. Dans la compassion il y a aussi une saisie. On saisit l'existence véritable d'un *soi*, chez moi-même et chez les autres, on saisit l'existence véritable d'une souffrance. Et donc l'idée « je dois trouver une solution pour tout le monde, j'aimerais aider tout le monde », c'est une saisie un peu moins égocentrique, mais quand même aussi mêlée à beaucoup d'illusions. Quand cette illusion se purifie dans la compassion, on passe d'abord à une compassion qui prend la nature de l'esprit comme référence, c'est-à-dire qui maintenant devient une forte motivation de communiquer aux autres, à tout le monde à quel point la vie est facile, à quel point on se prend la tête avec toutes sortes de fixations inutiles. Et c'est une forme de compassion qui ressent et qui pense toujours à cette découverte de la nature de l'esprit et qui communique le remède aux autres. Quand là-dedans ça se purifie encore, la saisie se purifie encore et encore, on arrive à un stade où personne ne communique plus rien par - on pourrait dire par motivation ou par une idée, un préavis, mais la communication se fait naturellement, spontanément. On appelle cela activité de Bouddha. C'est une compassion non référentielle où il n'y a ni saisie d'un *moi* existant, ni saisie d'une souffrance

véritablement existante, ni saisie des individus qu'on devrait libérer. C'est une interaction complètement spontanée dans la vérité de l'être.

*Participant/e : La première partie de la question, c'était sur les processus mentaux, les processus de pensée : est-ce que ce sont les perceptions sensorielles ? Le traitement des perceptions sensorielles, en gros tout ce qui se passe dans l'esprit, si Tilmann le confirme.*

Bon, la participante demande si la saisie d'un état de calme se réfère à un état de calme non conceptuel ou bien à un état de calme où il n'y a carrément aucune saisie. Et c'est les deux ! Tout état de calme perçu sera sujet de cet attachement. Ta question se réfère en fait aux différents dhyânas, aux différents samâdhis d'absorption dans le calme mental. Tous ces dhyânas sont objets de saisie. Toutes ces absorptions mentales sont objets de cette fixation et de cette saisie, donc tout est inclus. On a l'impression personnelle, par manque de comparaison, que dans le quatrième dhyâna, il n'y a plus saisie, plus d'attachement à quoi que ce soit. Mais c'est une erreur ! Si ensuite on connaît l'expérience d'éveil, on voit à quel point on était encore dans la saisie, dans cette absorption profonde.

*Participant/e : incompréhensible (en allemand)*

Si tu définis le véritable calme mental comme un état sans saisie, ce sera plutôt une définition de Mahāmudrā. C'est le Mahāmudrā qui vraiment est sans saisie, parce que dans le calme mental il y a toujours la saisie du sujet et de l'objet. Il y a toujours cette saisie dualiste dans l'expérience, parce que cette fonction observatrice est toujours présente. C'est ça la dualité. Même dans les dhyânas il y a l'observateur qui est toujours là. Donc cette saisie est toujours présente. Même si personnellement il me semble qu'il n'y ait plus de saisie, en fait il y en a. Mais on le saura seulement plus tard quand on aura l'expérience de ce contraste avec l'esprit complètement libre de saisie. Et quand il est complètement libre de saisie, ce n'est plus une expérience de calme mental, c'est vraiment l'éveil ou le Mahāmudrā, ou tu peux aussi l'appeler le Vipassana. Le véritable Vipassana est libre de saisie, ça c'est sûr. Et identique au Mahāmudrā.

*Participant/e : incompréhensible (en allemand)*

Voilà. Ça ce serait le véritable calme dans le mouvement. Oui. Un calme véritable où le mouvement ne génère plus le sentiment d'un *moi* qui expérimente le mouvement. Ok.

*Participant/e : (peu compréhensible au début et par endroit) ... j'avais une idée qu'il y avait une relation entre le troisième œil et l'éveil et je voulais savoir qu'est-ce que vous pensez de ça, s'il y a réellement une relation. Et s'il y a une relation, est-ce qu'on peut.... Parce que le problème, c'est.... Il y a un nom scientifique pour ça.... Alors je voulais savoir s'il y a une relation entre le troisième œil et l'éveil, et s'il y a une relation, s'il est possible de sentir le changement vers l'éveil.*

Ta dernière question du changement du corps vers l'éveil, je n'ai pas exactement compris le mot que tu as utilisé, s'il est possible de...

*Participant/e : sentir le changement.*

Sentir le changement dans le corps. Oui. Ce qu'on appelle le troisième œil, on parle de la même chose, c'est ce qui se situe entre les sourcils. Il y a différents niveaux. Déjà au niveau du pratiquant, cet œil de sagesse ne regarde pas vers l'extérieur mais regarde vers l'intérieur. On peut dire, c'est là où l'on peut voir comment c'est. On regarde la nature des choses. Au début, grâce à l'œil de sagesse, on voit toute sa saisie égoïste. On voit grâce à l'œil de sagesse que de partout, dans n'importe quel mouvement de notre esprit il y a ce *MOI* qui est sous-jacent, qui est toujours là, qui est latent, cette saisie égoïste. Mais

avec le temps on voit bien plus que ça. On voit que tout cela n'a pas de substance et en fait ce lieu-là, dans la méditation, s'ouvre à des moments et est le lieu d'une très grande clarté de l'esprit. On ressent comme une concentration d'énergie subtile dans cet endroit du prana qui correspond à une grande clarté de l'esprit de pouvoir percevoir extrêmement clairement. C'est tellement clair que ça semble surnaturel. Je ne connais pas les recherches scientifiques là-dessus, donc là je ne peux pas te répondre, tu as lu bien plus que moi là-dessus

Mais par contre la deuxième question sur ce qu'on ressent dans le corps, je peux te répondre un peu. La transformation de notre esprit, c'est-à-dire la libération de notre esprit s'exprime dans le corps. Bien sûr le corps vieillit, mais la fluidité de l'esprit qui s'installe se reflète dans la fluidité de notre corps et dans la circulation harmonieuse des énergies subtiles qui font que ce corps, même vieillissant, est ressenti avec une grande souplesse, fluidité, normalement en bonne harmonie, facile à intégrer différentes influences de l'extérieur, température, climat, changements, etc. Donc on voit chez les êtres assez réalisés, jusqu'à un âge assez âgé, qu'ils peuvent voyager dans le monde, rencontrer des centaines et des milliers de personnes et être quand même en assez bonne santé. Le corps est plus libre aussi, mais ça ne veut pas dire que ces personnes soient libres de tout. J'étais le médecin homéopathe de beaucoup d'êtres réalisés pendant ma vie dans le monastère. Tous les tibétains qui sont passés étaient mes clients avec leurs problèmes de santé. Donc il ne faut pas croire qu'être éveillé, peut-être même très éveillé, cela nous protège contre les maladies. Ce n'est pas le cas, mais il y a quand même cette souplesse dans le corps qui est étonnante, et une harmonie, une possibilité de guérir, de se soigner très rapidement si on fait les bonnes choses, si on change l'alimentation, si on fait des exercices. Le corps réagit assez rapidement, très finement, ça je peux te dire.

*Participant/e : (traduction) La question de Participant/e ... c'est sur les émotions, l'examen des émotions dans la méditation. Contrairement à Participant/e, dans la méditation elle ne ressent pas les émotions de façon très intense, et donc c'est plus difficile de travailler sur elles, de voir leur nature, d'aller dedans, parce qu'elle ne les ressent pas très nettement. Alors est-ce que c'est peut-être un attachement au calme issu de la méditation ou de quoi s'agit-il ?*

Honnêtement, je ne peux pas le savoir pour toi parce que je ne te connais pas assez, c'est-à-dire je ne peux pas dire d'emblée « tiens c'est un attachement au calme mental ». Le peu que je sais, je connais de toi, je pense comme jeune mère avec enfant etc., quand tu t'assoies pour la méditation, c'est plutôt une bonne pause, une pause bien appréciée et tu ne remues pas beaucoup d'émotions. Mais si tu veux peut-être les explorer, il faut que tu restes plus longtemps dans la méditation. Ou, autre chose, tu t'assoies quand tu as une émotion. Là tu auras tout ce qu'il faut. Je suis sûr que dans votre relation et en s'occupant de ton enfant tu as des émotions, mais tu ne peux jamais t'asseoir, donc tu les expérimentes plutôt dans la vie quotidienne et pas dans la méditation parce que ta méditation est trop brève pour que tu puisses voir que ça se lève tout seul si tu restes un peu plus longtemps dedans. C'est ce que je soupçonne être le cas. Ce n'est pas une saisie du calme chez toi. Je ne crois pas, mais je ne te connais pas assez. Cela a du sens pour toi ?

### **Différents niveaux de simplicité<sup>45</sup>**

Nous sommes au bas de la page 253, où l'auteur écrit :

**Nous pouvons nous demander : quels sont les critères pour déterminer si l'intuition s'est développée ou non ? Le Vipassana authentique – la vision intuitive authentique - qui réalise**

---

<sup>45</sup> Fichier audio 6-4\_02

**directement la vérité de la nature de l'être, n'apparaît pas avant que le niveau supérieur d'absence de complications - le niveau supérieur de simplicité - ne soit atteint.**

Le niveau inférieur d'absence de complications, en sanskrit on dit *prapañca* : ce sont des extases, des processus mentaux supplémentaires dans la perception et la pensée qui sont totalement inutiles, qui sont tous de nature égocentrique. Lorsque ces processus cessent, ne serait-ce qu'un instant, la conscience non-duelle apparaît pour la première fois. C'est ce qu'on appelle la simplicité.

Ces premières visions ne sont pas ici, selon Dakpo Tashi Namgyal, de véritables Vipassana, car elles ne sont pas encore fiables.

Au niveau intermédiaire de la simplicité, elles apparaissent de plus en plus fréquemment. Et au niveau supérieur de simplicité, elles sont accessibles de manière fiable. Lorsque les pratiquants s'empêchent dans une perception dualiste ou des émotions liées à l'ego, ils ont la possibilité, s'ils prennent ne serait-ce qu'un moment pour méditer, de les dissoudre par une vision directement dans la nature du vécu. C'est une vraie vision, c'est fiable. Tout ce qui précède est encore un peu instable, c'est déjà de la vision, mais ce n'est pas encore fiable.

**Ici, dans ce contexte, nous ne parlons que de la vision qui a lieu dans le flux mental des êtres vivants ordinaires - un être ordinaire est dans ce contexte un être vivant confus - et l'apparition de cette vision est comme l'apparition du croissant de lune le premier jour du mois lunaire - donc après la nouvelle lune, lorsque la lune se montre à nouveau pour la première fois. Ainsi, ce premier aperçu, cette première compréhension de la nature de l'être. C'est déjà un aperçu, tout comme le petit croissant de lune est déjà la lune, mais ce n'est pas encore la pleine lune avec tous les aspects d'une pleine compréhension.**

**Ainsi, dans ce contexte, nous décrivons Vipassana comme une prise de conscience du point clé - de la compréhension clé - que notre esprit insaisissable, ainsi que tous les processus de pensée et les perceptions sensorielles qui naissent de la dynamique de l'esprit - c'est-à-dire, en bref, tous les phénomènes, tout ce qui est perçu en même temps que celui qui est supposé percevoir - sont en fin de compte libres de naître, de disparaître et de demeurer - ils ne sont donc pas une chose.**

En bref, la vision est la connaissance de la nature insaisissable de l'esprit, de reconnaître, de voir de l'intérieur qu'il n'y a rien à trouver, ni esprit, ni phénomène sensoriel, ni perception sensorielle, ni processus de pensée. Tout cela est vécu comme totalement dépourvu de substance et il n'y a plus de préhension à ce moment-là. Cela signifie que l'illusion sujet-objet est terminée à ce moment-là. C'est ce qu'on appelle ici la compréhension intuitive. Ce n'est pas intellectuel, c'est une vision pré-conceptuelle, non conceptuelle, directe, telle qu'elle est.

Tashi Namgyal poursuit en disant :

**Cela implique aussi de découvrir avec certitude, sur la base d'une expérience personnelle, que tous les phénomènes - c'est-à-dire toutes les expériences - sont dépourvus de toute essence - pas d'essence, pas de possession, rien que l'on puisse saisir d'une manière ou d'une autre. Les citations correspondantes de sources fiables ont déjà été mentionnées et quelques autres suivront dans le livre.**

**Certains pratiquants ne feront pas l'expérience de cette compréhension.** Ils n'en feront pas l'expérience dans cette vie. Elle ne s'ouvrira pas encore à ce point. **Il y a une étape préliminaire qui apparaît déjà dans le calme mental.** Et je pense que pour certains d'entre vous, peut-être pour beaucoup d'entre vous, c'est déjà le cas, que même dans les méditations que nous avons partagées, dans le cadre

de la perception dualiste, du calme mental, vous avez développé des intuitions de ce que l'on entend par la nature de l'esprit, des intuitions si fortes que vous avez déjà une grande confiance dans le fait que c'est la même chose.

**Vous êtes, pour ainsi dire, certains que cet esprit n'est pas saisissable, qu'il n'est pas une chose, et cela vaut pour tous les phénomènes, qu'il n'y a pas d'essence à identifier, pas de caractéristiques. Vous avez déjà confiance dans le fait que cet esprit insaisissable est conscient par lui-même, qu'il est clair par lui-même** - c'est-à-dire qu'il a la capacité de reconnaître par lui-même. Il n'y a pas besoin de quoique ce soit d'autre, que ce sont les qualités naturelles de l'esprit.

**Si nous cultivons cela, l'intuition claire** - qui n'est encore qu'une intuition issue du calme mental - **deviendra avec le temps le Vipassana authentique** – la véritable vision.

Cela est une bonne nouvelle. Il est peut-être un peu décevant de constater que la plupart des convictions qui sont nées ici ne sont pas encore le Vipassana authentique, mais je dois vous le dire honnêtement. C'est un lâcher-prise encore plus profond, ce que la plupart des gens ne peuvent guère faire dans une situation de groupe. Parfois c'est possible, parfois ça arrive.

Certains ont eu des expériences qui relèvent de ce domaine de compréhensions au sein du calme mental. Elles vont dans le sens de ce qui est décrit ici et sont les précurseurs d'une vision qui vient encore plus profondément de l'intérieur et qui a alors un effet transformateur.

### **Critères pour réaliser le discernement intuitif.**

Dakpo Tashi Namgyal écrit ensuite :

*Critères pour réaliser le discernement intuitif.*

**Lorsque nous étudions les enseignements des sutras du Mahayana, nous y lisons que la souplesse de la tranquillité d'esprit est la première à être réalisée et qu'ensuite s'installe en plus la souplesse provoquée par la vision. C'est le Vipassana authentique.**

Dans les deux cas, il s'agit de la souplesse de l'esprit, qui est le grand critère de progrès sur le chemin. Vous pouvez le voir par vous-même, sentir si votre propre esprit devient plus souple, s'il reste souple même sous la pression et dans les difficultés ou s'il se bloque dans les émotions.

La souplesse mentale et physique s'installe déjà dans le calme mental. Nous devenons nettement plus souples, car le véritable calme mental est un esprit détendu. C'est pourquoi j'insiste tant sur le fait de ne pas parler de concentration, parce que nous entendons par concentration quelque chose de tendu, de très orienté, où il y a beaucoup de volonté. Il s'agit ici du calme et du recueillement naturels qui s'installent lorsque l'esprit, c'est-à-dire notre attention, n'est occupé par rien d'autre que ce sur quoi nous orientons l'esprit.

Lorsque nous faisons une méditation *mettā*, une méditation de bonté aimante, l'esprit reste dans cette contemplation et ne s'égaré pas ailleurs. C'est le calme mental. Et si cela ne demande aucun effort, alors il y a aussi des *samādhis* dans la méditation de la bonté aimante. On peut même y faire l'expérience de l'absorption méditative. Il en va de même pour toutes les autres formes de méditation. Cette absence d'effort et de distraction de l'esprit est le critère du recueillement et du calme mental.

C'est là que l'esprit devient clair. Le fonctionnement de la vie est de mieux en mieux compris. Ces compréhensions naissent encore dans un courant de l'esprit où l'activité d'observation continue à se dérouler. Nous appelons cela le sujet-objet, la fonction d'observation est toujours en marche, mais

comme elle est très détendue, on arrive à voir de plus en plus clairement comment tout cela fonctionne vraiment, quelle est la nature des choses, la nature de la vie.

Mais cette représentation de la tradition des soutras, selon laquelle on arrive d'abord au plein développement de la souplesse du calme mental, puis au développement de la souplesse par la vision, n'est pas vue partout ainsi. Cela ne correspond pas à la description de certains autres pratiquants.

**Ici, du point de vue de ce soutra, tout discernement qui survient avant l'achèvement du calme mental n'est décrit que comme une intuition de la vision.** Mais cela ne reçoit pas le soutien de tous les maîtres. **Ce n'est pas définitivement le cas, car dans la plupart des enseignements ésotériques - ce sont les enseignements de la tradition tantrique - nous trouvons des descriptions selon lesquelles un esprit non dirigé et aligné est déjà appelé calme mental, même s'il n'a pas encore développé le haut degré de souplesse...**

Premier point. On peut déjà parler de calme mental lorsque l'esprit devient temporairement calme, recueilli, non dirigé. La personne n'a peut-être pas encore développé une grande souplesse, une grande flexibilité dans d'autres domaines de la vie et il lui est peut-être même difficile de retrouver le calme mental. Mais pendant le temps où le flux de l'esprit reste ainsi sans être dévié, on appelle cela le calme mental. Lorsque le calme mental s'étend, il commence à se manifester dans tous les domaines de la vie. Nous devenons moins réactifs sur le plan émotionnel, la saisie diminue, l'identification s'atténue. Ce sont tous les signes d'un calme mental qui se répand aussi dans la vie quotidienne.

**... et du point de vue du Mahāmudrā et du tantra, toutes les formes d'analyse - d'investigation - qui font partie des méthodes de Vipassana - de méditation de vision intuitive - sont déjà des pratiques de vision intuitive.**

Je vous ai posé un nombre infini de questions. En raison de ces questions, de cette orientation intérieure à regarder vers l'intérieur, une compréhension non conceptuelle est parfois apparue. Les réponses conceptuelles que vous vous êtes données, vous pouvez les mettre à la poubelle. C'est le discours intérieur normal, le dialogue, tout cela ne compte pas.

Mais parfois il y a eu une vision et une compréhension, tout simplement. C'est ce qu'on appelle la vision intuitive. Ce n'est pas encore la vision non-duelle, mais ces visions libèrent l'esprit conceptuel, l'intellect, des fausses idées et sont donc importantes.

Ce sont déjà des expériences, des expériences personnelles, même si elles ne sont pas encore non-duelles, pas encore tout à fait convaincantes, mais déjà suffisamment claires pour nous faire douter de ce que nous avons pensé toute notre vie de l'esprit et de ces processus.

Ces expériences sont importantes et, dans la perspective du Mahāmudrā, on les appelle déjà visions, même s'ils ne s'accompagnent pas encore de la pleine souplesse qui résulte normalement d'une profonde vision - c'est-à-dire la souplesse de ne plus s'attacher à un moi comme existant réellement.

On peut donc définir la tranquillité d'esprit et *l'insight* de manière plus ou moins rigoureuse. Mais ce n'est que la définition des mots. Les expériences ne sont pas discutées, elles sont comme elles sont.

Il y a du calme mental rapidement : je peux par exemple créer un petit moment de tranquillité d'esprit chez presque tous les participants dans chaque enseignement public, si je fais l'exercice avec eux : inspirons simplement - expirons, inspirons - expirons. Puis, en expirant, nous laissons tout aller - - - à un moment donné, l'inspiration suivante vient d'elle-même. Cette petite pause est un moment de calme mental.

Si l'on suit cela attentivement, presque tous les êtres humains peuvent vivre pendant une, deux, trois secondes, un moment, une phase de non-pensée, ce qui est pour eux une découverte géniale. Ils ne pensaient pas cela possible.

C'est un tout petit laps de temps de calme mental et d'être non distrait, pendant lequel on ne pense à rien, mais seulement à la présence, à la présence éveillée avec ce qui est maintenant - - - de manière surprenante, si on laisse tout aller. C'est là que commence déjà la tranquillité d'esprit. Ensuite, on remarque aussi le contraste, la pensée recommence, des perceptions sensorielles plus fortes commencent.

Que sont ces visions intuitives ? Les intuitions ne se demandent pas si elles proviennent de l'intellect, si elles sont dualistes, légèrement dualistes ou non-duelles. Les intuitions sont quelque chose que nous voyons et comprenons et qui continue à nous accompagner, même si nous ne les écrivons pas et nous les lisons constamment. Cela nous accompagne. Une intuition est basée sur l'expérience et nous accompagne sur notre chemin de vie.

Ces intuitions naissent déjà dans la pratique du calme mental, dans des moments de clarté dans notre vie, et ont un léger effet de transformation. Plus elles viennent de l'intérieur, de l'esprit non conceptuel, c'est-à-dire non pas de ce que nous appelons l'intellect, mais du ressenti profond, plus elles sont transformatrices.

C'est comme si la racine de l'illusion était coupée, quand la croyance en un soi-disant quelque chose qui existe, un soi-disant moi existant, une âme ou tout autre nom que vous voulez lui donner, se révèle introuvable - et qu'en même temps on fait l'expérience d'une simplicité totale et de la légèreté de l'être. La légèreté à laquelle on a toujours aspiré, et maintenant elle est là et personne ne l'a.

Cette expérience a un profond effet transformateur. On a alors le sentiment que c'est ça. J'ai toujours pensé que cela pouvait être là, et apparemment, c'est maintenant le cas. Nous orientons alors toute notre pratique dans ce sens. Nous savons qu'il s'agit de l'ouverture sans effort.

Il y a différentes descriptions et il y a parfois des enseignants, que vous connaissez peut-être aussi, qui insistent énormément : d'abord, pratiquez correctement le calme mental, ne faites pas tant de méditations Lhaktong, vipaśyanā, développez d'abord une bonne base dans l'être détendu, non dévié, et ensuite nous nous occuperons plus tard du développement de la vision intuitive. Cela peut être mis de côté pour le moment.

Et il y a des enseignants, dont je dois faire partie, qui disent : pratiquons tranquillement la méditation de vision intuitive dès le début, car cela aidera toujours à la pratique du calme mental, cela facilitera le fait d'être détaché, de ne pas lutter, de cerner les choses.

Dakpo Tashi Namgyal poursuit :

**Le texte *Les étapes de l'écoute, Srāvakabhūmi*, explique que les quatre types d'attention décrits dans le contexte de shamata sont également présents dans vipaśyanā – la vision intuitive. Puisque ces quatre types de cultivation de la conscience sont présents à la fois dans le calme mental et dans la vision, il n'y a donc pas de contradiction à considérer que la réalisation de la vision intuitive commence avec l'attention qui se consacre sans cesse à l'exploration de la nature de l'être dans vipaśyanā - car c'est cela que l'on entend par réalisation : être continuellement engagé dans la vision intuitive à ce stade.**

Tant de notions, pourquoi est-ce si important ?

Je vous l'explique avec un exemple : Vous connaissez le quadruple développement de la conscience dans le Satipatthana ou Anapanasati sutra, comme la cultivation de la conscience sur, par exemple, les sensations corporelles, c'est-à-dire la configuration corporelle, la configuration mentale ou la sensation des six sens, l'esprit et ensuite la nature de l'être, les phénomènes, les dharmas. C'est un standard, tel qu'il est enseigné dans les cours de Vipassana par exemple.

Nous portons successivement notre attention sur les sensations physiques, puis sur les cinq sens externes, puis sur la perception des processus mentaux, c'est-à-dire sur la pensée, le sentiment, la discrimination, la mémoire, la perception des sens dans l'esprit, puis sur les états d'esprit, les états plus subtils de tension, de détente, de joie, ce que nous pouvons percevoir subtilement dans l'esprit, différents états d'esprit, et ensuite nous regardons la nature de ces processus, par exemple l'impermanence, le changement, le non-soi, la cause de la souffrance, la dissolution de la souffrance.

Ce sont des classiques, c'est la quadruple cultivation normale de la conscience qui a été mentionnée ici, et la méditation de vision intuitive peut accompagner ces exercices dès le début.

Par exemple, si vous pratiquez ainsi - je sais que pour certains d'entre vous, c'est la pratique quotidienne - vous pouvez développer la conscience des sensations corporelles, c'est-à-dire la conscience de l'inspiration et de l'expiration, la conscience de tout le corps, l'"atmen", et la conscience, comment les phénomènes corporels s'apaisent, tout cela peut déjà être lié à la méditation d'introspection, en faisant attention non seulement à l'inspiration et à l'expiration, mais aussi à la manière dont ces sensations apparaissent et se résolvent en une autre.

Cela signifie qu'avec la première respiration, vous n'êtes pas seulement dans la pratique du calme mental, mais dans celle de la vision intuitive. Vous voyez comment le flux de la sensation à l'inspiration se transforme en flux de la sensation à l'expiration, et comment cela se transforme à nouveau en flux de la sensation à l'inspiration, qu'il n'y a rien à trouver qui ait de la substance

L'intellect reconnaît qu'il n'y a pas de respiration du tout, c'est une abstraction. Il n'y a que des sensations déclenchées par un processus qui est toujours différent. Vous remarquerez peut-être que dans le processus de perception des sensations respiratoires, il n'y a besoin de personne pour les ressentir. Il s'agit d'une méditation de pleine conscience avec le premier niveau de pratique, qui s'appelle normalement le calme mental.

La compréhension des processus commence au premier moment du véritable calme mental. Dans ma tradition, c'est-à-dire dans le Mahāmudrā Karma Kagyu tel que Guendüne Rinpoché nous l'a enseigné, nous ne séparons jamais le calme mental de la méditation de vision intuitive. Cette séparation ne se trouve pas chez le Bouddha et nous ne l'introduisons pas pour des raisons pédagogiques.

Chaque petite clarté croissante conduit à des visions croissantes et ces compréhensions conduisent à un calme mental croissant. C'est un soutien mutuel permanent, la clarté est la vision intuitive et la vision intuitive est le calme mental. Ce n'est pas du tout comme si quelque chose se conditionnait mutuellement, c'est comme ça au même moment.

Nous le pratiquerons ensemble tout à l'heure. Je vais essayer de conclure ce paragraphe.

**Il a été dit plus haut que Srāvakabhūmi parle de la quadruple cultivation de la pleine conscience et que nous pouvons, proprement dit, parler du fait que cet engagement ininterrompu avec la pleine conscience doit déjà être appelé la première étape de la réalisation de la pleine conscience. Cela peut être le cas dès le premier moment de la pratique du calme mental.**

Dakpo Tashi Namgyal écrit :

**Maintenant, il y a de nombreuses façons différentes dans les textes sutra, tantriques et ésotériques de la tradition du Mahāmudrā de présenter la pratique du calme mental et de la vision intuitive, de les définir et de les unir. Pour simplifier, nous allons suivre l'approche de la voie intérieure de la tradition du Mahāmudrā.**

Méditation : Unité de calme mental et de la vision intuitive<sup>46</sup>

Peut-être que cette méditation vous permettra d'entrer un peu plus dans l'unité de la tranquillité d'esprit et de la vision intuitive, quelque chose que vous avez déjà expérimenté de toute façon.

Déjà maintenant, lorsque nous nous préparons intérieurement à méditer, commencent des processus où nous dirigeons probablement notre attention un peu vers l'intérieur. Nous regardons ce qui nous fait du bien pour que l'esprit puisse se rassembler. –

En nous efforçant de créer de bonnes conditions pour le calme mental, nous nous rendons compte à chaque fois si l'un ou l'autre procédé fonctionne, quel type de détente est maintenant approprié et comment cette détente, ce recueillement s'installe. –

Nous remarquons peut-être que le recueillement paisible est insaisissable, bien que nous le ressentions clairement. –

Nous entendons peut-être l'intensité croissante de la pluie à l'extérieur, rester détendu est calme mental, et percevoir comment c'est un processus continu d'écoute qui se produit de lui-même et se poursuit constamment. –

C'est la vision intuitive. –

Nous appelons cela la conscience de la nature vide et insaisissable des sensations sonores.  
–

Ne pas être distrait, c'est le calme mental. Percevoir ce qui est, c'est la vision intuitive. –

Être conscient de la nature de l'expérience sans distraction, c'est l'unité du calme et de l'intuition. –

En toute chose, nous sommes guidés par la conscience qu'elle se libère d'elle-même. Ainsi, nous n'avons pas besoin de lutter. En toute chose, nous sommes accompagnés par la conscience qu'il n'est de toute façon pas possible de s'y accrocher. C'est pourquoi nous n'avons pas besoin de saisir. Libre de s'accrocher et de lutter, le calme mental se manifeste de lui-même. –

Le calme mental du Mahāmudrā naît de la conscience que cet esprit insaisissable est conscient de lui-même, que les expériences se montrent et se résolvent d'elles-mêmes, et que le calme mental est l'être naturel de l'esprit insaisissable. -

---

<sup>46</sup> Fichier audio 6-4\_03

Le calme du Mahāmudrā<sup>47</sup> est une expression souvent utilisée par Guendune Rinpoché, où l'esprit insaisissable repose dans la conscience qu'il n'y a pas besoin d'effort pour être conscient que tout apparaît et se libère de lui-même, *rang rig*, *rang nang*, *rang dröl* en tibétain, et que le calme est la qualité naturelle de l'esprit lorsqu'il n'y a pas d'attachement.

Qu'il y ait mouvement ou non, il s'agit de la saisie des phénomènes. Cela n'existe pas lorsqu'il y a une conscience de la nature insaisissable des phénomènes. Tout cela s'appelle la simplicité, le simple fait d'être naturel.

## **COMPARER CETTE FORME DE PRATIQUE DE L'INTUITION AVEC DES APPROCHES DIFFÉRENTES.**

### **Quatre types d'intuition.**

Nous sommes à la page 255 ci-dessus. Il est logique que chez Tashi Namgyal, le passage suivant soit :

#### **6) Comparer cette forme de pratique de la vision intuitive avec d'autres approches**

**Nous pouvons ainsi comparer cette approche de la méditation de vision intuitive avec les explications des quatre types de vision intuitive, comme la distinction des phénomènes qu'elle présente dans *la révélation des intentions des éveillés* et dans d'autres endroits.**

Dakpo Tashi Namgyal écrit sur ces quatre aspects de Vipassana. Je crains que cela ne devienne un peu intellectuel, voyons si nous pouvons y arriver :

- **La première forme de compréhension et de discernement est le discernement de la pure diversité de tous les phénomènes. Toutes nos expériences dualistes, avec le percevant et le perçu, dont font partie nos processus de pensée et nos perceptions sensorielles, sont reconnues comme une expression dynamique de l'esprit. Il y a un aspect de la méditation de vision intuitive qui reconnaît les différents phénomènes dans cette diversité d'expressions dynamiques.**

C'est la sagesse discriminante. La sagesse discriminante implique que les nuances de l'expérience soient perçues en toute précision, sans se fondre, mais en devenant de plus en plus fines.

- **Puis, dans la deuxième étape, il y a un discernement plus profond - une sagesse discriminante plus profonde - et qui examine toutes les choses qui sont perçues, ou tous les aspects de la vie qui se prennent pour le perceuteur, et reconnaît que tous n'ont pas de noyau d'essence - pas d'essence permanente -. C'est une vision intuitive qui distingue plus profondément - reconnaît plus profondément - en s'orientant vers la qualité - les propriétés - des phénomènes perçus.**

Auparavant, l'aspect quantitatif consistait à distinguer finement la diversité, maintenant, pour chaque phénomène, il s'agit des propriétés de ces expériences.

---

<sup>47</sup> Fichier audio 6-4\_04

- Troisième aspect. **Ensuite, ces deux aspects se rejoignent, et il y a bien une reconnaissance discriminante de la diversité avec la caractéristique de ne pas avoir d'essence, où nous intégrons aussi toutes les caractéristiques des phénomènes** - c'est-à-dire que nous ne percevons pas seulement la diversité des phénomènes et qu'ils n'ont pas d'essence en soi, mais aussi les notions de beau et de laid, de carré et de rond, de rouge et de bleu, etc. -, **toutes les caractéristiques, tout ce qui fait que nous considérons les choses comme représentatives, est reconnu plus profondément - même si ce n'est pas encore le niveau ultime** - c'est-à-dire le niveau le plus subtil - **de la reconnaissance. Il s'agit encore des propriétés grossières des phénomènes perçus.**

C'est un peu comme si nous remarquons d'abord la diversité des expressions de l'esprit, avec une précision toujours plus grande, toujours plus fine, toujours plus subtile, jusqu'à ce que nous percevions, par exemple, qu'il n'y a pas de respiration identique à une autre. Ensuite, pour chaque inspiration, expiration, etc., nous percevons qu'il s'agit d'un processus insaisissable. Et à ce niveau, nous percevons que chaque aspect des sensations à l'inspiration et à l'expiration, etc., et toutes les caractéristiques que nous appelons collectivement inspiration, sont insaisissables. Nous sommes arrivés à un point où nous pouvons tous les reconnaître dans leur nature vide.

A cette étape nous percevons que chaque aspect des perceptions pendant l'expiration et l'inspiration, que toutes les caractéristiques que nous regroupons sous le nom « inspiration, ne sont pas saisissables.

- Dans la 4<sup>e</sup> étape de la vision c'est encore davantage approfondi. **Par une analyse très minutieuse, tant dans la diversité que dans les différentes propriétés, où nous n'omettons même pas les aspects les plus subtils de l'être. Le discernement englobe ici les impulsions les plus subtiles qui se font sentir dans l'esprit.**

Nous pourrions dire les tout petits poissons qui s'agitent, tout cela sans substance, si nous sommes conscients, sans pouvoir, se libérant eux-mêmes. Donc les plus subtiles - on pourrait dire les pierres de construction, ce n'est absolument pas le bon mot, mais c'est très imagé - les plus petites, les plus subtiles pierres de construction de notre existence, toutes se révèlent comme les forces les plus fines dans un changement constant, d'où résulte, si on les saisit, la représentation de notre réalité et, si on les saisit librement, l'expérience de la libération.

C'est le niveau le plus profond de Vipassana, de la vision intuitive. Même les plus petits mouvements, où l'égoïsme ne fait que frapper, se montrer brièvement, tout cela est aussi reconnu. C'est l'interaction entre le calme mental et la vision intuitive.

Pour que les processus subtils de l'illusion soient perçus, il faut le calme mental qui perçoit les processus subtils, sinon nous ne pouvons pas les percevoir à jour. C'est pourquoi nous avons besoin, comme condition préalable à une vision intuitive profonde, d'un calme mental qui reconnaisse et perçoive les différents processus mentaux de manière finement différenciée. C'est la condition préalable nécessaire.

La méditation profonde de la vision intuitive apporte la conscience dans tous les domaines.

## **La discrimination fine.**

**Le texte de Srāvakabhūmi décrit :**

**Comment se produit cette discrimination subtile ? La discrimination** - la sagesse discriminante - **se réfère d'abord aux aspects quantitatifs, au simple nombre des différents objets de médiation.** Il faut dire que chaque mouvement de l'esprit, chaque perception sensorielle devient ici un objet de

méditation. Il ne s'agit donc pas d'une liste de méthodes de méditation. La diversité des défis du vécu est à chaque fois prise comme support pour un regard fin, pour une conscience de plus en plus fine.

**Il y a les premiers objets de méditation pour purifier le comportement - se libérer de la saisie -, puis les objets de méditation pour développer l'expertise - une connaissance plus profonde - et enfin les objets de méditation pour dissoudre les intrications mentales. Une discrimination approfondie est ensuite effectuée avec les aspects qualitatifs de ces trois types d'objets.**

Je le dis en d'autres termes. Nous nous concentrons sur tous les aspects de notre être qui déterminent notre comportement, en combinant calme mental et discrimination. Nous nous concentrons sur tous les aspects de notre être qui sont déterminants pour le processus de connaissance. Existe-t-il vraiment un JE ? etc. Et nous nous concentrons sur tous les aspects de l'être que l'on pourrait appeler les émotions enchevêtrées, les kleshas.

Les motivations, les impulsions, la volonté etc. sont déterminants pour les comportements. Les hypothèses sont déterminantes pour la compréhension de l'être : il y a des objets, il y a un JE, il y a un sujet, il y a ceci et cela, il y a un esprit, il y a une illumination - toutes ces hypothèses folles sur la réalité.

Et puis il y a le travail avec tout ce qui se présente dans l'esprit en termes d'émotions liées au JE. On les appelle les kleshas, ce sont les intrications. Elles sont également étudiées.

C'est une distinction un peu artificielle entre ces trois aspects de l'être, mais je pense que vous pouvez en tirer quelque chose, car ils sont vécus un peu différemment dans l'esprit. Chaque fois que nous essayons de regarder dans ces processus, nous essayons d'atteindre les profondeurs les plus subtiles, de sorte que nous puissions voir les processus qui se déroulent dans leur dynamique la plus subtile.

**Lorsque l'attention et la sagesse conduisent à cette distinction, à la perception des caractéristiques de ces trois objets, cela s'appelle la discrimination complète. Quand il s'agit d'une discrimination tout à fait correcte, nous l'appelons analyse complète - ou pénétration complète de la nature de l'être.**

**Une autre corrélation entre les différentes formes de Vipassana présentées ici et l'explication des trois types de Vipassana qui viennent d'être présentés, ainsi que le fait qu'il se réfère à des caractéristiques, se trouve dans *Révéler les intentions des éveillés* :**

- **La manière dont nous reconnaissons les objets de la vision intuitive - c'est-à-dire ce sur quoi se porte notre vision - est la vision qui naît des caractéristiques, car c'est la seule chose qui conduit dans l'esprit à des images conceptuelles que nous pouvons prendre comme objets de la vision.**

Nous examinons les caractéristiques de ce qui nous apparaît comme quelque chose. Par exemple, il y a une personne avec des caractéristiques : les cheveux, le nez, donc les apparences, le langage, etc. Beaucoup de caractéristiques, beaucoup d'expériences qui forment ce que nous appelons une personne.

Il est facile de reconnaître que le mot personne est quelque chose d'abstrait. Mais cela ne nous a pas encore permis de dissiper l'erreur de penser qu'il s'agit d'une personne. Nous poursuivons ce processus jusqu'à ce que chaque caractéristique de ce que nous percevons se révèle être vide d'un noyau d'être. S'il n'y avait pas la croyance que les caractéristiques existent réellement, nous n'appellerions jamais l'ensemble une chose.

Nous devons donc dissoudre la croyance en l'existence concrète de ces caractéristiques. C'est pourquoi nous devons regarder si profondément : que la perception de la forme extérieure est déjà un processus

constamment fluctuant. Que tous les souvenirs que j'ai de cette personne sont des processus fluctuants. Que tout ce qui émane de cette personne présumée est un processus en constante évolution. Que dans tout ce que j'appelle une personne, il s'agit d'un flux constant de suppositions, de projections, mélangées à des perceptions sensorielles, que les perceptions sensorielles produisent toujours plus, et que je ne suis pas conscient de la nature fluide et changeante des processus.

Cela a lieu sans arrêt. Nous réifions un être humain en une personne avec un nom - et cette personne est comme ceci ou comme cela. Je n'ai jamais aimé cette personne et je ne l'aimerai pas non plus demain. Ce sont les catégories grossières lorsque quelqu'un n'entre plus en ligne de compte pour nous. Nous ne sommes plus prêts à porter un nouveau regard, tant la réification a progressé.

Avec notre partenaire, nous sommes peut-être prêts à porter un nouveau regard, mais à certaines conditions. Tout cela est le jeu de l'esprit, où des processus insaisissables - qui ont des effets, ils ne sont pas niés - se transforment constamment, et où nous sommes fortement impliqués avec nos interprétations, nos espoirs, nos craintes, où ces processus sont tellement consolidés que nous nous enfermons alors dans un problème relationnel. Malheureusement, c'est le cas et je connais cela aussi.

Il est très décevant de voir comment ces processus deviennent si forts et comment la croyance en la réalité fixe nous rend parfois si étroits. Et puis nous nous ouvrons à nouveau et quand cela rencontre une ouverture chez l'autre, nous sommes parfois tout à fait surpris de ne rien trouver de tout le problème. Rien du tout. Et puis ça revient.

C'est la discrimination. La discrimination c'est voir à quel point cela dépend de différents facteurs et comment toutes les caractéristiques, tout ce qui nous irrite chez une personne par exemple, n'a en soi aucune substance : tout, de A à Z. Nous voyons dans le détail que ce que nous appelons "problème" n'a pas de substance non plus.

- **Nous développons aussi vipaśyanā en observant des phénomènes tels que ceux que nous avons déjà étudiés, avec la compréhension qui résulte de l'étude des phénomènes déjà étudiés. En d'autres termes, il s'agit ici d'un processus de discrimination qui s'étend du familier au non familier.**

Ce qui fait également partie de la vision intuitive. À un moment donné, la vision devient pénétrante. La compréhension de la nature insaisissable et impalpable des émotions, par exemple, devient si pénétrante qu'elle s'étend à toutes les émotions que j'ai eues et que je n'aurai jamais. La certitude est si forte qu'il devient clair qu'il ne peut en être autrement.

Et cela vaut pour tous les autres phénomènes. Nous n'avons pas besoin d'expérimenter chaque phénomène par nous-mêmes pour le reconnaître séparément. À un moment donné, nous avons compris si profondément le principe de la création de l'illusion, de l'illusion, du fonctionnement de la réification, que nous ne croyons plus à aucune réification. C'est aussi simple que cela.

Mais comme vous le remarquerez peut-être à partir de cette description, il s'agit d'un processus de compréhension supplémentaire, dans lequel une extension de la compréhension a lieu de manière tout à fait fiable dans tous les domaines de l'existence. Dans les textes, on appelle cela le fait qu'en raison des expériences que nous faisons dans la méditation, notre discrimination s'étend à tout le domaine du désir, à tout le domaine de la forme et au domaine du sans-forme. Elle pénètre tous ces domaines sans que nous ayons besoin de nous lever de notre siège et d'aller ailleurs.

C'est alors une compréhension beaucoup plus large que la compréhension momentanée que la colère que je viens d'avoir n'a pas de substance. C'est bien plus que cela. Cela a des effets transformateurs bien plus profonds.

- **Ce que nous venons de décrire est suivi d'une familiarisation avec la libération. Une expérience personnelle de libération, où toute expérience qui surgit est reconnue comme vide, sans essence - donc comme une compréhension intuitive continue, grâce à une sagesse indiscutable. Ceci est encore renforcé par le fait que nous sommes constamment reliés à la nature fondamentale de l'être - c'est-à-dire que nous nous y fondons, que nous la réalisons - avec notre sagesse discriminante et que nous faisons ainsi l'expérience d'une joie authentique due à la libération.**

C'est la joie non-duelle, la joie sans centre, sans personne qui en fait l'expérience. C'est un état libre de toute souffrance, de tout stress.

**Avec le temps, nous nous familiarisons totalement avec cet état d'esprit joyeusement détaché, l'esprit non-duel ou la conscience, qui est toujours là, toujours disponible, et qui présente la vraie nature de l'être, sans aucun effort.**

Je suis très heureux que cette troisième description arrive. J'ai l'impression de la lire pour la première fois. Car c'est le Mahāmudrā. Cette troisième forme de Vipassana est en fait le Mahāmudrā. L'expérience de la joie sans effort, non-duelle, sans centre, dans la conscience de la nature insaisissable de tous les phénomènes.

Il n'est pas mauvais d'être ainsi guidé à travers les différents niveaux et étapes du développement de la vision intuitive. On comprend alors encore mieux quel est le chemin à parcourir et que la vision est aussi un processus.

## JOUR 7

Nous sommes à la page 256.

### **Causes de l'émergence de la vision intuitive<sup>48</sup>**

**Dans le texte qui révèle *les intentions de l'Eveillé* - ou de l'Eveillée - il est dit :**

**Qu'est-ce que la vision intuitive qui naît des caractéristiques ? C'est ce qui produit habituellement – une représentation conceptuelle – dans l'esprit comme domaine de ce Samādhi.**

Nous avons déjà expliqué cela. L'activité de la pratique de la vision intuitive prend ici des caractéristiques qui conduisent normalement à des représentations conceptuelles, les examine au sein du Samādhi et reconnaît leur manque d'essence, d'essence permanente.

**Qu'est-ce que la vision intuitive qui naît d'un examen approfondi ? C'est la forme de vision intuitive qui survient lorsque nous amenons à la conscience, avec la sagesse discriminante, des contenus du Dharma que nous n'avions pas bien compris auparavant, de sorte que ces sujets sont maintenant compris.**

Nous avons déjà fait cela aussi. Lorsque nous amenons un thème du Dharma comme la processualité à la conscience et que nous le regardons en profondeur, nous prenons l'expérience présente à chaque fois pour arriver à une clarification. Les thèmes classiques du Dharma sont aussi l'impermanence, la création dépendante ou quelle est la cause de la souffrance ? Comment la souffrance se résout-elle ?

**Qu'est-ce que la vision intuitive qui naît de la discrimination - de la reconnaissance claire ? C'est lorsque les thèmes du Dharma que nous avons déjà bien compris grâce à la prajna - la sagesse - que nous avons préalablement dirigée vers eux, deviennent si forts et si présents dans l'esprit que nous ressentons la joie de la libération - le sentiment de bonheur libéré, de détachement total dû au fait d'être libéré des saisies.**

### **La manière de maîtriser les étapes de l'intuition.**

Tashi Namgyal poursuit :

**Bien que ces distinctions - classifications - des différentes étapes de l'intuition soient mentionnées dans les soutras et aussi dans le texte ci-dessus, qui révèle les préoccupations des Bouddhas, les textes sur les étapes de la méditation n'expliquent pas exactement comment les maîtriser et les distinguer, une à une. Mais comme les points clés y sont déjà contenus, à savoir réaliser la double absence d'un soi - d'un noyau d'être - et que cette approche était bien connue dans la démarche des soutras, tant en Inde qu'au Tibet, nous pouvons corréler cette exploration - de l'absence ou du soi introuvable d'une personne ou du soi introuvable dans les phénomènes - avec les étapes précédentes de Vipassana. Cela se passe comme suit :**

**Lorsque nous parlons, dans la tradition du Mahāmudrā, d'explorer et de comprendre la nature de l'esprit, cela correspond en fait à la manière dont le non-soi de la personne est exploré dans la**

---

<sup>48</sup> Fichier audio 7-2\_02

**voie des sutras. Dans les sutras, une personne est ce qui tient - ou remplit - de conscience le continuum des skandhas - qui en prend aussi possession, qui s'y identifie.**

Avant que tout cela ne devienne trop technique, je vais vous expliquer ce que cela signifie. Vous pouvez le comprendre immédiatement parce que vous connaissez bien ces différents processus d'identification.

Un être samsarique normal, disons un citoyen d'Europe occidentale, s'identifie à son corps, à ce corps, à la forme physique, et aux sensations qui s'y produisent. Il s'identifie aussi à toutes les sensations : c'est ce que je vis, mon corps, mon expérience, mes expériences.

Tout cela est le domaine du premier skandha : la perception des formes. Ce ne sont pas seulement des formes visuelles, ce n'est pas seulement une question de corps : cela inclut les cinq sens externes, et selon l'école d'Abhidharma dans laquelle nous nous trouvons, cela inclut même la perception des formes mentales. Nous sommes généralement identifiés à cela. C'est mon expérience de base, ce que je perçois.

Ce que j'en pense est appelé sensations : si je pense que c'est agréable, désagréable ou sans intérêt. C'est la réaction émotionnelle à ce qui est perçu. Cela va jusqu'à dire que je suis celui qui a tel ou tel goût. J'aime boire ceci, j'aime manger cela, j'aime m'habiller comme ceci, j'aime aller en vacances comme cela, etc. En fait, les manifestations de tout ce que je considère comme agréable et désagréable déterminent ce que je considère comme mon style, la manière dont je veux être dans le monde, la manière dont je marche dans le monde, avec quelle coiffure, quels vêtements, quelle expression, etc. Nous remarquons que les gens s'identifient beaucoup à la façon dont ils jugent les choses.

La façon dont nous pouvons différencier les choses est le troisième skandha. Distinguer signifie que nous mettons en jeu tout le processus de notre expérience pour classer les perceptions sensorielles qui apparaissent : ceci est ceci, ceci est autre chose, ceci est la capacité de distinguer une paire de lunettes d'une cuillère... Tout cela en fait partie.

Les capacités de distinction ne restent cependant pas aussi neutres que l'exemple que nous venons de donner, mais des distinctions sont faites sur la base de la biographie personnelle, du contexte social et du point de vue. Le processus de discrimination est une élaboration fine du vécu avec tout le savoir et l'expérience que nous apportons.

Nous sommes ce que nous savons, ce que nous distinguons. Que personne ne vienne nous expliquer qu'une tasse est un pot de fleurs ou que l'on collecte de l'argent dans un bol chantant. Ce sont des distinctions qui n'entrent pas en ligne de compte. L'un est dit sacré et l'autre non. Ce sont des distinctions, il y a beaucoup d'opinions, de points de vue et d'habitudes qui entrent en jeu.

Une distinction comprend aussi : ceci est à moi et ceci est à toi, ceci est ma voiture, s'il te plaît n'utilise pas ma voiture. Il est agréable d'être assis dans ma voiture - c'est le deuxième skandha. Mais qu'elle soit la mienne, c'est le troisième skandha. Le fait que je me réjouisse à chaque fois que je la vois est la perception sensorielle, c'est le premier skandha et il va de pair avec le deuxième skandha, sensation agréable, et la distinction "ma" voiture. Les trois premiers skandhas vont ensemble.

Dans le quatrième skandha se trouvent tous les processus de création : sur quoi je porte mon attention, comment je stabilise cette attention et dans quels états d'esprit bénéfiques et non bénéfiques cela conduit. Par exemple, je porte mon attention sur le fait que je suis actuellement identifié à mon siège ici dans la salle ou sur le fait que quelqu'un a encore rangé mon coussin de méditation sur le côté.

Mais ce processus de création va plus loin. Nous pouvons par exemple dire : peu importe ! Que celui qui est assis sur le coussin soit heureux - et nous nous mettons dans une attitude de générosité, de non-

attachement. C'est un état d'esprit bénéfique. Ou alors, on se met en colère : "Qui a fait ça?" Je regarde qui est assis sur mon coussin, et ensuite je dis ce que signifie le respect ! C'est l'état d'esprit non bénéfique, de rejet, lié à l'orgueil et à quelques autres facteurs. Tout cela est du façonnage, c'est ainsi que nous façonnons notre monde.

Maintenant, il se trouve que nous nous identifions comme les faiseurs, les créateurs de notre monde, mais aussi avec le fait que ces états d'esprit me façonnent manifestement, je les possède et ils me possèdent. Donc la colère m'a, l'irritation m'a, je ne peux rien faire, la peur m'a... je suis totalement identifié, totalement intégré à cela. C'est l'identification avec le quatrième skandha.

La combinaison des quatre génère les états de conscience les plus divers et, en dernière instance, je suis identifié à ce que je vis en ce moment. Ce que je vis en ce moment, cet état de conscience, c'est moi. C'est le cinquième Skandha.

N'essayez pas de bien distinguer ces cinq skandhas, car ils se fondent l'un dans l'autre avec des transitions fluides, et au fond, nous sommes tellement identifiés à ces cinq-là qu'il est difficile de les distinguer.

Si quelqu'un me pique, me pince, me pousse, l'identification à la forme, même au corps, est évidente. Mais si quelqu'un me laisse par exemple des toilettes malodorantes, il s'agit d'une perception olfactive, mais aussi d'une perception des formes, et les réactions sont alors immédiates : désagréable ! Il aurait pu aérer ! Comment peut-il me faire ça ? etc. On le prend personnellement. Quand on est en colère, on dit : je suis en colère. On est cet état d'esprit.

Pour en venir à ce qui vient d'être évoqué. Vipassana, c'est que dans chacun de ces processus, nous remarquons qu'il n'y a pas de soi. Le moi, l'égoïsme, n'a rien à faire là. Les événements se passent.

Chez un Bouddha aussi, la perception, la sensation, la distinction, la création ont lieu et des états de conscience apparaissent - mais sans le poids de l'égoïsme. On appelle cela les skandhas purifiés. Un Bouddha doit entendre, percevoir, sentir, etc., s'asseoir à l'ombre en plein soleil si cela fait du bien au corps, etc. Tous ces processus se poursuivent, mais sans générer de stress dans l'esprit.

Pour les skandhas impurs, qui vont de pair avec l'identification, c'est-à-dire lorsque ces processus se compliquent par une saisie dualiste, on parle de Saṃsarā. C'est l'identification normale à ces skandhas très étroitement assumés, auxquels nous nous identifions intensément.

Maintenant, il y a des gens relativement sages qui ont déjà appris à moins s'identifier au corps et aux perceptions, chez qui la distinction entre agréable et désagréable n'est plus aussi forte que chez d'autres. On remarque alors que l'identification se replie de plus en plus sur les préférences, mais on se relâche alors encore plus là aussi. La dernière instance est d'être identifié à ses propres états de conscience, donc à son propre esprit. Les Samādhis que nous vivons, la connaissance que nous avons etc., c'est l'instance la plus subtile dans cette succession.

La pratique de la vision intuitive sert à remarquer dans ces domaines, dans tout ce que nous appelons notre vie, ce que le Bouddha a appelé les cinq accumulations, les cinq skandhas, qu'il n'y a nulle part un soi, un moi.

Ce que je vous ai expliqué est assez exactement le point de vue du soutra. La partie Mahāmudrā ou tantrique était la description des skandhas chez une personne éveillée.

Maintenant, revenons à la p. 257.

**La croyance normale des personnes est que cette personne se croit permanente et unique, qu'elle se croit un JE et que des pensées comme JE, MON, MIEN apparaissent constamment. Lorsque l'on se rend compte qu'un tel soi - stable, permanent et en même temps individuel et unique - n'existe pas, on découvre ce que l'on appelle la compréhension du non-soi de la personne. Ce qui crée l'erreur de se prendre pour un JE, c'est l'esprit - cet esprit insaisissable dont nous parlons depuis des jours - et ce même esprit, libéré de l'erreur, est l'esprit éveillé.**

C'est quelque chose qui se crée dans notre esprit. L'idée du JE se forme sur la base de conclusions que nous tirons de nos observations imprécises, et qui conduisent à l'hypothèse erronée qu'il y a quelque chose de continu dans ce moi individuel, quelque chose qui existe pour toujours, une sorte d'âme individuelle permanente, durable. Et que cela va d'une situation à la suivante, même jusqu'à une vie prochaine et qu'elle reste toujours identique.

Cette erreur s'est installée dans notre esprit et c'est de cette erreur qu'il faut se libérer pour être vraiment en harmonie avec la nature processuelle de tout ce qui existe.

**De la même manière, nous examinons tous les mouvements de l'esprit, les perceptions sensorielles, et nous examinons, toujours dans le contexte du soutra, s'il y a quelque chose de permanent, d'individuel en eux, et ainsi, dans le contexte du soutra, nous examinons les phénomènes en nous tournant très soigneusement vers les skandhas - ces cinq agrégats que je viens d'expliquer. Nous regardons tous les processus de perception.**

Partout où apparaissent des formes visuelles, des formes auditives, des formes olfactives, des formes mentales et ainsi de suite, nous regardons chacun de ces processus. Nous examinons également les processus de sensation, de discrimination, de création, tous les états de conscience, toutes les humeurs. Nous examinons les champs sensoriels de A à Z, de bas en haut, de haut en bas et de manière croisée.

**Nous ne laissons rien passer jusqu'à ce que toute croyance en un soi, en quelque chose de stable, se soit dissoute dans ces processus. Nous ne croyons plus que nous percevons des choses, que les sentiments ont une force en eux-mêmes, - qu'ils sont une chose vers laquelle nous pouvons nous tourner ou qui a une certaine solidité -, qu'un état de conscience ou de sentiment, quel qu'il soit, a une quelconque forme de solidité.**

**Dans tous ces phénomènes, nous arrivons à la conclusion - non pas intellectuellement, mais par l'observation directe - qu'il ne s'agit pas de choses qui existent concrètement.**

Elles n'existent même pas un instant dans un lieu, descriptibles avec des caractéristiques fixes. Tout est en flux.

**Nous en venons donc à reconnaître le non-soi des phénomènes, puisque nous découvrons qu'ils n'ont pas une telle nature stable - un noyau d'essence. Le texte se répète ici : Nous faisons ensuite de même pour toutes les expériences qui semblent avoir une quelconque forme d'existence objective.**

En ce qui nous concerne, par exemple la croyance "il y a un problème", nous l'examinons. "Il y a une crise", nous enquêtons sur cela. Nous investiguons aussi "il y a une maison qui s'appelle le Grüner Baum" et elle est ainsi et ainsi... Cela n'existe pas, pas pour un instant. Tout est processus, et pas seulement parce que nous y travaillons. Même si nous le laissons tranquille, la poussière nous prouverait que c'est du processus. Rien ne reste tel quel.

C'est un processus extérieur et c'est un processus intérieur de perception. Parfois, je trouve l'endroit super, puis je ne le trouve pas si beau. C'est arbitraire. Tout ce que nous pensons être comme ceci ou

comme cela n'est pas contenu dans la perception sensorielle. Vous pouvez faire la même chose avec votre maison. Cela s'applique à toutes les choses extérieures et à toutes les perceptions, sensations et émotions.

**Il y a une certaine différence entre l'approche de la tradition des soutras et celle du Mahāmudrā. Tout ce qui a été énuméré jusqu'ici est identique, mais il y a une différence dans l'ordre dans lequel nous abordons le sujet et l'objet.**

**Dans les enseignements des soutras, on procède de telle sorte que l'on s'occupe d'abord de la nature des objets, c'est-à-dire de la perception de tout ce qui est vécu, et ensuite on porte l'attention sur le sujet percevant, le sujet supposé séparé, qui est pris pour l'instance qui exécute la perception, pour ainsi dire, comme une instance agissante, percevant. Ainsi, *Dharmakirti* écrit :**

**Sans réfuter d'abord les objets comme existant réellement, il est impossible de réfuter (le sujet).**

*Āryadeva* - un disciple de Nagarjuna - ajoute :

**Si tu vois que les objets supposés n'ont pas de soi - de noyau d'essence - alors la semence du devenir est détruite.**

Cela signifie que la croyance en une existence réelle se dissout alors - et que les processus de devenir basés sur la saisie de l'existence et conduisant à la renaissance s'arrêtent.

**Dans la tradition du Mahāmudrā, de nombreux enseignants considèrent qu'il est plus difficile de procéder de cette manière si nous essayons d'abord de voir les objets perçus et ensuite l'esprit qui les perçoit. Si nous procédons dans l'autre sens, si nous examinons d'abord si l'esprit existe, il est alors facile de voir qu'il n'y a pas d'objets perçus comme quelque chose de solide. On s'aperçoit très vite que tous les aspects de l'expérience sont auto-libérateurs.**

Nous avons procédé ainsi. Nous avons été guidés par Tashi Namgyal sur les deux voies, mais nous avons passé beaucoup de temps à regarder comment est l'esprit, et nous avons ensuite regardé un peu comment c'était avec *les* expériences. Il a été relativement facile de voir comment chaque expérience, chaque perception sensorielle, chaque objet de perception se libère de soi-même et n'a pas de substance.

**C'est comme si nous coupions les racines d'un arbre : alors ses branches et ses feuilles se dessèchent", comme le dit *Tilopa*. C'est ce qui est décrit dans tous les enseignements sur l'essence ultime.**

On coupe d'abord la croyance en un esprit qui existe vraiment et, une fois que l'on a coupé cette racine, il est clair que ses formes, les branches et les feuilles, pour ainsi dire les différents aspects de l'expérience spirituelle, sont aussi naturellement traversées. Voilà comment il faudrait procéder.

Je me fiche de la façon dont vous procédez.

Ce que je sais par expérience personnelle, probablement parce que j'ai été guidé de cette manière par Guendune Rinpoché dans la tradition du Mahāmudrā, c'est qu'avec la reconnaissance de la nature de l'esprit, la croyance en un JE s'effondre également. On n'a pas besoin de l'examiner séparément et c'est le point décisif : lorsque la croyance en un JE, en un soi de la personne et en un esprit s'est dissoute, la plus grande partie du chemin de la libération est déjà accomplie. Le reste, à savoir que les phénomènes, les choses extérieures, les expériences intérieures, n'ont pas non plus de substance, est alors l'extension de cette connaissance dans tous les domaines.

Mais comme il n'y a plus d'attachement au moi, ils n'ont plus de sève. Les expériences ne sont pas encore pourvues de la pleine sève d'une croyance en un esprit réellement existant ou en un moi réellement existant. C'est donc la démarche de la tradition du Mahāmudrā.

Prenez simplement ce qui se présente, ce qui vous préoccupe, mais n'oubliez pas de regarder qui perçoit le tout, où la perception a lieu, si vous pouvez trouver quelque chose comme un esprit. Si vous ne regardez que les objets et jamais celui qui regarde, jamais l'instance supposée qui veut comprendre, alors vous pouvez vous occuper longtemps, très longtemps, d'une pratique supposée de discernement, mais qui regarde toujours comme vers l'extérieur.

C'est alors toujours la personne active qui suit le chemin de l'éveil, et elle regarde toujours dans ses expériences et voit qu'elles n'ont pas de substance - mais elle oublie complètement de regarder en elle-même. C'est ainsi que l'illusion du JE peut être maintenue incroyablement longtemps. Tout ce qui est extérieur, l'attachement aux objets, se dilue, mais nous ne sortons pas du cinquième skandha : l'attachement à la conscience elle-même, l'attachement à l'observation, l'attachement à l'expérience de l'être en tant que moi.

C'est pourquoi, s'il vous plaît, tournez toujours votre esprit là où quelqu'un semble pratiquer le Dharma, écouter maintenant et écrire quelque chose maintenant. Qui est en train d'écrire ? Toujours se tourner vers l'intérieur.

**Nous avons terminé les explications sur la vision intuitive.**

## **EXPLICATIONS FINALES SUR LA PRATIQUE.**

Cela ne veut pas dire que nous avons tout compris, c'est maintenant la pratique. La pratique est de mise. Si vous voulez pratiquer, vous pouvez, pour plus de simplicité, suivre le livre *Mahāmudrā - Océan du sens ultime* du IXème Karmapa. Les étapes du développement de la tranquillité d'esprit et du discernement intuitif y sont présentées de manière très pratique sous forme de leçons et d'exercices, chaque leçon étant en fait un exercice. Ces leçons sont échelonnées, elles ont une logique interne. Vous y trouverez tout ce qui a été expliqué ici.

Le livre que nous étudions maintenant n'a pas l'intention d'être un manuel d'exercices, mais plutôt l'explication de fond de la raison pour laquelle on pratique ainsi. C'est génial que nous puissions l'étudier ensemble, mais si vous voulez le mettre en pratique, l'ouvrage plus court du IXème Karmapa est plus pratique.

C'est une bonne chose que nous ayons les transcriptions des enseignements de ces cours. J'essaie de traduire chaque partie théorique expliquée par Dakpo Tashi Namgyal en exercices pratiques qui ne se trouvent pas dans ce livre. Nous devons en quelque sorte les extraire. Il existe déjà des transcriptions de quatre cours - et si vous travaillez avec elles, vous avez aussi, comme avec les audios, le côté pratique ou les applications.

Mais en soi, l'œuvre du IXème Karmapa, *Mahāmudrā - L'océan du sens ultime* - est plus facile à travailler. Vous devriez toujours faire un exercice et vous y tenir jusqu'à ce qu'une compréhension claire apparaisse. Dans le chapitre sur la compréhension intuitive en particulier, il est important de commencer depuis le début et de persévérer jusqu'à ce que la certitude soit acquise.

Pour ceux qui s'engagent dans cette voie, nous, les enseignants du Dharma, devrions également être disponibles pour discuter avec vous afin de déterminer si votre compréhension est née de l'intérieur et si elle est suffisamment stable pour passer à l'exercice suivant. C'est la procédure étape par étape pour

ceux qui veulent vraiment savoir, et qui veulent utiliser ce temps précieux de cette façon, pour arriver à une vision complète dans cette vie.

Bien sûr, il y a les bases, elles ont toutes été expliquées ici, et ce sont aussi toutes des exercices. Il y a les exercices préparatoires, il y a la pratique principale de la tranquillité d'esprit, dans laquelle nous pratiquons toujours déjà l'*insight*, mais en apprenant d'abord vraiment à rassembler l'esprit et à le laisser devenir clair. Ensuite, nous nous tournons de manière ciblée vers la méditation de vision intuitive sur la base d'un calme mental qui ne doit alors pas diminuer pendant cette période.

## INSTRUCTIONS SUR LA NATURE DE L'ESPRIT.

[À partir d'ici, seules quelques citations du livre sont clairement indiquées, car Lama Tilmann résume et enseigne davantage sous forme d'instructions de méditation.]

Avant que nous ne reprenions la pratique, je dis encore quelques mots sur le chapitre 10 **Indications sur la nature de l'esprit**. Il serait très dommage que j'enseigne ce chapitre de manière abstraite, car il s'agit en fait ici de faire directement les expériences. Ainsi, je donnerai autant que possible des instructions de méditation à partir de ces enseignements, donc des instructions qui mènent directement dans la méditation.

Il s'agira d'abord de voir quelle est la nature fondamentale de l'esprit. Et, comme nous avons déjà reçu beaucoup de méditations et d'explications à ce sujet, je ne veux pas stimuler davantage l'intellect, mais je veux le faire avec vous au niveau intuitif. Je vais essayer de couvrir tout ce qui a été évoqué ici.

C'est un défi pour moi, parce que je ne me contente pas de traduire et de lire le texte, mais je pense que vous l'apprécierez beaucoup plus si nous ne philosophons pas ou ne réfléchissons pas à la nature de l'esprit, mais si nous nous en approchons le plus possible et si nous pouvons ensuite faire le dernier pas de lâcher prise, nous ouvrir à ce qui est suggéré derrière les mots.

### Méditation : Expérience claire<sup>49</sup>

S'il vous plaît, installez-vous confortablement pour que l'esprit puisse être clair et détendu. –  
L'exercice préalable consiste toujours à laisser toute pensée, toute occupation, à ne pas s'imaginer quoi que ce soit, et à adopter une attitude de base, à ne pas se laisser troubler par les mots. Que nous parlions de la nature de l'esprit, de l'essence de l'esprit, n'essayez pas de faire la différence entre ces termes lorsque vous vous sentez concernés. Il s'agit de notre être fondamental. –

Il s'agit de cet être, tel qu'il est toujours. Parfois il se passe beaucoup de choses, parfois il ne se passe rien, et pourtant il y a une qualité d'être fondamentale qui traverse tout. –

Même en ce moment, quand je me tais, et même pendant que vous écoutez, il y a un vécu. –

Cette expérience est fluide, il y a toujours de nouvelles choses qui apparaissent dans un flux ininterrompu. –

La perception par différents canaux sensoriels met tantôt l'expérience physique au premier plan, tantôt l'expérience auditive, tantôt la vision, tantôt nous nous sentons intérieurement, des stimulations, des impulsions apparaissent, des pensées...

---

<sup>49</sup> Fichier audio 7-2\_03

Nous remarquons que, indépendamment de ce qui se passe, il y a toujours cette perception claire. –

C'est une perception non conceptuelle : entendre, voir, sentir, sans qu'il y ait besoin de concepts. –

Expérience claire et ininterrompue, même la torpeur est vécue clairement. Nous nous détendons et n'essayons même pas de trouver des termes pour toutes les nuances que nous percevons. –

Il est dans la nature de l'être qu'il s'agisse simplement d'un flux, sans qu'aucune chose n'apparaisse et reste un certain temps sans changer, puis disparaisse. Ce n'est pas le cas. Il n'y a pas vraiment de naissance et de disparition avec un temps d'arrêt entre les deux. Il y a ce flux constant, la continuité de l'expérience. –

Cette qualité claire et insaisissable de l'expérience s'applique aussi bien aux mouvements émotionnels de l'esprit, aux enchevêtrements, qu'aux états d'esprit paisibles et ouverts - quoi qu'il se manifeste. Tout a cette nature insaisissable. –

Dans ce vécu tout simplement, même dans l'observation et la compréhension, on ne trouve pas de moi.  
–

Les voiles de l'ego n'ont pas non plus de substance. Nous appelons cela la pureté naturelle de l'esprit, naturellement libre. –

Libre de toute entrave. –

C'est la nature de cet esprit insaisissable d'être conscient. –

Conscience incessante. –

Nous pourrions dire que l'esprit est également créatif, car tout peut apparaître. Les différentes manifestations de nos schémas d'habitudes, de nos schémas émotionnels... tout peut apparaître et a toujours la même saveur : être insaisissable et en même temps clair, vivre clairement. –

Dans cet esprit clair, cette expérience claire, il y a tout le temps une compréhension, une reconnaissance de ce qui est, sans que personne ne reconnaisse, sans que personne ne reconnaisse quelque chose d'autre de séparé. –

C'est tout à fait simple et sans complication. –

L'expérience se déroule simplement comme ça et n'a pas besoin de commentaires, de pensées supplémentaires liées au moi. –

Vide de nature, clair dans son essence, avec un spectacle incessant d'apparitions et d'expériences. –

Nous faisons une longue pause silencieuse. Asseyez-vous ou allongez-vous, continuez à garder en conscience ce que nous venons de méditer.

Il s'agit maintenant de porter dans votre pratique personnelle ce que je vous ai enseigné : quoi qu'il en soit, soyez toujours conscients de la façon dont cela se poursuit continuellement, l'expérience ne s'arrête jamais, n'a jamais aucune substance. Peu importe comment votre esprit est empêtré, tout se libère de soi-même et vous n'avez pas besoin de faire quoique ce soit.

Vous pouvez choisir n'importe quel lieu, n'importe quel environnement pour cette pratique.

## L'ESSENCE DE L'ESPRIT<sup>50</sup>

### L'expérience de l'égalité de tous les phénomènes.

Nous sommes arrivés au bas de la page 260, avant le dernier paragraphe.

Ne rien faire est très utile pour se rendre compte de ce que c'est. Cet être-là, pour lequel nous avons différentes expressions pour le décrire, est déjà plus facile à percevoir lorsque nous ne sommes pas occupés par quelque chose.

Mais cela ne cesse jamais. Les caractéristiques de l'esprit que nous avons décrites précédemment peuvent être observées en permanence. Même maintenant, pendant que je parle, l'esprit est sans substance, insaisissable. Les sons qui se composent en mots s'évanouissent simplement, pas seulement ici dans l'espace, mais aussi dans l'esprit, personne n'a besoin de faire quelque chose pour cela. La compréhension qui va de pair avec les mots s'évanouit également.

Tout comme la vision. Nous pouvons voir toute la journée sans jamais avoir à nous soucier de dissoudre ce que nous voyons, de dissoudre ce que nous pensons, de dissoudre ce que nous ressentons.

Vous remarquez peut-être maintenant pourquoi tant de mots ont été utilisés ces derniers jours. C'est l'effet de ces mots qui fait que tout devient si simple. Les explications ont été comme un grand balai avec lequel on balaie tous les concepts superflus. Maintenant nous pouvons voir clairement.

Tout est créé : notre vie entière, la vie d'innombrables personnes, animaux et autres êtres vivants. Toutes ces vies naissent tout le temps, se vivent tout le temps, sans que jamais rien de concret, rien de solide n'émerge.

Quel que soit notre degré de croyance qu'il y a quelque chose de solide ou qu'il y a un JE qui observe, classe tout et fait l'expérience de tout, cela n'entrave pas du tout la nature de l'esprit. Même les idées les plus grossières et les plus erronées, la plus grande adhérence ont la même nature que les mouvements mentaux d'un esprit libre - à la petite différence qu'un esprit libre gaspille moins d'énergie. Il y a tellement d'énergie dans l'attachement, l'interprétation et le commentaire, dans la crainte et l'espoir.

Les processus de l'esprit ne se soucient pas de savoir s'ils se déroulent avec ou sans égoïsme. Les cinq skandhas expliqués précédemment (perception, sensation, distinction, création et conscience), qui sont une description globale de notre être, se déroulent - que nous soyons identifiés ou non.

Avec l'identification, ils sont beaucoup plus tendus, tendus dans la vision, l'audition, le sentiment, la pensée. Sans l'illusion, sans la tromperie, il y a moins de tension avec la réalité, cela coule de source, tout ce superflu ne crée plus de tension et c'est alors la vivacité normale de l'esprit, qui a aussi une fraîcheur naturelle. Cette fraîcheur est la capacité naturelle de l'esprit à percevoir la prochaine expérience de la même manière que la précédente : la capacité de perception sans entrave. Comme un miroir qui ne se fatigue jamais. Tant de choses peuvent s'y montrer, peu importe où tu le tiens. Comme il n'y a pas de saisie ni de résistance, il n'y a pas de fatigue.

En nous aussi, la fatigue mentale vient des forces de saisie, de rejet. Quand les textes du Dharma parlent de saisir, il s'agit toujours aussi de rejeter.

---

<sup>50</sup> Fichier audio 7-2\_04

Nous appelons le phénomène que je viens de décrire l'expérience de l'égalité ou de l'équivalence de tous les phénomènes. Il ne s'agit pas d'une égalité morale, mais de cette qualité d'être. Un processus mental haineux n'a pas plus de substance qu'un processus compassionnel. En cela, ils sont égaux. Ils diffèrent radicalement dans leur contenu et dans leurs effets dans le monde, mais ils ne sont pas différents dans leur nature.

Nous ne pouvons retenir aucun des deux, mais ils ne peuvent pas non plus rester par eux-mêmes. Les deux formes de mouvements spirituels sont insaisissables, les deux sont clairement vécues. C'est l'égalité, la même qualité d'être, quel que soit le contenu qui se manifeste.

Il n'y a donc pas de bon et de mauvais esprit, de bénéfique et de non bénéfique. Nous n'avons pas besoin de passer d'un esprit à l'autre. Nous n'avons donc pas besoin d'un autre JE qui entreprendrait le voyage. Tout dépend de la présence de la conscience, de l'attachement au moi et de la saisie. Beaucoup de saisie, beaucoup de tension. Beaucoup d'attachement au JE, beaucoup de stress.

Beaucoup d'attachement au moi entraîne une tendance à être davantage en route dans des états d'esprit liés au moi, parce que l'expérience se dirige dans cette direction. Dans cet esprit, qui est en fait si libre, apparaissent alors des phénomènes marqués par une incroyable étroitesse : tant de souffrance, tant de colère, de peur, tant de lourdeur, de tristesse, etc.

Quand la saisie diminue, peut-être uniquement parce que nous sommes distraits, cet état mental se dissout immédiatement, il n'a pas de substance. De la même manière, nos merveilleuses médiations se dissolvent également. Les sentiments les plus profonds de compassion et d'amour ne font pas exception à la règle.

Et ce qui reste, c'est la nature toujours identique de l'esprit. Elle nous accompagnera tout au long du processus de la grande transition, lorsque le corps et l'esprit se séparent, mais rien ne meurt dans ce processus. Le corps continue, champ fantastique pour les bactéries, les insectes, etc. il est vivant. Et l'esprit continue, et il vit. Les processus continuent.

Rien ne meurt, c'est juste la fin d'une forme de manifestation. Un acte du grand spectacle s'achève. Alors que le rideau tombe, le prochain acte se prépare déjà en coulisses. Ce serait par exemple l'expérience dans le bardo ou là où cela se poursuit.

Il y a **une citation du tantra *Guhyasamāja*** en haut de la page 261, où cette égalité est décrite :

**Libres des choses - de toute réification –**

**libre des skandhas, des dhatus, et des ayatanas** - c'est-à-dire libre de l'identification dualiste avec nos processus de perception -,

**libre de ce qui est perçu et de ce qui perçoit,**

**il est - l'esprit - l'égalité dans laquelle il n'y a aucun soi dans les phénomènes.**

**Ton esprit n'apparaît jamais** - il ne naît jamais - :sa vraie nature - son essence - **est vide** - il est de nature vide -.

Si un esprit apparaissait, on devrait pouvoir le trouver, et si c'est mon esprit qui apparaît, on devrait pouvoir trouver mon esprit. Nous trouvons une conscience fluide, l'expérience permanente, multidimensionnelle dans tous les champs sensoriels.

## **La croyance en la séparation est le voile.**

### **Le commentaire sur la Bodhicitta explique :**

**Les Bouddhas affirment que la Bodhicitta n'est pas voilée par des notions de soi, de skandhas ou de conscience et qu'elle est toujours caractérisée par sa nature vide.**

Une petite traduction : les éveillés disent que l'esprit éveillé n'est pas voilé par des concepts liés au moi, parce que sa vraie nature est toujours vide, est toujours sans substance.

C'est assez génial, je ne sais pas si c'est déjà arrivé.

Qu'est-ce qui peut être voilé ? Quelque chose qui existe. Quelque chose est là et quelque chose d'autre forme le voile dessus. Mais s'il n'y a rien, qu'est-ce qui est voilé ? Hop, cette idée d'un esprit qui est voilé ne résiste pas à l'examen.

Ce que nous appelons l'esprit éveillé, la Bodhicitta, l'esprit d'éveil, est la nature de l'esprit, l'esprit insaisissable. Comment une chose intangible peut-elle être voilée ? - Il y a manifestement des forces à l'œuvre dans l'esprit insaisissable, qui est par nature vide et clair, qui connaît clairement, et qui font qu'une personne qui se considère comme séparée de ce courant d'esprit ne peut pas connaître la nature de l'esprit. Mais c'est clair : s'il se considère comme séparé, comment peut-il le reconnaître ? C'est le voile.

Lorsque nous parlons de voiles, c'est toujours du point de vue de l'être non éveillé. Les voiles sont les expériences du/de la pratiquant(e) qui se débat pour réaliser l'éveil. Cela se fait à partir de la séparation, parce que nous n'avons pas réalisé qu'il n'y a pas de séparation du tout. La croyance en la séparation est le voile.

Vous avez peut-être eu l'intuition que tout pouvait être simple. Tout était simple et clair, comme si les voiles s'étaient amincies. Une perception fine, sans attribuer cette perception fine à un moi, cela arrive simplement. Elle passe toujours à la suivante, sans avoir de substance, et nous n'avons rien fait pour qu'il en soit ainsi. Nous sommes juste un peu moins en recherche.

Moins nous cherchons, plus nous trouvons, parce que la recherche crée des voiles incroyables. C'est la croyance que ce que nous cherchons n'est pas là qui crée le voile. C'est pourquoi nous ne pouvons pas le voir.

J'ai eu une expérience amusante avec N.N. quand je suis entré dans la cuisine. J'ai entendu ta voix, tu t'adressais à moi, mais je l'ai entendue de plus loin et je t'ai cherché au fond de la cuisine. Tu étais juste devant moi, mais je n'ai pas pu te voir au début, parce que j'imaginai que tu étais plus loin, et c'est là que je t'ai cherché. Jusqu'à ce que tu me dises : bonjour, je suis là ! Il était là, juste devant moi. Si tu penses que ce que tu cherches est ailleurs, tu ne peux pas le trouver.

C'est ce qui arrive à nos éternels chercheurs : ils ne peuvent pas trouver parce que le principe de la recherche est tellement ancré.

La voie du Mahāmudrā est l'indication : ne cherche pas, arrête de chercher. Laisse faire les choses. Regarde ce qu'il en est, fais confiance à ce qu'il en est, il se révélera à toi. Ce que tu cherches se révélera à toi si tu te détends. Donc en gros, quand tu te retires. Laisse tout être comme ça, sans toujours s'immiscer, alors ça se montre à toi comme c'est naturellement, et tu comprends alors que même si tu t'en mêles, c'est toujours ainsi.

Nous remarquons alors que même les idées dualistes ne font absolument pas de mal à l'esprit, c'est tout à fait correct. Cela apporte peut-être un peu plus de stress, mais cela n'a pas non plus de substance. Nous ne cherchons plus, nous savons où se trouve la solution : dans l'être ouvert et détendu. L'esprit éveillé ne peut pas être voilé. Seule la perception de l'objet séparé est voilée, elle est voilée par nature.

### **L'expérience est un processus.**

Le texte du milieu de la page 261 indique :

**En examinant l'esprit, nous remarquons aussi que l'expérience ne se déroule pas par instants, par moments.**

Nous entendons par là une unité de temps : l'expérience ne se déroule pas en unités de temps. Une unité de temps a un début, dure un certain temps et a une fin, puis vient la suivante. Une unité de temps est par exemple une seconde ou 1/1000 de seconde.

Ce n'est pas visible dans le vécu. Cela signifierait en effet que l'expérience avance toujours, par exemple de 1/100 de seconde, puis reste ainsi pendant 1/100 de seconde, puis avance, reste ainsi, etc

Observez le vent ou l'eau qui coule. Ce sont des processus naturels que nous pouvons facilement voir et percevoir. Y a-t-il des moments d'écoulement ? C'est un flux permanent, un mouvement permanent, et il en va de même pour l'expérience intérieure :

Comment se fait-il que nous ayons le sentiment que le moment existe, que ce maintenant est maintenant ? Nous avons certes du mal à dire combien de temps dure le présent, mais c'est maintenant. Cela s'explique par le fait que nous faisons toujours une photo de l'instant présent : Maintenant - comment c'est d'être ici dans la pièce. Maintenant - ce que j'entends. Maintenant - ce que je pense. Ce qui est là en ce moment, ce qui se manifeste de manière fluide, est amené dans une image, une image-souvenir, et nous pouvons contempler cette image-souvenir. Par exemple, si je te regarde maintenant, je détourne le regard et j'ai alors une image intérieure de toi que je peux contempler. Ensuite, je dois regarder à nouveau pour savoir si cela n'a pas changé.

La création d'images intérieures, d'images sonores aussi... pouvez-vous encore entendre le claquement de doigts ? Dans l'image intérieure du claquement de doigts, nous cristallisons quelque chose sur lequel nous nous focalisons. Mais écoutez comment l'écoute du claquement de doigts est un processus ... (claquant des doigts) : ce n'est pas un son, un bruit, mais en très peu de temps une onde, pas seulement une onde sonore, mais plusieurs. Il y a la zone où commence le claquement de doigts, il y a le son fort qui s'affaiblit ensuite. On dit que cela n'a duré qu'un claquement de doigts, mais un claquement de doigts n'est pas un moment.

C'est aussi rapide que le clignement de nos yeux, mais il y a le mouvement vers le bas et le mouvement vers le haut. Ce n'est pas un moment. Nous faisons avec notre imagination des images intérieures qui ont une certaine stabilité, et tant que nous nous occupons d'elles, le temps semble s'arrêter, puis il continue. Nous libérons l'image intérieure, puis le processus continue. –

Qu'est-ce que tu as dit à l'instant ? Pendant un moment, le temps semble s'arrêter parce que nous écoutons quelque chose que nous avons entendu, nous réfléchissons à quelque chose que nous avons pensé, nous regardons quelque chose que nous avons vu. Nous sommes occupés par nos images intérieures. Cela conduit à l'illusion du temps, à la perception du temps, comme si nous vivions le temps, en tant que tel, par moments.

L'horloge qui fait tic-tac, qu'il s'agisse d'une horloge numérique ou d'une horloge mécanique, est un processus, nous le savons bien. Il y a des forces en mouvement, qui font que soit les aiguilles changent, soit les affichages numériques s'allument - tout cela est un processus. Elles ne donnent qu'une illusion d'unités de temps. En fait, elles nous donnent un autre processus : c'est ce processus avec lequel nous ajustons notre processus d'expérience.

Ce n'est pas parce que dans ce processus une horloge numérique fait " clic " et indique ainsi la prochaine minute ou seconde, etc... : ce n'est pas pour cela que les unités de temps existent, ce sont des processus dans lesquels il y a régulièrement certaines décharges, certaines restructurations, c'est tout. Ce sont des processus. Le fait que nous ayons des chronomètres ne signifie pas qu'il existe des unités de temps. Ce sont des moments artificiels, créés dans ce processus avec régularité, qui nous donnent l'illusion d'unités de temps. Nous ne savons jamais quand le jour commence et quand il se termine, ce sont des transitions glissantes. Nous disons : c'est le jour. Mais personne ne sait exactement quand il a commencé, et c'est ainsi pour tout.

Je parle de ce qui n'est mentionné ici qu'en passant, parce que c'est un autre aspect de la manière dont nous réifions notre expérience. Nous avons beaucoup parlé de la matérialisation de quelque chose de spatial comme les objets de couleur, de forme, etc. Mais il y a aussi une réification dans le temporel, des moments réifiés de l'expérience, ce qui vient à travers ces images intérieures.

Dans la pratique du Mahāmudrā, la pratique de la nature de l'être, nous remarquons que ces représentations du temps sont aussi des points de référence artificiels. Elles aident, mais elles ne sont pas dans la nature du vécu. Le vécu courant. Nous ne savons même pas quand nous sommes nés : à la naissance, à la conception ou avant, et comment tout cela se passe... Nous prenons là un moment artificiel.

Il est dit dans ce paragraphe au milieu de la p. 261 :

**Ainsi que nous l'avons expliqué précédemment, alors que nous analysons et recherchons de diverses manières la nature de l'esprit, nous ne trouvons pas de description existante des moments de l'être.**

**Les excès conceptuels de l'esprit avec quelqu'un qui cherche, cet esprit qui se prend pour un chercheur, se pacifient également d'eux-mêmes, c'est-à-dire se dissolvent et s'épuisent d'eux-mêmes. C'est cela, dit-on, l'ultime, la nature originelle de l'être. Depuis les temps sans commencement, il en a toujours été ainsi, Dharmata, la nature de l'être, la nature vide.**

### **Les apparences n'ont pas de substance dans leur apparition.**

Comme l'observe le texte *Entrée dans les deux vérités* :

**Dans ce que nous considérons comme la vérité conventionnelle - ou l'aspect relatif de la réalité - nous ne trouvons rien si nous l'examinons avec l'intellect.**

**Cette non-découverte de quelque chose est l'ultime :**

**La nature de l'être toujours présente, Dharmata.**

Ici aussi : la réalité relative apparente n'a pas d'existence en soi. Si nous l'examinons de quelque manière que ce soit, nous constaterons toujours qu'elle est insaisissable. C'est l'aspect ultime de la réalité. L'un est l'apparaître - il nous appartient de décider si nous le réifions ou non, l'apparaître est par nature vide, sans substance, c'est un processus.

C'est l'unité de la réalité relative et de la réalité ultime. Apparaître est ce que tout le monde remarque. C'est pourquoi on peut en parler avec les conventions de nos mots. Ce que la plupart des gens ne remarquent pas, c'est que ce qui apparaît n'a pas de substance dans son apparition. Remarquer cela, c'est l'aspect finalement important qui mène à la libération.

En fait, notre esprit, notre conscience se perd dans ses propres façonnages. Dans ce courant d'esprit, dans cette conscience dynamique, dans cet esprit dynamique, se forment d'infinies variations de l'expérience. En fait, l'esprit devrait être le premier à se rendre compte que tout cela n'a pas de substance. Mais il s'y empêtre et prend ses propres façonnages pour réel.

C'est pourquoi on utilise si souvent l'exemple du magicien, qui est le seul dans la salle à ne pas croire à ce qu'il fait miroiter. En fait, l'esprit devrait être conscient de sa propre nature et savoir exactement comment les phénomènes se produisent. Un peu de ceci, un peu de cela, l'apparition conditionnelle et ... ici, nous avons une rose dans l'air. Vous la voyez ? Je la vois clairement. Je ne vous ai pas encore dit la couleur, c'est à vous de la choisir.

Qui croit maintenant à la rose dans l'air ? Je vais la baisser pour que vous puissiez vous détendre. En fait, nous devrions être les premiers à voir clair dans notre jeu de dupes. Un peu d'attachement, en pensant que c'est réel, et nous avons déjà une émotion. En fait, il devrait être clair comment cela fonctionne et comment cela se dissout aussi.

L'esprit s'empêtre dans ses propres productions, a en quelque sorte oublié ou n'a jamais vraiment réalisé que tout est totalement transparent, insaisissable, sans substance.

Ce que nous faisons maintenant et que nous appelons le chemin de l'éveil est de redevenir pleinement conscient de ce que c'est. Nous n'avons pas besoin de croire quoi que ce soit, nous n'avons pas besoin de faire quoi que ce soit, nous avons juste besoin de voir comment c'est. C'est la libération. La libération de l'illusion qui nous rend si inquiets, qui nous fait croire à la naissance et à la mort, à la véritable existence d'une personne que nous devons protéger, qui a un esprit qui peut être corrompu et qu'il faut aussi protéger, etc. Toutes ces idées. Un courant d'esprit qui doute de lui-même et pense ne pas avoir de qualités.

Tout cela n'est pas nécessaire. Nous prenons conscience de ce qui est, et c'est tout. C'est tout ce qu'il faut. Alors tout coule à nouveau, la pleine capacité vibratoire de l'esprit - du cœur, comme nous le disons souvent - est à nouveau là, car l'égoïsme s'est dissous, la connaissance fonctionne à nouveau d'elle-même, la sagesse est là d'elle-même, tout simplement parce que la pensée en cases a cessé.

En fait, c'est seulement cela : de A à Z, c'est une pensée en cases. JE est une boîte, TU est une autre boîte, NOUS sommes une boîte, ma voiture est une boîte, ma bière bien-aimée est une boîte, ce sont toutes des idées fixes. Nous venons de la pensée en cases - dont fait également partie la pensée temporelle, les cases temporelles, les fenêtres temporelles, etc. -, de cette pensée réifiées à une existence fluide. C'est le processus de l'éveil.

L'éveil n'est pas non plus une boîte, le Samsarā n'est pas une boîte, le Nirvāṇa n'est pas une boîte. Tout est processus, tout est expérience.

Questions<sup>51</sup>

*Participant/e : Hier, quand tu parlais du calme mental et de la vision profonde, tu as parlé de la méditation Mettā et j'avais noté que tu avais dit : qu'elle amène à la vision profonde. Et ce que je connais de la méditation de Mettā, on travaille avec des phrases traditionnelles – Puisse-tu être heureux, puisse ai-je être heureux ... et ma question, comment une pratique de dualité peut mener à la vision profonde ?*

Ces phrases ne sont pas traditionnelles du tout. Elles sont devenues tradition, mais en fait, c'est encore une boîte de méditation, une boîte de méditation Mettā. La méditation Mettā, réelle, véritable, on la trouve souvent, souvent décrite dans le canon pāli. Et là, le Bouddha est en méditation profonde. Il s'agit toujours des Quatre Illimités, les Quatre Incommensurables, pas juste Mettā, mais Karuna, la Compassion, etc. Donc, on les trouve en préparation du Samādhi ou pour conclure comme un couronnement de Samādhi.

Mais le schéma est toujours le même ! On laisse l'esprit devenir complètement libre et dépourvu de toute conception et puis, on prend intérieurement contact avec l'Amour, d'abord. Et cette bonté aimante, on la laisse rayonner dans l'espace devant soi, puis derrière, à droite, à gauche, au-dessus, dessous et dans toutes les directions en même temps.

Et on fait la même chose pour les autres !

Dans cette méditation de l'Amour Illimité ou de la Compassion Illimitée, on devient une boule d'Amour qui rayonne, un soleil d'Amour qui rayonne sans avoir de *Soi*, sans avoir de centre, sans avoir réifié un interlocuteur ou quelqu'un d'en face. On rentre complètement dans cette vibration d'Amour, de Compassion, de Joie et d'Equanimité.

On s'oublie soi-même et ainsi, on vient à comprendre que l'Amour, la Compassion, la Joie et l'Equanimité sont des forces qui sont au-delà de la saisie de *SOI*. Dans l'ouverture, on rentre dans cette dimension-là, et les phrases que l'on pourrait dire ne feraient que nous déranger.

L'idée, c'est de dissoudre tout le temps l'espace, et d'aller dans l'ouverture et là, il n'y a plus de dualité. Dans le livre de **Lodjong**, il y a un petit passage à ce sujet où je parle de cette méditation dans le **Canon Pāli**.

Ces phrases, sont des phrases psychologisantes qui permettent de prendre le relais, là où nous ne nous sentons pas assez bien. Il faut sortir de ces phrases, il faut devenir plus flexible pour s'adapter à chaque fois aux nouvelles situations.

*Est-ce que je peux poser une autre question ? Dans ce contexte, est-ce que tu peux dire quelque chose sur ce que tu fais de **Tonglen** dans tout cela ?*

C'est marrant que tu utilises ce mot, **Tonglen**, c'est cela que l'on vient de décrire mais d'abord avec un point de référence parce que dans notre cœur, il y a le Bouddha, l'espace ouvert.

Ce n'est pas le je, le *moi* qui inspire et expire, c'est très important dans le Tonglen et c'est pourquoi, Tonglen, c'est aussi une pratique de vision profonde et une pratique de compassion où on fait directement l'expérience que tout ce sur quoi se pose notre esprit se dissipe déjà dans le processus de

---

<sup>51</sup> Fichier audio 7-3\_01

l'inspiration. On n'est déjà plus présent ! A ce moment-là, on a une réponse spontanée et il y a une autre dimension qui s'installe. Alors, cela vient du *NON-SOI*. C'est cela la pratique de Tonglen en fait.

*Participant/e : J'ai souvent remarqué que quand tu guides une méditation, quand tu dis : on regarde ici, on regarde là, l'observateur est très fort chez moi, très présent et ce que j'observe, c'est l'observateur. Cela fait comme un court-circuit ! Parfois, il y a des compréhensions qui s'installent mais justement pas sur les questions que tu as posées ! Est-ce que ces questions-là, mes questions sont une distraction habile, ou ?*

Les questions ne sont pas là pour apporter des réponses. C'est là, l'erreur que tu fais, tu entends une question et tu veux répondre par l'intellect.

Ce n'est pas cela l'idée. L'idée, de la question, c'est juste ressentir.

On utilise le mot allemand - *Hinspüren* - c'est à dire sentir dedans, sentir dans la direction de. Il ne s'agit pas de répondre par l'intellect en tous les cas.

C'est un ressenti, voir, deviner et il n'y a pas besoin de formuler la réponse. C'est la même chose pour toutes les questions de Vipassana, donc cela demande un peu d'entraînement, parce qu'on est tellement habitué à cela. On est habitué à apporter une réponse à une question mais ce n'est pas cela le but ici. C'est juste un autre type, orienter l'attention.

On oriente l'attention de sorte qu'il n'y ait plus de points de références à trouver, à un moment.

*Est-ce que cela aiderait si on formulait cela différemment ?*

Non. C'est ton attitude qui doit changer. C'est l'attitude, écouter derrière les mots, entendre derrière les mots et puis sentir l'espace que les questions ouvrent toujours un espace, un espace des possibles. Il s'agit de ne pas remplir tout de suite cet espace mais, le laisser tel qu'il est.

Cela nous prépare à la découverte que l'esprit est de toute façon un espace très ouvert et il n'y a vraiment rien besoin de saisir.

Dans le dernier stage, j'en ai parlé peut-être davantage. C'était de cette sorte, de cette façon de faire, de poser des questions. Dans le Vipassana, les questions n'attendent pas une réponse directe.

Pour moi, dans ma pratique personnelle, c'était difficile au début, puis, j'ai remarqué, poser une question et lâcher, poser une question, passer à une impulsion et lâcher ! C'est ce qui se passe.

*Participant/e : D'abord, je voudrais te remercier que grâce à ton guidage, cette méditation de la vision profonde continue pour moi. J'ai beaucoup de reconnaissance, de gratitude pour ce que tu apportes de façon aussi détaillée. Je ne sais pas si j'ai une question ou un résumé que j'essaie d'exprimer pour voir. D'abord, quand je vais dans ce sentiment, dans cette impression de grande vastitude, je me dis où est-ce que je suis là ? Quand je remarque que je suis détendu, calme, je me détends encore plus là-dedans et quand je constate que quand je suis dans la saisie, il y a un rejet. Je le remarque et cela n'est pas très clair pour moi, parce que je suis soit dans la saisie, soit dans le rejet. Je le constate, mais cette saisie, ce rejet, sont encore un peu dedans. J'avais compris que si je me demande "qui saisit?" ou "qui rejette?", que je pourrais peut-être continuer à avancer. Est-ce que c'est le cas ou est-ce que je peux me poser d'autres questions ?*

Dans tous les cas, c'est une question tout à fait centrale. Tu peux regarder la nature de la saisie, aussi ou du rejet.

Tout a la nature de l'esprit. Tout ce dont tu prends conscience, quel que soit l'aspect que tu considères, tout a la même nature de l'esprit. Tu peux regarder dans les directions que tu veux.

*Et comment en sortir ? Ce n'est pas la bonne question... mais en fait, ce n'est pas un état d'esprit positif ?*

Il n'y a pas besoin d'un état d'esprit bénéfique, positif ! C'est comme si tu regardes un film, que ce soit un film d'horreur ou une comédie ou un film romantique, c'est complètement égal.

Tu vas au niveau où tu vois : ok, impressions sensorielles, les impressions auditives, émotions, etc. Tu sens directement au moment où tu places ton attention sur le processus, tu vois que ce n'est que du processus, de la saisie sans substances et dès ce moment-là, tu es sorti du film.

Oui, l'impulsion va se calmer rapidement.

C'est comme la nuit quand tu rêves. Si tu remarques que tu rêves, à ce moment-là, il n'y a plus de rêve. Tu peux jouer un peu avec tout cela et sinon, le rêve s'interrompt à ce moment-là.

Bien sûr, il reste quelque chose, une impression dans le corps, pendant quelques secondes après le rêve, mais bon, ce n'est juste pas encore de la vision profonde. C'est une distanciation progressive, il y a encore une identification avec un observateur et cela se calme encore un peu.

Le fait de nommer les choses, dire que le corps, ce n'est que du corps, ce n'est pas mon corps, ce sont des sentiments, pas mes sentiments. Tout cela, ce sont des techniques que nous appliquons dans le cadre d'un certain calme mental et ce n'est pas exactement ce que l'on veut dire quand on parle de vision profonde, puis il y a un décroscendo qui se met en place.

C'est un arrêt plus ou moins rapide des complications alors, que la vision profonde ce n'est pas un décroscendo, c'est une interruption brutale, quand on remarque dans quel processus on est dans la vision profonde, quand l'illusion a disparu, il n'y a pas de décroscendo, mais cela coupe net.

*Participant/e : Une question similaire : il y a une espèce de pression dans le corps et quand j'observe la pression dans le corps, elle y est restée car c'est comme si je l'avais invitée. Puis, je me suis dit, je regarde ce qui se passe, si je ne fais rien d'autre, elle est dans l'ouverture du cœur et à ce moment-là, c'est parti. Et la question : est-ce que c'était une fuite réussie ou est-ce que c'était une méthode appropriée ?*

C'est absolument approprié. Tu peux aller à tout moment dans l'ouverture du cœur ! C'est une tentative de fuite absolument autorisée et appropriée.

Le problème, c'est que tu as invité une émotion. Et dans l'instant, ce n'était pas le mouvement mental de s'énerver sur quelque chose, mais ce n'est pas là-dedans que tu regardais. Tu étais directement dans cette oppression dans le corps. Et il y a une certaine façon de se relier aux sentiments, aux sensations dans le corps, cela les fixe, cela les stabilise.

Et en fait, tu as fait la seule chose sensée, tu es allé dans l'ouverture du cœur et tu as sorti ton attention de cette zone de pression dans le corps. Cela c'est détendu et dissipé tout de suite.

Quand tu es dans une pression, une douleur, quand tu ne regardes plus de l'extérieur, c'est un truc que tu pourrais essayer la prochaine fois si tu peux t'ouvrir dans ce qui te paraît être le centre de cette oppression, tu quittes cette fonction de l'observation et tu te demandes comment c'est d'être dedans !

Cela est un mouvement qui peut t'apporter des expériences très différentes. Cette histoire de l'intérieur de la pression, tu peux même avoir cette expérience de l'ouverture du cœur de l'intérieur et disons que c'est la troisième possibilité que tu as.

*C'est intéressant que tu décrives cela ainsi, je ne sais même pas si c'est une question qui se réfère à cela. Ces derniers jours, j'ai fait l'expérience que cet espace qui s'installe quand je me demande ce que je vois, où est-ce que cela commence, où est-ce que cela finit, etc, et que cela ne vienne pas de la tête, je vois vraiment qu'il n'y a rien, un début ou une fin. Tout cela, j'ai pu le faire ou le voir, plutôt bien, de temps en temps. Et pourtant, ce qui m'a aidé, c'est d'utiliser le terme de "vécu" au lieu d'esprit, parce que cela donne cette impression que c'est quelque chose de toujours vivant.*

*J'ouvre les yeux, je regarde cette couverture et je vois une distance, un écart entre mes yeux et la couverture, et je reviens à la question et je ressens cet espace. Cela fait des vagues comme cela. Tout à l'heure, quand on a fait cet exercice où on était allongé pendant une demi-heure, je me suis dit : qui observe ? Là, j'ai vraiment remarqué que c'est un truc fabriqué parce que c'est une sensation de partir complètement en arrière. C'est difficile à décrire, c'est comme un grand espace, vaste espace mais, pas forcément très heureux, mais un peu ouf ! Là, j'avais les yeux fermés, quand je les ai réouverts, c'était comme quelque chose sur quoi je pouvais m'appuyer. Est-ce que tu comprends ce que je veux dire ? Je ne sais même pas comment poser la question avec cela, en fait ? Je me dis qu'il y a un no man's land et j'imagine que tu vas dire que c'est bien d'être dedans, dehors, etc, mais je n'arrive pas à le décrire vraiment !*

Dans cette expérience, quand tu vois, cela t'a aidé déjà de poser le regard sur "qui voit, qui regarde" ? Mais quand tu es juste dans la vision, que tu es juste 'je vois' tu ne sais même plus si on est ici, là, si c'est une couverture ou quoi d'autre ? Dans la vision, les objets se fondent entre eux et tout cela, la vision s'adoucit même si on n'arrive pas à des compréhensions de vision intuitive.

Quand tu m'entends, quand tu m'écoutes-là, si tu tournes ton attention vers l'intérieur et que tu as un peu conscience : qui écoute ? Qui c'est qui écoute, qui essaye de comprendre ? En même temps, je me dis qui parle ?

Tout cela enlève la précision de la dualité.

Ce n'est pas complètement ouvert, mais il y a déjà une autre expérience et parler, écouter, comprendre, etc. c'est plus léger, plus ouvert. Et l'expérience enfin, où tu t'es ouverte en étant allongé et que tu t'es demandé qui observe, où tu as l'impression de tomber en arrière, c'est une combinaison d'un début de lâcher-prise avec la peur de lâcher-prise, vraiment.

Je ne te conseille pas de faire des allers et retours mais de continuer à lâcher, et de lâcher complètement. Continue dans cette direction, le lâcher-prise est total ! Ce n'est pas toi qui rentres dans un espace ouvert, il y a quelque chose qui s'ouvre dans cette conscience ouverte - tu ne peux pas le décrire et tu sauras tout de suite que c'est inutile d'avoir peur de cela.

*Participant/e : Ma question se rapporte à la question de tout à l'heure, parce que je remarque, quand je commence à examiner, je suis très fort dans les sensations corporelles et j'ai l'impression que je suis un peu coincé dedans. J'ai l'impression, ok, je perçois une pression dans le corps comme on a dit tout à l'heure et j'essaye d'ouvrir dans la conscience ouverte et je commence à la décrire de façon conceptuelle, tout ce qui est là, dans la sensation et tout, et puis cela reste là. J'ai un peu l'impression... !*

Et tu as l'impression d'avoir perdu ta méditation !

*J'ai l'impression que cela tourne en rond ! Oui.*

Oui, là, c'est l'intellect qui a pris le contrôle. Jusque-là, tu as décrit exactement le point, tu étais dans le ressenti, c'est là que le voyage commence de toute façon. C'est tout à fait ok, de travailler avec les sensations dans le corps, on n'a pas besoin de vraiment changer ceci. Cela va se mettre en place, petit à petit mais, tu peux laisser tomber la description.

Laisser tomber la description, c'est cela qui est facile, on n'a pas besoin de cela. C'est comme ta *collègue participant/e*, c'est le même schéma. Tu veux aller très vite dans la description et en fait on voit les expériences comme cela.

*C'est exactement l'impression que j'avais. Il y a la pensée qui revient ou les mots qui viennent et ma question en fait là-dedans, c'était...*

C'est comment d'être, sans décrire ?

*J'ai l'impression que c'est comme une mini seconde, et elle s'en va.*

C'est comment dans cette mini seconde ? C'est super ! C'est cela le plus important.

Tu as fait l'expérience d'un moment de simplicité, de ressenti simple !

*Et un sentiment de saisie de tout cela !*

Oui, le conceptuel vient toujours nous donner un sentiment de sécurité qui vient d'une peur. C'est ok, on a cette habitude de se rassurer avec la pensée conceptuelle. Mais là, tu as déjà un petit avant-goût dans cette mini seconde non conceptuelle. Tu sais, tu te dis, ok, on peut faire plus simple.

Et tu regardes dans la nature de cette description ou de l'observatrice et là, tu reviens dans le cœur du vécu.

*C'est cela qui est difficile : tourner l'attention sur l'observation.*

Si c'est difficile, reviens par exemple à une perception de respiration, retour au souffle. Je me sens en sécurité dans le vécu présent, dans la respiration. Cela suffit largement !

Ces sensations de la respiration sont toujours là et c'est vraiment un super ancrage dans le présent !

*C'est justement cela mon autre question. Quand je suis en lien avec ma respiration, je ressens là-dedans la peur de lâcher les sensations corporelles ! Là, je ne sais déjà plus ce que je voulais dire, c'est une question que je me suis posée dans la respiration. Quand j'essaye de regarder comment est la respiration, peut-être que c'est l'idée que je m'identifie beaucoup à mon corps. Il y a comme une idée que je ne devrais pas m'identifier, probablement.*

Ok, là, cela devient un peu compliqué parce que tu es déjà en train de te juger sur ce que tu fais, etc. On va peut-être faire ce qu'un *participant* a décrit. Tu remarques juste : pensée ! Là, tu es déjà un peu distancié.

Il y a des processus de pensées qui s'installent, ressentir !

Et là, la question : c'est comment, maintenant de respirer !

Cela m'est complètement égal que tu sois identifié à ton corps ou pas !

Il s'agit juste de dire : ah, c'est comment là, de respirer ? Rien de compliqué, juste tout simplement c'est comment de respirer ? Et tu savoures ton inspiration, tu sais que là, aussi, il faudra lâcher. Tu vas devoir lâcher au fur et à mesure les sensations et juste, tu t'entraînes dans la joie.

Tu es dans une perception fluide et dans un lâcher prise fluide. Tu es en plein dedans. Les identifications et les (inaudible) parce que là, il y a de la pensée de toute façon.

Tu reviens à un retour de la perception directe. Si tu veux t'amuser un peu avec les pensées, tu penses ! Mais tu penses vraiment !

Et tu remarques que tout cela n'a pas de substance ! Pas d'inquiétude en tous les cas.

*Participant/e : Ma question est sur l'absence quand on est plus tout à fait présent, où on se dit dans la méditation, les dernières minutes où étais-je ? Et si j'observe, ce qui est resté de cet état, je peux dire, ah, oui, bien sûr, là, il y avait clairement quelque chose, quelque chose de vide mais visiblement, il y avait quelque chose qui manquait, présent dans les états normaux. C'est quoi, la différence, finalement entre l'état normal et dans cet état d'absence. Est-ce qu'il y a vraiment une différence ?*

En ce qui concerne la nature de l'esprit, il n'y a pas de différence entre une absence, un état de pleine conscience et une torpeur, la nature de l'esprit est toujours la même, même dans les moments que tu as ratés parce que tu t'es endormi !

Si tu essayes de l'examiner ensuite, cela ne marche pas, parce que tu as un vague souvenir. Tu le fais venir dans le présent mais tu es dans le présent, tu n'es plus dans le souvenir, il est passé en fait. Il y a juste de vagues traces de ce qui a pu être cette absence, cette inconnue.

La nature de l'esprit est toujours la même !

Le fait d'être distrait, c'est exactement la même absence de substance que le fait d'être présent.

*Je peux dire qu'à un moment il y a eu de la conscience et à d'autres moments pas, mais, ce n'était pas très satisfaisant ! C'est quoi, la différence ?*

La véritable différence ? La véritable différence, c'est que dans les phases où tu es dans une espèce d'absence, que tu ne reconnais rien, il n'y a rien de fertile qui peut venir de cela.

C'est en fait un peu de temps perdu, ce n'est pas grave ! C'est grave s'il y en a beaucoup mais sinon, ce n'est pas grave ! Mais cela arrive, cela arrive tout le temps !

Quand on recommence à ressentir de façon plus fine dedans, on remarque ces espaces d'absences qui contiennent déjà une saisie. On était dans nos tendances habituelles, mais on s'est juste endormi tout seul, bercé.

Quand notre attention devient plus fine, on voit les schémas qui sont là-dedans.

Voilà, on était je ne sais où pendant quelques minutes et au bout d'un moment, on perçoit ce que sont ces moments d'absences.

On voit où ce n'était pas du temps passé de façon neutre mais on était dans les schémas d'évitement. Ce n'est pas complètement neutre en réalité.

*Ce qui est maladroit, c'est juste que dans cet état, il n'y a pas d'instance qui pourrait regarder dans ces schémas-là.*

Cela arrive, on a l'impression qu'il devrait y avoir une instance qui observe, et prend conscience mais en réalité, il y a d'autres fonctions qui ont la même utilité. Ce n'est pas qu'elles ne sont pas là, mais les forces de l'évitement, de vouloir rêver et tout cela ont pris la main.

De la même façon que dans le rêve, les forces de vouloir éviter, de vouloir ne pas voir, de ne pas vouloir sentir ont pris la main dans le sommeil profond. Ce n'est pas que la conscience n'est pas là, c'est quelque chose que l'on peut voir quand on se détend de façon très relâchée. Sans cette saisie, on peut faire l'expérience de la claire-lumière, de la conscience non-duelle dans le sommeil profond.

Tout cela, c'est un domaine d'exploration pour toi et je pense que tu fais comme ce que disent tous les enseignants. Quand tu reviens, tu es clair mais la pratique continue à ce moment-là, tu n'as pas besoin d'analyser ce qui s'est passé, tu continues juste. La plupart des pratiquants, enfin tous les pratiquants sont d'accord pour dire que c'est la meilleure chose à faire.

*Participant/e : Deux questions, la première, quand j'ai l'impression d'avoir fait une bonne méditation, une bonne pratique qui était intense ; j'ai remarqué, qu'après, quand je sors d'ici, parfois j'ai l'impression comme si tout était effacé. Je ne sais plus où j'ai mes chaussures, ma voiture. Parfois, je me demande, ok, c'était pas mal comme méditation mais, j'étais très absorbé en fait. Et là, je me demande est-ce que c'était bien ou est-ce que c'est dans cette direction que cela doit aller ou pas forcément ?*

Ah, oui, tu sors, et tu vois deux jeunes qui te disent : ah c'était super, tu viens avec nous ?! Et tu pars avec eux ! Cela m'arrive aussi ! Ce n'est pas si grave, cela va revenir. J'ai pensé que ce serait plus fort au début et que cela passerait avec le temps ; mais en fait, cela revient de temps en temps.

Je pense que lorsque l'on sort vraiment des identifications et qu'on sort de toutes ses fonctions normales que l'on utilise dans le quotidien, ces fonctions ne sont plus utilisées, on est un peu désorienté de façon temporaire.

Dans le vrai, véritable Mahāmudrā on n'a pas cela, on est tout de suite là, tout le temps, tout en étant parfaitement détendu évidemment. Même moi, j'ai parfois l'expérience que quand je suis très loin, ou très profond, que je ne suis plus du tout dans ces identifications, j'ai comme besoin d'une nouvelle naissance. Il faut aussi que je réfléchisse où j'ai mis mes chaussures, où sont les choses. Mais cela revient.

Quand on parlait à Guendune Rinpoché de la question des gens qui sont très distraits, très oublieux, en tous les cas, c'est un phénomène connu, c'est une phase de transition du calme mental qui génère davantage d'oublis et de distractions. Distractions, dans le sens d'être distrait d'avoir la tête dans la lune.

Tous les sens ne sont pas de plus en plus aiguisés en fait, vu qu'on sort des points de référence de la saisie, etc. On a l'impression que les choses, tout nous est égal, qu'on a moins cette attention de base parce qu'on a plein de choses qui nous apparaissent plus importantes que le fait d'avoir mis la voiture là ou là !

Chez les yogis du Mahāmudrā, il y a ce phénomène, aussi. C'est lié au fait que l'orientation dans le temps et dans l'espace, de façon duelle est désactivée. Et les pratiquants du Mahāmudrā, les yogis du Mahāmudrā, pratiquent aussi dans l'activité et maintiennent un peu cette notion de temps et d'espace pour s'en servir dans la fonction. Parce qu'on n'a plus cette pensée du genre, qu'est-ce qu'il va m'arriver, si je vais arriver trop tard, en retard ?

La plupart des motivations qui nous mènent à réserver, à respecter les heures nous passent au-dessus parce que cela nous est complètement égal ce que penseront les autres, mais on a quand même la compassion, la compassion qui dit, ok, je vais arriver à l'heure ; ce sont d'autres forces qui s'installent, qui ont l'effet de remettre en place un peu de temps, de notion de temps et d'espace. Bien sûr, cela ne va pas forcément beaucoup t'apporter mais c'est peut-être un peu plus insouciant, si l'on veut.

*Et l'autre question : dans le dernier moment où je médite beaucoup, parfois ici ou dans d'autres petites retraites, j'ai l'impression qu'il y a un état vif, très subtil dans l'esprit, qui est en continu. J'ai l'impression que je peux m'endormir et c'est quelque chose qui se maintient dans le sommeil aussi. J'ai plusieurs possibilités, je me dis que je pourrais aller dedans et explorer cela, un peu plus ? Je remarque que cela change aussi ! Mais j'ai plutôt pensé : ok, reste dans l'ouverture, ne rentre pas dans quelque chose, n'essaye pas de saisir quoi que ce soit, essaye de rester plutôt dans l'ouverture ou l'autre idée de dire, ok, qui ressens cela ? Je ne sais pas ! Qu'est-ce que tu recommanderais-là ?*

Je te proposerais de combiner les trois. L'idée d'explorer tout cela est approprié. D'explorer avec attachement, c'est contre-productif, parce que de toute façon cela te mènerait dans cette saisie dont tu parles. Essaie plutôt de voir ce qui a permis cet état vif, cet état complètement détendu, qui fait que cet état de veille un peu activé est rendu possible. C'est cela qu'il faut cultiver.

Bien sûr, la question, est-ce que là, il y a encore quelqu'un ? Le fait de regarder dedans comme ça, cela aide toujours à se détacher, à sortir les statiques qui s'installent toujours un peu. Dans cette ouverture dynamique, on l'a mis comme dans un cadre doré et du coup, cela a quelque chose aussi de statique. C'est comme une image dans un cadre doré. Et cela, c'est quelque chose que l'on refait et cela se dissipe aussi, au fur et à mesure.

Quand on est vraiment dans la dynamique naturelle, on peut entrer dans cette exploration, voir que cette dynamique ouverte est présente dans toutes les situations, nuit et jour ! Là-derrrière, il y a ceci.

*Participant/e : j'espère que ma question ira ! Les pratiques tibétaines ce que l'on fait ici, les pratiques de Sadhanas, les pratiques de Tcheu, Tara Verte, les pujas, dans quelles proportions, cela se situe à cette pratique du Mahāmudrā ?*

Ces autres pratiques qui viennent du tantrique permettent de faire l'expérience du Mahāmudrā et elles renforcent notre capacité à être actif pour le bien de tous les êtres.

En nous donnant, en nous offrant une activité très visible dans la méditation, toujours en lien avec la Bodhicitta, la conscience de la nature vide, etc. les autos-visualisations sous formes de Yidam, entourées de Bouddha etc., cela nous met à disposition un cadre idéal pour faire venir une plus grande activité. C'est cela que font toutes ces pratiques.

Ces pratiques tantriques, représentent la transition de la méditation calme dans l'action. Dans l'action, on se perd souvent. Mais dans la Sadhana, dans la pratique, dans le cadre des actions qui reviennent tout le temps, on visualise, on récite, on prie, etc. On apprend à maintenir la conscience pour voir que ce qu'on fait là, on le prend comme stimulation de la conscience. C'est pourquoi, il y a beaucoup d'enseignants de Mahāmudrā qui n'enseignent jamais le Mahāmudrā sans ces méthodes tantriques. C'est assez rare que les gens s'installent et enseignent directement le Mahāmudrā par la méditation en silence.

Même moi, en général, je donne aussi d'autres instructions.

*Participant/e : C'est comme un soutien, une facilitation pour mieux guider l'esprit dans des états vertueux ?*

Oui, c'est cela ! On est dans une pratique de Sadhana sans distractions, on peut être pendant une ou deux, trois heures comme dans un Samadhi de la créativité où tout se libère tout seul.

On est dans l'auto-libération de toutes les activités que l'esprit accomplit, à ce moment-là de façon complètement non distraite.

*C'est juste la différence que là, on est préoccupé par plein de choses ?*

Mais, le truc, c'est que ce sont des choses que l'on fait des centaines de milliers de fois et on est toujours dans la même structure. On voit une variété énorme, c'est différent à chaque fois, on est certes occupé, mais on veut que l'esprit soit actif, occupé.

On veut voir les processus, les émotions, comprendre tout cela et voir que tout cela se libère.

C'est cela que l'on veut, stimuler l'esprit. Il ne s'agit pas d'être dans un Samādhi sans pensées, mais là, on est dans un Samādhi actif. C'est de cela qu'on a besoin comme bodhisattva, pour être actif dans le monde.

Quand on se sent inspiré par Tara, c'est juste assez super, cette idée, qu'un Bouddha féminin ait fait le vœu de revenir toujours sous une forme féminine, et d'être active, de soutenir tous ceux qui en ont besoin. Il faut pouvoir rester dans la conscience non-duelle pour pouvoir aider de cette façon, et donc, c'est cela qu'il faut apprendre.

*Participant/e : Questions sur la saisie et le rejet ! Dans la méditation, dans le calme ou dans la nature quand je suis seul, je vois clairement quand je suis dans la saisie ou le rejet, quand les perceptions sensorielles ne sont pas trop fortes. Mais je sais aussi très clairement que je suis aussi beaucoup plus dans le rejet. Le rejet, pour moi est plus facile à ressentir et plus facile à voir, au niveau physique, aussi. Et hier, tu as parlé du fait que l'on peut savourer les choses dans la vie mais qu'on peut tomber dans l'attachement et que cela devient un problème. Donc, ma question un peu grossière, c'est si je me dis, la semaine prochaine, je vais voir mon amie, avec elle, c'est toujours rigolo, on va aller au sauna, et j'aime beaucoup ; est-ce que c'est déjà de la saisie, de l'attachement, là, quand on se réjouit de quelque chose en avance ? A quel moment est-ce que c'est de l'attachement, à quel moment est-ce que c'est du savourer ?*

Pour comprendre cela, il faut aller en méditation pour voir si dans cette joie il y a de l'attachement !

Si tu médites, par exemple, et tu invites cette pensée de ce moment avec ton amie, à quoi est-ce qu'il faudrait que tu fasses attention pour voir s'il y a une saisie là-dedans ?

*De voir à quel point je suis excité !*

C'est une bonne indication, si tu es excité ! quoi d'autres comme signes ?

*Être excité, des symptômes, une certaine tension !*

Imagine que cela ne se fait pas ! Qu'elle annule, hop !

*Ce n'est pas possible !*

Et les émotions comme de la colère, ah zut, là, il y avait beaucoup de saisie. Si tu peux te réjouir de quelque chose, oui, la joie de se réjouir maintenant, de quelque chose qui va arriver, c'est la joie dans le présent ce n'est pas la joie dans le futur.

Est-ce que l'on peut savourer ce sentiment de joie même si la chose ne se produit jamais ?

C'est possible aussi.

Si tu es un esprit actif, dynamique qui génère des sentiments, des états d'esprit positif, bénéfique, tu es dans la gratitude de ce que tu as déjà vécu avec elle dans l'amitié etc., inch'Allah, si finalement cela ne se fait pas, cela va aussi.

Quand tu sens cette détente avec cela, tu restes dans une saisie dualiste mais ce n'est pas de cela dont on parle là. Au moins, tu n'es pas dans une saisie émotionnelle de la façon dont les choses doivent être.

*Se réjouir des choses à l'avance en tout, à la base, c'est ok ! Je sais que c'est assez grossier, mais bon, c'est rigolo mais je me suis pris la tête un peu avec cela.*

Parce que c'était important de se réjouir des choses à l'avance, avec les gens, c'est bien ; après avec les choses c'est bien aussi. Là, je vois que c'est toujours bien, dans tous les cas.

Le problème, en allemand, c'est qu'il y a un mot pour se réjouir du malheur des autres (*Schadenfreude*). C'est un mot. Le problème, c'est que c'est une sorte de joie pas terrible.

Pense toujours que toute pensée sur le futur et sur le passé, se déroule dans le présent. Ce qui est soi-disant passé, c'est du vécu du présent quand cela s'élève. Le souvenir n'est pas dans le passé, il se fait dans le présent.

L'avenir, planifier, avoir des projets, imaginer le futur, tout cela se fait dans le présent ! Mais jamais dans le futur.

On ne peut jamais quitter le présent, en fait. Cet état d'être présent est insaisissable, c'est cette dynamique. Du coup, que ce soit la joie de quelque chose qui va arriver et la joie de quelque chose qui pourrait arriver, ou quelque chose qui est arrivé, ou quelque chose qui est là, maintenant : on s'en fiche complètement en fait ! C'est cet esprit dynamique.

La pré-tristesse, la tristesse dedans, la tristesse après, c'est aussi la tristesse. Tout cela, c'est cet esprit dynamique. Tout est ok. Vous pouvez être aussi triste que vous voulez, c'est tout à fait ok ! Ce n'est pas grave !

La tristesse a la nature de l'esprit aussi.

N'essayez pas de ne pas être triste. Cela n'apporte rien. Regardez juste la nature du vécu. C'est aussi bien que la joie, c'est juste un autre état. C'est la même nature de l'esprit.

*Participant/e : Dans la méditation, j'ai connu la même chose plusieurs fois dans les questions : qui est assis là, qui médite ? etc. Bien sûr, il n'y a pas de réponses, mais plutôt un truc de sortir de la chose et à ce moment-là, les perceptions sensorielles et ce qui se passe, c'est que par exemple, j'entends une tasse qui claque, j'entends mon cœur qui bat et j'ai l'impression que c'est la même chose. Ou bien, je vois les plis du pullover de quelqu'un qui bouge et les sensations corporelles en moi sont les mêmes.*

Au niveau du contenu, c'est certes différent mais c'est la même chose dans les qualités. Il n'y a plus..., tu as décrit le contenu, donc tu sais qu'un truc, c'est la tasse et l'autre c'est dans le corps, il n'y a plus de différenciation. La différenciation, elle est là, mais pas au niveau de la nature du vécu.

Au niveau du contenu, tu as pu faire une différenciation mais tu as un aperçu très clair que dans la nature du vécu c'était la même chose.

C'est cela quand on parle de l'égalité. Tu as fait l'expérience de ce qu'on appelle l'égalité et cela ne reste pas.

*Je ne me rends pas compte de comment je retombe dans une espèce de conscience ordinaire, quotidienne. Tu as parlé d'un stade où on a des intuitions tellement fortes où on est sûr que l'esprit est conscient de lui-même.*

C'est à toi de savoir si c'est une compréhension !

*Alors, c'est peut-être le cas !*

C'est quelque chose que tu as ressenti si tu as cette compréhension et que tu peux approfondir.

### **La nature vide de l'esprit est la source de la plénitude<sup>52</sup>**

La connaissance, la compréhension de la nature de l'esprit est ce que nous appelons la Grande Mère. Voici une représentation de Prajnaparamita, la sagesse libératrice, la Grande Mère. Elle est grande parce qu'elle est la mère de tous les Bouddhas. La compréhension dont nous parlons maintenant donne naissance à tous les éveillés.

La connaissance de l'être véritable est comme une grande mère qui donne naissance à toutes les qualités. Cela libère toutes les qualités inhérentes.

Parfois, on dit que la Grande Mère est la reconnaissance de la nature vide de tous les phénomènes. Mais elle n'est pas que cela. Elle est la reconnaissance de la nature vide de tous les phénomènes, mais aussi la connaissance du fait que toutes les qualités éveillées habitent cet esprit. Elle est la plénitude des qualités éveillées d'un esprit intangible, vide de quelque chose de tangible, mais avec une plénitude de qualités qui y sont actives.

Je dois aborder à nouveau dans chaque cours le fait que la nature vide permet la plénitude. La plénitude des manifestations spirituelles et de la manifestation des qualités n'est possible que parce qu'elles ne se gênent pas mutuellement, qu'elles sont de nature vide, sans substance. Elles peuvent se fondre l'une dans l'autre, se former librement dans un jeu sans entrave.

Ce n'est donc pas une simple vacuité - terrible ; je ne voudrais pas réaliser un éveil où il ne s'agirait que d'une vacuité. Je préfère la plénitude, même avec un peu d'attachement. Mais la plénitude, libérée d'une emprise, c'est vraiment génial. C'est la Grande Mère, la plénitude des qualités dans la pleine conscience de la nature insaisissable de ces qualités.

Page 261, dans le tiers inférieur, on peut lire :

**La nature vide de la nature de l'esprit est aussi la nature vide de la nature de tous les phénomènes - l'essence de tous les phénomènes et l'essence de l'esprit ont la même nature vide - et donc, tout dans le Samsarâ et le Nirvāna est de cette nature vide, comme l'enseigne Aryadeva :**

**Un seul a l'essence de tous. Tout a l'essence - la nature - d'un seul.**

---

<sup>52</sup> Fichier audio 7-4\_02

C'est pourquoi nous parlons de la nature vide comme étant omniprésente.

**Comme il est également dit dans les *Quatre cents versets*** - la Prajnaparamita, c'est-à-dire les Instructions sur la sagesse libératrice :

**La nature vide d'un est la nature vide de tout.**

On pourrait penser que la nature vide est quelque chose que l'on trouve partout. Mais elle ne se trouve pas du tout. Elle n'est que la caractéristique de tout ce qui existe, à savoir être un processus, insaisissable. Et c'est partout. Cette qualité vide, insaisissable, est inhérente à tout ce qui existe, à tout ce qui est vécu, à tout ce qui peut apparaître dans l'esprit. Il n'y a rien qui ne posséderait pas cela.

Si la nature vide et insaisissable est aussi la source de l'abondance, si elle permet donc l'abondance, alors l'abondance de toutes les possibilités est donnée dans chaque situation. Le potentiel que l'esprit, le courant de l'esprit, se manifeste dans toutes ses qualités est donné à tout moment.

Là où se trouve la nature vide, se trouve aussi la nature pleine, la plénitude des qualités possibles. Il y a la conscience, qui est de toute façon toujours là. Et là où il y a la conscience non-duelle ouverte, toutes les autres qualités sont à la remorque. La conscience panoramique de la situation totale, le fait de vibrer avec, la reconnaissance, la capacité de participer etc., tout est inclus.

Ce n'est donc pas un dieu extérieur qui est omniprésent et qui nous accompagne partout, mais c'est la nature de l'esprit de tous les phénomènes qui est omniprésente, qui n'a pas la moindre rigidité et qui rend donc possible tout le potentiel de la vie dans le cadre de l'émergence dépendante.

Nos mondes intérieurs sont créés avec le matériel que nous présentent les expériences sensorielles. On pourrait dire, au sens figuré, qu'ils naissent des cinq éléments : Terre, Eau, Feu, Vent et Espace. Ce sont les qualités de l'être : stabilité, cohésion, vitalité et chaleur, mouvement, espace, dans toutes les combinaisons possibles. C'est à partir de là que Dieu a créé le monde.

L'esprit crée constamment des mondes, tout le temps, partout dans l'univers. Partout où il y a de l'esprit, le phénomène insaisissable de la conscience, de l'esprit, la nature vide de toutes les expériences donne naissance à l'innombrable diversité des phénomènes, de tous les êtres vivants.

La plénitude des qualités d'un esprit libre est à l'œuvre, et plus ou moins corsetée par l'emprise des schémas d'habitudes dualistes, on peut aussi dire par la séparation d'avec Dieu, l'expulsion du paradis. En fait, notre esprit est le pays de la grande joie. En fait, tout est pico-bello. Si nous sommes en unité, en harmonie avec le tout et que nous ne nous séparons pas, l'esprit, l'expérience actuelle, est le lieu de la libération. C'est la liberté, l'amour qui coule librement, la compassion, etc.

Si le sujet s'isole et fait du reste un objet, le considère et le contrôle, etc. nous avons un problème. Tous les problèmes de l'égoïsme, tous les problèmes de ne plus se sentir chez soi, de se sentir séparé, d'aliénation de soi, d'aliénation de son propre esprit, d'aliénation de son propre potentiel de Bouddha viennent de là.

Tout le chemin de l'éveil est un chemin de guérison, où nous réduisons, dissolvons cette défense qui naît dans l'égoïsme. Je vis l'égoïsme comme une défense de l'être. Il est bon de regarder cela aussi de cette manière. Nous nous réfugions dans l'égoïsme comme réaction de défense. Et nous sommes invités à sortir de notre délimitation, de notre comportement de protection, et à remarquer qu'il n'y a rien à protéger, que nous sommes chez nous dans la Grande Mère. La tradition chrétienne a davantage mis l'accent sur le Grand Père, mais on peut aussi l'exprimer comme la Grande Mère.

C'est le retour à la maison. C'est la religion au sens propre du terme : un retour, une reconnexion avec ce que nous sommes réellement : Vérité créatrice.

**Le texte *Entrée dans les deux vérités* se termine par la phrase :**

**Dans la nature vide, il n'y a aucune distinction.**

## LA NATURE DE L'ESPRIT

**Il y a de nombreuses indications que la nature de l'esprit est clairement lumineuse** - ou elle-même lumineuse, cela se trouve même dans le canon pali - **tout comme il est dit dans la Prajñāpāramitā** - dans la Grande Mère - **en huit mille lignes :**

**La nature de l'esprit est claire lumière.**

**C'est aussi ce que le Bouddha a dit dans *l'Anuttara Nikāya*** - le recueil enchaîné :

**L'esprit est lumineux par lui-même.**

**Et dans *le Voyage à Lanka*, nous lisons :**

**L'esprit est la claire lumière naturelle, Tathāgatagarbha** - la nature de Bouddha

*Garbha* est quelque chose comme l'utérus : ce dont naît un *Tathāgata*, un Bouddha. L'esprit, cet esprit insaisissable, est la clarté naturelle, l'abondance naturelle de qualités dont tous les Bouddhas sont issus.

### La signification de la claire lumière

**L'importance de la claire lumière, de la luminosité** - parfois traduite par une lumière claire ou un rayonnement. **L'expression clarté éclairante décrit la nature de l'esprit lorsqu'il n'est pas voilé et exempt de processus de distraction excessifs, comme par exemple l'idée que quelque chose naît et disparaît. La clarté lumineuse décrit cette qualité immaculée de l'esprit, exempte de particules (comme les idées selon lesquelles l'être pourrait être divisé en cinq skandhas ou douze Dhatus, etc.) L'être est une continuité non divisible. La claire lumière est toujours là, immuable comme l'espace** - la qualité spatiale est également toujours là -. **Elle est le non-duel avec l'essence de l'espace.**

***Le sutra*** - que le Bouddha enseigna en réponse - ***des questions d'Upāli* enseigne :**

**La clarté naturelle de l'esprit – puissance de rayonnement - est aussi appelée pureté, exempte de particules et immaculée.**

Cette histoire de particules se réfère à une école de la tradition bouddhiste qui tenait encore à l'existence des atomes, des particules ultimes non divisibles qui constituent la matière. Elle tenait aussi aux dernières unités de temps, aux plus petits moments, et tenait à l'existence réelle des skandhas. Toutes les autres écoles s'en sont détournées et ont dit : "Non, c'est encore une façon subtile de saisir l'existence réelle de phénomènes supposés."

Personne ne peut démontrer l'existence de particules ultimes indivisibles. Tout est dynamique, tout peut être affiné continuellement. Il en va de même pour le temps : il est impossible de trouver les plus petits moments. Les skandhas aussi sont de pures dynamiques. Ils n'existent pas en tant que tels.

***L'Uttara Tantra*, également un texte d'Asaṅga, *Le Continuum Suprême*, explique :**

**La claire lumière qui est la nature de l'esprit est immuable comme l'espace.**

*Et l'ornement de la Lumière de Sagesse dit :*

**Mañjuśrī, l'Eveil est la clarté naturelle - la puissance de rayonnement - de l'esprit naturellement clair-illuminant - de l'esprit clair-veillé. Pourquoi parle-t-on ici de rayonnement naturel - ou spontané ? Sa vraie nature est d'être libre de toute implication mentale, comme l'espace, d'utiliser l'essence de l'espace, d'embrasser tout l'espace, de pénétrer tout l'espace, et d'être naturellement extrêmement lumineux.**

Que pouvez-vous comprendre concernant le rayonnement, la clarté éclairée, illuminante de l'esprit ? Que cherchez-vous quand vous entendez ce mot ? Cherchez-vous quelque chose qui n'est pas encore là ?

La clarté naturelle de l'esprit est la capacité présente en ce moment de voir, d'entendre, de comprendre, de penser. Elle n'a rien à voir avec la lumière extérieure. La clarté naturelle de l'esprit est par exemple ce qui, au milieu de la nuit, dans l'obscurité totale, provoque les rêves les plus vifs ou encore un état tout à fait éveillé de non-rêve et de non-pensée. Tout cela est une clarté éclairante.

C'est-à-dire que rien d'obscur n'est inhérent à l'esprit ouvert. Il n'y a plus d'ombres. Il a été question du fait qu'il n'y a pas de voile, que la nature de l'esprit est une perception libre, vivante, précise, non dissimulée, toujours là, jour et nuit. Lorsque l'on en fait l'expérience sans être déformée, ce n'est pas du tout comme si une source de lumière apparaissait quelque part. Les expériences où l'on voit des lumières, nous les avons lorsque des blocages se libèrent dans notre système énergétique. Mais cela n'a rien à voir avec la clarté éclairante de l'esprit.

C'est comme si nous voyions clairement ce qui est, sans avoir besoin d'une lumière extérieure. L'esprit lui-même est lumineux.

Aujourd'hui, à l'ère de l'informatique, le meilleur exemple est l'écran de votre téléphone portable. L'écran du téléphone portable vit du fait que la lumière vient de l'intérieur. Vous pouvez aussi appuyer sur votre téléphone la nuit. Il s'illumine de lui-même, vous n'avez pas besoin d'une source de lumière externe.

L'esprit est encore mieux, il n'a même pas besoin de batterie ! Par exemple : la nuit, vous vous réveillez et vous vous demandez quelle heure il est. Cette capacité de penser et d'en être conscient : je dois aller aux toilettes, je veux savoir quelle heure il est, etc., c'est la clarté éclairante de l'esprit. C'est totalement clair et présent. Vous n'avez pas besoin d'une source de lumière extérieure, ni d'un observateur. Cela se fait naturellement et clairement. Ce sont des choses simples. Tout dans cet esprit, y compris la perception d'états d'esprit ternes, tout cela est l'expression de la capacité naturelle de l'esprit à percevoir clairement.

Avec la clarté, vous n'avez pas besoin de penser - même si je dis percevoir clairement et précisément - qu'il s'agit de percevoir comme des lignes très fines et des choses de ce genre, avec une grande subtilité. Il s'agit plutôt de la capacité à percevoir. Et plus l'esprit est détendu, plus nous percevons finement. La capacité de percevoir se trouve partout où il y a un esprit, où un courant d'esprit est actif.

Pourquoi l'expliquer séparément ? Nous l'avons déjà bien compris avec la nature vide, et ainsi de suite. Cet enseignement sur la clarté éclairante de l'esprit équilibre l'enseignement sur la nature vide de l'esprit.

La nature vide, insaisissable de l'expérience incite plus d'un à penser que l'esprit est vide. Et ils tombent alors dans une contemplation nihiliste de l'esprit. Mais l'esprit n'est pas seulement vide, c'est-à-dire sans

substance. Il n'est pas quelque chose de substantiel, il n'est pas du tout vide : une multitude d'expériences y apparaissent, flux ininterrompu de vécus. La caractéristique centrale du vécu est ce que nous appelons le rayonnement, la clarté naturelle ou la luminosité.

Prenons l'exemple d'un film, une projection classique de film sur un écran. Vous êtes au cinéma. Quand peut-on voir le film ? Quand le projecteur a une puissance de rayonnement suffisante. Il doit y avoir suffisamment de lumière derrière le film pour que les images apparaissent sur l'écran.

Quand l'expérience a-t-elle lieu ? Lorsqu'il y a suffisamment de rayonnement dans l'esprit pour que nous puissions voir le film, notre projection. C'est le cas en permanence. C'est du cinéma sans fin et sans avoir besoin de recharger. C'est la qualité naturelle de l'esprit que d'expérimenter, d'être conscient, de percevoir et toutes les autres fonctions. Le film de notre vie se déroule, le spectacle de notre vie se déroule tout le temps sans interruption. C'est cela la plénitude.

Cet enseignement sur la plénitude, le spectacle grâce au rayonnement, à la luminosité intérieure de l'esprit, équilibre l'enseignement, facilement mal compris, sur la nature vide, non substantielle de l'esprit. Si nous n'enseignons que la nature vide, certains tombent dans une conception nihiliste : tout n'a pas de substance, tout n'est pas solide. Il n'y a alors qu'un petit pas à franchir : rien n'a d'importance, ne s'accrocher à rien, tout se dissout de soi-même et ensuite vient le grand néant. Nous y sommes alors très vite.

Mais ce n'est pas le grand néant qui vient, c'est la grande plénitude. Et devant la grande plénitude, nous ne pouvons pas fuir, nous ne pouvons pas nous cacher. L'expérience se poursuit toujours. Même après des Samādhis au cours desquels nous n'avons pas vécu grand-chose, cela continue déjà ; après de grandes crises, cela continue ; après la mort, cela continue. Cela continue toujours, il n'y a pas d'endroit où se cacher.

Le rayonnement de l'esprit est une prise que nous ne pouvons pas retirer. Cela continue toujours sans avoir de substance.

Si quelqu'un s'y oppose, il y a un vrai stress. Celui qui se défend contre les phénomènes, c'est-à-dire contre toutes les expériences sensorielles, l'expérience intérieure, voudra se réfugier dans des états d'esprit mornes, s'étourdir avec de l'alcool, des drogues, ou s'étourdir avec un sport extrême. Il y a tant de possibilités de s'en sortir d'une manière ou d'une autre. Nous nous défendons contre la plénitude de l'être.

Mais la plénitude de l'être est totalement supportable si nous reconnaissons que la plénitude de l'être n'a pas de substance, que nous pouvons devenir aussi perméables qu'un miroir qui laisse passer tous les reflets, toutes les images, les reproduit et passe déjà au suivant. Nous sommes totalement perméables et n'avons pas besoin de résister à la plénitude.

Ce double enseignement de la nature vide et de la plénitude grâce au rayonnement naturel de l'esprit met fin à l'attachement et au rejet. L'enseignement de la nature vide nous libère de la saisie des phénomènes supposés exister. Le fait de ne pas saisir la plénitude nous libère du rejet de la plénitude des expériences.

Nous nous connaissons et nous voulons toujours contrôler nos expériences. Ce besoin de contrôler nos expériences provient de la peur d'être submergé. C'est un refus des phénomènes que nous considérons comme réels, où nous ne sommes pas devenus perméables. Nous essayons de les garder à l'extérieur, de les canaliser : s'il vous plaît, seulement cela et pas plus !

Mais si nous reconnaissons la nature des apparitions, des phénomènes, et si nous acceptons profondément le spectacle naturel, et si nous trouvons même la grande joie de savoir que c'est le rayonnement naturel de l'esprit, un feu d'artifice de manifestation et de vacuité, alors nous sommes libres du stress. Il n'y a plus personne qui résiste, qui saisit, qui adhère ou qui rejette. C'est la seule solution pour une vie libre.

Il n'y a pas de moi qui doit faire face à la plénitude. Ne t'inquiète pas, ce JE qui devrait faire face n'existe pas. Il nous apparaît seulement comme tel. Il faut une conscience qui voit à travers l'abondance et comprend qu'elle est totalement inoffensive, qu'elle n'a pas de substance, qu'elle n'influence en aucune façon la nature de l'esprit, qu'elle est elle-même l'expression de la nature de l'esprit.

Maintenant, nous avons déjà fait un pas de plus. Et c'est si important.

Vous comprenez ? Vacuité et plénitude, pas de substance, pleine manifestation. Pleine manifestation sans solidité. C'est ce que nous vivons tout le temps.

Ce spectacle ne nous demande pas si nous sommes d'accord. Lorsque le spectacle se déroule ainsi en raison de forces karmiques, nous ne sommes pas très à l'aise dans la création, parce que nous sommes tout à fait dans le film, nous sommes pris au piège. Nous ne remarquons même pas que nous sommes des acteurs. Nous nous leurrions dans ce film.

Lorsqu'il y a une conscience détendue, nous n'avons pas besoin de réagir constamment et l'espace de liberté s'élargit. Nous commençons à créer avec sagesse et compassion dans ce jeu de forces. C'est le début d'une activité de Bouddha libre.

Ce n'est pas le libre arbitre abstrait, mais la création se fait naturellement en fonction des apparences. Il s'agit d'une création interdépendante, mais nous ne sommes plus prisonniers du film.

La création dans ce monde n'est pas si simple, car nous avons des centaines de mondes, de films, qui se déroulent simultanément dans la même pièce. Le film de l'un et le film de l'autre et comment s'y exprimer se tissent, s'influencent. Il faut beaucoup d'habileté pour apporter quelque chose de bénéfique dans l'interaction avec le film de l'autre, et pour intégrer de bonne manière ce qui arrive dans notre film, en termes d'impulsions des autres.

Le mieux est de toujours voir que cela n'a pas de substance et de quelles forces il s'agit, ce que cela fait aux forces du cœur, quels sont les besoins et les peurs dans tout cela - et d'y répondre avec sagesse. C'est une grande habileté. Nous sommes déjà devenus assez bons dans ce domaine, mais nous pouvons encore nous améliorer.

Plus nous avons d'espace intérieur - nous le développerons lorsque nous verrons que tout cela a une nature insaisissable, c'est ce qui crée l'espace - et que nous disons oui à la plénitude et à la possibilité de créer, et que nous laissons ensuite la nature de Bouddha créer à partir des qualités du non-moi (les qualités que je ne possède pas et qui émanent de la nature même de l'être), ce n'est plus le moi dans sa relation à l'ego qui essaie de manière convulsive de créer le monde, mais il se crée alors spontanément à partir de nous. C'est le message de la libération de l'activité libérée.

Méditation : Le rayonnement naturel de l'esprit<sup>53</sup>

Aménagez-vous confortablement. Je vous guide dans une méditation guidée à travers la page 263.

Êtes-vous déjà arrivés à ne rien faire ? –

La Grande Mère l'exprimerait peut-être ainsi : "Enfant, ton esprit est naturellement pur. N'en doute pas, ouvre-toi à l'être naturel. Tu verras, tu expérimenteras directement qu'il n'y a là ni sujet, ni objet à trouver." –

Tout être, toute expérience est l'esprit insaisissable. Il n'est ni à l'extérieur, ni à l'intérieur, ni entre les deux. Dans l'expérience, les distinctions entre l'intérieur et l'extérieur disparaissent complètement. –

L'esprit insaisissable est un peu comme l'espace, sans limites, sans centre. Une étendue dans laquelle tout est possible. –

La nature de l'esprit est aussi ce que nous appelons la Bodhicitta, l'esprit d'éveil. En fait, l'esprit est éveillé par nature. Il est éveillé - conscient - libre - vaste comme l'espace - sans centre. –

L'esprit éveillé est comme l'espace - partout - sans limites - sans centre. Dans cet espace s'élève le jeu varié des phénomènes : voir, entendre, sentir, penser, ressentir, vouloir, ne pas vouloir –

Chaque aspect de ce spectacle se manifeste grâce à la clarté naturelle, la luminosité, de l'esprit. Tout ce qui apparaît est par nature pur, immaculé, exempt de la tare de la dualité - tout comme l'espace. - L'espace, les apparences, la clarté éclairante - est toujours présent en même temps. –

La Grande Mère dirait : "Ne cherche pas une lumière qui vient d'ailleurs". Et ce spectacle éclaire, il brille de l'intérieur, il brille de lui-même. C'est le rayonnement naturel de l'esprit. –

Si tu laisses l'esprit dans sa simplicité, l'éclat naturel se manifeste de manière très claire.

Une expérience claire, continue, claire, nette, lumineuse par elle-même. Un vécu qui se poursuit constamment de lui-même, qui apparaît de lui-même.

Apparaissant de lui-même, se poursuivant de lui-même, se libérant de lui-même... Ce sont toutes des expressions qui décrivent la même chose. –

Apparaissant de soi-même, conscient de soi-même, rayonnant de soi-même - tous des synonymes. –

Si nous voyons tout cela, nous pouvons aussi simplement dire : c'est comme ça. –

Apparaissant et en même temps de nature vide - c'est justement parce que tous ces phénomènes sont de nature vide qu'ils peuvent apparaître dans un flux sans entrave. - - -

Rester tout doux... - -

Si vous étiez en retraite en ce moment, la journée continuerait à s'écouler ainsi. La question est de savoir combien de détente vous pouvez supporter ? Combien de temps est-il possible de ne pas saisir, de ne pas se sentir important ? Combien de temps est-il acceptable que tout aille bien ?

---

<sup>53</sup> Fichier audio 7-4\_03

Quand une pause arrive, c'est l'occasion de se glisser à nouveau-

- dans les anciens schémas, de revêtir à nouveau ses problèmes, son identité...-
- de saisir normalement...-
- de considérer les choses comme beaucoup plus importantes qu'elles ne le sont...-
- de prendre les choses pour beaucoup plus personnelles qu'elles ne le sont intrinsèquement...

Ce sont les possibilités que nous offrent les pauses, les activités.

Il y a aussi la possibilité de faire des pauses, de l'activité, une méditation.

Cette sorte de méditation que nous venons de partager, nous pouvons l'emporter dans l'activité, dans la pause, si nous nous souvenons de l'égalité de l'espace, de l'étendue sans centre, si nous nous souvenons de la fluidité, de la continuité de l'expérience. Rappelons-nous que l'esprit est conscient de lui-même et que tout s'y résout de lui-même.

Ce sont les points les plus importants dont nous devons nous souvenir.

Si cela nous semble trop ou trop subtil, nous pouvons aussi être simplement avec la marche, avec la respiration - et ne pas nous y attacher d'importance. Marcher, respirer, parler, manger - et ne pas se prendre au sérieux.

## JOUR 8

Nous sommes maintenant à la moitié du livre, à la page 263 ci-dessous.

Vous vivez maintenant le phénomène que tout devient de plus en plus clair. En regardant et en comprenant tant de choses ces derniers jours, les choses deviennent de plus en plus faciles à comprendre et s'intègrent dans la compréhension déjà acquise.

Nous sommes dans la deuxième citation du *résumé de la vision de Naropa* :

**Cette conscience vraie, libre d'élaborations - c'est-à-dire de pensées inutiles - apparaît et est, en même temps, de nature vide. Elle est de nature vide et apparaît. Ainsi, les apparitions et leur nature vide sont inséparables, comme par exemple la lune et son reflet dans l'eau.**

Ou comme notre visage qui se reflète chaque matin dans le miroir. Autrefois, on n'avait pas de miroir, c'est pourquoi l'eau devait servir de miroir. Si l'on retire l'eau, il n'y a plus de reflet - indissociable. Ainsi, toute apparition qui se produit chez nous en esprit a la nature vide. Elle apparaît tout à fait clairement, chaque image et sentiment intérieurs apparaissent tout à fait clairement, et sont en même temps de nature vide, donc insaisissables, bien que tout à fait clairs.

### Conscience<sup>54</sup>

Maintenant, il s'agit de la notion de conscience. Dhagpo Tashi Namgyal écrit :

**De plus, bien qu'il soit courant aujourd'hui d'utiliser le mot "conscience" comme un terme né de l'expérience pour désigner de telles expériences de clarté vide, elles ne sont pas encore la vacuité pourvue des manifestations les plus excellentes de toutes - les aspects - parce que de telles expériences impliquent encore une pensée conceptuelle et ne sont pas le principe qui pénètre tout, elles ne sont pas encore la vraie conscience.**

Nous pouvons comprendre cela immédiatement. Nous avons maintenant fait différentes expériences de conscience. Il peut s'agir d'une simple conscience, d'une attention : une perception sensorielle apparaît et est perçue. C'est déjà de la conscience. Mais il se produit alors une multitude de processus d'objectivation : nommer, classer, etc.

Nous avons ensuite assisté à des formes plus subtiles de conscience. Une forme importante pourrait être la perception sans commentaire, mais avec une observation clairement perceptible.

Même si la fonction d'observation se tient silencieuse et ne dit rien pour ne pas se faire remarquer, elle est encore présente. Ce n'est pas encore la conscience de la nature vide dotée du plus haut de tous les aspects, c'est-à-dire dotée de toutes les qualités du Bouddha.

Ce n'est que lorsque le contrôle d'observation et de commentaire, la distinction et l'évaluation, lorsque toutes ces fonctions qui sont encore nées de la peur, s'arrêtent parce que la certitude est là, que la conscience non-duelle est libre de toute pensée excessive et de tout processus mental inutile. Cette conscience non-duelle, libérée de tout ce qui la limite, est la conscience de la nature vide, dotée de toutes les merveilleuses qualités de l'esprit qui s'écoule librement.

---

<sup>54</sup> Fichier audio 8-2\_02

Donc, le mot conscience, aussi beau soit-il, a de nombreuses applications. En fait, peu importe que nous parlions en tibétain de *rigpa* ou de *yeshe* ou de *shepa*, etc. Nous devons savoir quelle est la dimension libératrice ultime : quand il y a une ouverture totale, aucun voile né de la peur, aucun contrôle, aucune observation. Nous devons simplement savoir que cela va un peu plus loin et que l'attention normale n'est pas cette conscience qui se manifeste dans l'éveil.

### **Inséparabilité de la cause et de l'effet.**

**C'est également expliqué dans le grand commentaire du *Kālachakra Tantra* :**

**Qu'est-ce que la conscience ? Ce que nous appelons ici la conscience est une conscience intérieure non conceptuelle : la nature vide dotée de toute la dynamique libérée de l'esprit - en anglais *manifestations* -. Ce qui est immuable, c'est la conscience. Elle est sans point de référence, libre de toute imperfection - de tout voile - et c'est la vraie nature de la joie. *Embodiment* ne signifie pas que quelque chose est incarné, mais qu'il s'agit de la vraie joie. La conscience est la manifestation des causes et des effets : c'est l'inséparabilité de la cause et de l'effet, tout comme la lumière d'un feu et sa capacité à brûler sont inséparables."**

Ici, la relation avec la cause et l'effet est nommée.

Cela a à voir avec le fait que le passé et le futur sont tous les deux manifestés dans le présent. Ce présent n'est bien sûr pas tangible - c'est la nature vide. La conscience non-duelle totalement ouverte dans le flux présent implique que tout ce qui agit depuis le passé est présent en ce moment même, et que tout ce qui agit depuis le présent vers le futur est présent en ce moment même. C'est l'unité de la cause et de l'effet.

Cela a encore une autre signification. Sur la ligne du temps, on peut dire que tout ce qui a jamais été sur cette planète est présent dans la situation actuelle sur la planète avec ses effets. Tout ce qui agit est maintenant présent ici. Les forces à partir desquelles l'avenir va se former sont également actives maintenant, ce sont les mêmes forces.

Ce qui est fait et ce qui agit se conditionnent mutuellement et ne font qu'un dans l'expérience non conceptuelle du présent, où nous ne sommes plus sur la ligne du temps, à diviser artificiellement en passé, futur et présent, comme s'il s'agissait d'unités définissables. C'est un aspect.

L'autre aspect est que chaque impulsion contient déjà son effet potentiel, la cause et l'effet ne peuvent pas être séparés l'un de l'autre. Nous ne pouvons pas dire où s'arrête la cause et où commence l'effet.

Supposons qu'au cours d'un tel enseignement, quelque chose soit dit et qu'à un moment donné - quelques années plus tard, comme on me le rapporte parfois. – une étincelle se produit dans l'esprit de quelqu'un. « Ah, c'est cela qu'il a voulu dire à l'époque ! »

On dirait normalement, c'était la cause et maintenant c'est l'effet. Mais il y a une relation entre les deux. Sans relation, l'un ne peut pas être la cause de l'autre. Si nous entendons quelque chose maintenant, à ce moment-là, nous devons l'entendre pour qu'il puisse même avoir un effet plus tard. Quelque chose qui n'est pas entendu ne peut pas avoir d'effet. Il doit être perçu quelque part dans notre système. Donc l'écoute, éventuellement même l'écoute consciente, éventuellement une écoute désespérée avec une certaine participation intérieure - "Mais qu'est-ce que cela veut dire ?", ou même une écoute indignée "Non, cela n'a rien à voir avec moi, je ne suis pas du tout d'accord !", - d'une manière ou d'une autre, il faut qu'une trace apparaisse. C'est la trace d'un impact. Et l'effet est toujours créé dans le maintenant.

Si quelque chose est dit maintenant, même si je suis d'abord perplexe et que je ne réfléchis que dix secondes plus tard à ce que quelqu'un m'a lancé à la tête, l'effet de ce que j'ai entendu est déjà là avant que je ne commence à y réfléchir consciemment. Il commence avec le premier moment de la cause. Au premier moment où cette situation se produit, par exemple lorsque des mots sont prononcés et compris : alors que la cause est encore active, l'effet se produit déjà. Ils ne peuvent pas être séparés l'un de l'autre. Ainsi, même des effets lointains peuvent être retracés par leur actions, une activité qui était active tout le temps – probablement de manière latente, inconsciente.

Si nous sommes dans cette conscience totalement ouverte, dans laquelle il n'y a plus de distinction temporelle entre le passé, le futur et le présent, et dans laquelle il n'y a plus de distinction entre le JE, séparé de mon expérience et séparé des autres, alors la possibilité d'expérimenter la présence, l'actualité de toutes les causes et de tous les effets, donc de tout ce qui est produit, apparaît en même temps que la disparition de cette limitation artificielle.

C'est ainsi que s'expliquent les capacités des personnes qui ont accès à cette simultanéité des causes et des effets à faire des prédictions parfois très précises sur l'avenir. Car, d'une certaine manière, la cause perdure toujours. Pensez à l'expérience "Aha" ! qui se produit des années plus tard. Je viens de décrire la situation comme si l'effet était déjà produit par les mots, mais en fait, la cause dure toujours et nous ne savons pas du tout où commence l'effet et où finit la cause. C'est uniquement une question de point de vue.

Celui qui se fonde dans cette perception entre dans une expérience si incroyable que tous les événements du monde sont comme présents en même temps. C'est une certaine poésie ou magie, si l'on veut la présenter ainsi, mais c'est la nature même de l'être.

Cela a quelque chose à voir avec la disparition des représentations limitatives. Aucun moi n'essaie de voir ou de comprendre quelque chose. Cela se révèle de lui-même. Dans le présent, ce que nous considérons comme le germe du futur est déjà l'effet du passé. Tout cela se réunit maintenant - et ce n'est pas intellectuel. Cela devient tangible, intérieurement clair et évident.

Nous ne nous vivons plus comme un être vivant sur une ligne du temps, mais maintenant dans notre conscience, dans notre action, comme dans une sorte d'infini. Il n'y a donc pas de possibilité d'aller ou de revenir en arrière, de tracer des limites. Nous sommes dans cette présence momentanée qui contient tout.

C'est très, très passionnant. La conscience est donc l'inséparabilité de la cause et de l'effet. Tout est là.

Maintenant, il y a une troisième dimension. Elle a encore une signification très simple. C'est lié à l'exemple du feu : la lumière du feu et la capacité de brûler.

Nous pourrions penser que la conscience non-duelle brûle maintenant toutes les illusions. La conscience non-duelle dissipe toutes les illusions. En fait, la présence de cette conscience et la dissolution de l'illusion sont simultanées. Il n'y a pas de cause et effet. Nous n'avons pas non plus besoin d'attendre. Au moment où la conscience se manifeste, toutes les illusions sont dissoutes - c'est sa nature d'être libre de tout voile. Ils n'ont pas besoin d'être dissous séparément.

Dans la conscience non-duelle, il n'y a pas d'apparition d'illusions qui doivent encore être dissoutes. Ce n'est donc pas comme si le feu se frayait un chemin à travers les voiles. Sa lumière, la clarté illuminatrice totale, est pleinement présente dès que cette conscience est là. C'est sa nature.

Tout cela est exempt de tension et c'est pourquoi c'est la béatitude - *bliss*, la vraie joie authentique, parce que tout cela se produit spontanément. Il n'y a pas d'effort, pas de tension, pas de séparation, et c'est pourquoi cette conscience est aussi ce que nous appelons Mahāsukha - la grande joie, Dewachène.

**Dans l'éloge de Mañjuśrī, où l'on chante son nom en entier, il est dit :**

**La conscience authentique, toute-consciente, universelle, est au-delà de la nature (Dharmatā) - la réalité - de ce que l'on appelle la conscience.**

Dharmatā, qui est la conscience, est utilisé ici comme un terme pour décrire une connaissance dualiste. C'est une question de goût, mais il faut bien définir les termes. Ainsi, cette conscience universelle, omni-consciente, n'est pas une conscience dualiste. Elle va au-delà du champ saisi par la conscience normale.

**On dit aussi :**

**La conscience de soi et la conscience des autres sont tout.**

En tibétain, on ne trouve de toute façon pas ces petits verbes. On peut inverser la phrase :

**Tout est la conscience de soi et des autres.**

Si nous reconnaissons la conscience du sujet comme insaisissable et que nous reconnaissons également les autres, les objets supposés, comme étant sans substance et sans essence, alors nous sommes dans la conscience unique qui pénètre les deux - soi et les autres - et qui reconnaît la nature unique de tout, car le sujet et l'objet ne sont alors plus présents dans l'esprit. C'est pourquoi on ne peut plus dire qu'il s'agit d'une conscience du sujet et de l'objet, mais ils sont imprégnés et dissous, et c'est la conscience de tout.

**C'est pourquoi le vénéré Drikungpa Jikten Sumgön a dit :**

**Ce que nous appelons Mahāmudrā est cette conscience de soi.**

C'est le *rang rig* tibétain, la *reflexive awareness* en anglais, et en français la conscience de soi. Ce mot mérite que nous nous y arrêtions un instant. Si l'on s'en tient à l'expression exacte, il s'agit en tibétain de *rang Simon gi rig pa* : un double *rang* - c'est-à-dire un double soi.

Cette conscience est consciente d'elle-même, par elle-même. C'est le premier *rang*.

Le deuxième *rang gi* est : conscient de soi-même. Elle est donc aussi consciente de sa propre nature. Elle est consciente de la nature de tout ce qui existe et donc aussi de soi-même, car tout vécu a la nature de cette conscience, cette conscience connaît la nature de tout vécu. Cela se produit spontanément, de soi-même, et est donc aussi conscient de la nature de soi-même.

Cela semble extrêmement compliqué, comme s'il y avait une grande performance que cette conscience apporterait. En fait, tout est totalement spontané, et c'est de toute façon déjà actif maintenant, pendant que nous écoutons, que nous regardons, etc. Il n'y a rien de compliqué. C'est simplement comme c'est.

Le message est qu'il est inutile de s'efforcer de mieux comprendre. La compréhension se fait d'elle-même. Je suis vraiment désolé que ces mots vous mettent au défi. L'effort de les comprendre n'y changera rien. Il suffit de laisser passer et d'attendre cinq ans.

J'ai reçu tant d'explications de ce genre ! Peut-être jamais de manière aussi détaillée comme un gros volume entier. Mais si on additionne les milliers d'heures passées à écouter Guendune Rinpoché nous expliquer tout cela en tibétain... les traducteurs l'ont fait du mieux qu'ils ont pu. Puis après, nous avons étudié le tibétain nous-mêmes, des milliers et des milliers d'heures, et à un moment donné, cela devient

clair par la pratique personnelle. Pas tellement par l'étude. Cela vous aide peut-être pour expliquer, mais non pas pour comprendre réellement.

Mais je suis reconnaissant à nos enseignants d'avoir pris la peine d'exécuter avec nous cette danse des mots, dans laquelle les choses sont un peu cernées, de quoi il pourrait s'agir.

**La conscience que nous devrions pratiquer - méditer - est précisément la conscience dont il a été question tout au long de ce texte.**

**Il est donc clair que, quelles que soient les expériences méditatives des yogis et des yoginis - il y a bien sûr l'une ou l'autre forme de conscience - ces expériences de méditation - ne sont pas ce que l'on entend par la conscience intuitive de soi ou par le rayonnement naturel de l'esprit.**

C'est la dimension libérée. Les expériences de méditation dualistes ne libèrent pas encore la conscience intuitive, spontanée, non-duelle, bien que ce soit leur vraie nature. Mais le Yogi n'en a pas encore conscience.

**Le texte *La révélation de l'état d'esprit de tous les Bouddhas* décrit :**

**La sphère - dimension - de la conscience intuitive de soi au-delà de toutes les caractéristiques est inexprimable et libre de toute dénomination. Au-delà de toute discussion, c'est le phénomène ultime - ce qui est ultimement -. Cette caractéristique de l'être est au-delà de ce qui peut être saisi par la logique ou la philosophie.**

La caractéristique selon laquelle cette conscience est la nature omniprésente de toute expérience, cette caractéristique de l'être est au-delà de toutes les caractéristiques que l'esprit dualiste peut percevoir. Ce n'est pas une caractéristique réelle, mais une qualité.

**Dans le *Tantra des mystères inimaginables*, il est dit :**

**Au-delà des conceptions extrêmes de la permanence et de la non-existence, de la naissance et de la dissolution, l'esprit est conscient de lui-même et a toujours été exempt d'excès - de nominations, de toutes ces complications. Sachez que ce point est inimaginable.**

Ce fait, cet être-là, échappe donc à toute conception.

Dhagpo Tashi Namgyal résume ainsi : **Comme nous l'avons déjà mentionné, cette conscience de soi est l'absence de caractéristiques et est au-delà de toute représentation. La clarté naturelle salvatrice a déjà été expliquée précédemment.**

## **LA CARACTERISTIQUE DE L'ESPRIT**

### Méditation : L'émergence dépendante<sup>55</sup>

Nous méditons environ 20 minutes et je vois comment je peux intégrer les enseignements.

---

<sup>55</sup> Fichier audio 8-2\_03

Nous sortons de toute l'occupation qui était là il y a quelques instants. –

Lorsque nous plongeons dans un état d'être plus détendu, nous retirons le soutien aux schémas de stress du Saṃsarā grâce à notre détente.

Les pensées de moi et de mon, de toi et de ton ne sont plus servies ou poursuivies. Les stimulations, les vagues émotionnelles sont considérées dans leur nature - le contenu ne nous intéresse pas du tout.

Pour être plus précis, notre sagesse intérieure et spontanée voit à travers le spectacle des phénomènes dualistes. Nous ne nous laissons plus impliquer. –

Nous les perçons à jour d'une manière très simple. Parce que je viens de parler avec Untel et que ceci ou cela m'a touché, c'est la raison d'apparaître maintenant de ces pensées et ces sentiments : émergence dépendante. –

Les processus de pensée et les sentiments apparaissent en fonction du fait que nous les considérons comme importants, mais en ce moment, une seule chose est importante : sentir ce que c'est que d'être. –

Nous n'avons besoin d'aller nulle part, nous ne devons être personne. Nous pouvons simplement être. –

Vous remarquerez peut-être comment, chaque fois qu'une chaîne de pensées a pris pied, un petit monde se construit, le monde de cette pensée. –

Un tel processus de pensée crée son propre monde. –

Les mondes de toutes sortes d'êtres vivants sont créés par de tels processus de pensée, de sentiment, de sensation. Agréable - désagréable. Les alignements correspondants qui y sont effectués sont les mondes de tous les êtres vivants. Ils accordent tous un crédit total à leurs mondes, ne sont pas conscients que ces mondes naissent de manière dépendante, qu'ils n'ont pas d'existence indépendante. –

Lorsque les schémas d'habitude qui génèrent ces mondes ne sont plus utilisés, ne sont plus actifs, la nature de l'être se révèle de manière tout à fait dégagée. –

Si, conscients de la vraie nature de l'être, nous retournons ensuite dans l'activité où nous sommes quelqu'un, nous pourrions aussi considérer cela comme une manifestation illusoire - émergeant de manière dépendante.

Dans l'esprit de toute personne que nous rencontrons, nous sommes toujours quelqu'un d'autre. Nous sommes ce que l'autre personne croit percevoir. Et pourtant, nous ne sommes rien de tout cela.

L'important est de ne pas se laisser prendre à ce jeu. –

Nous sommes quelqu'un, naissant de manière dépendante, une manifestation de compassion intégrée dans les mondes de chaque personne que nous rencontrons. Et c'est ainsi que cette manifestation illusoire de compassion apparaît de manière très variée aux yeux de multiples êtres vivants. –

En accord avec des situations et des perceptions changeantes, nous sommes tantôt ceci, tantôt cela, sans être vraiment rien de tout cela. –

Lorsque nous sommes pris dans le spectacle de manifestations infinies, les différents domaines d'existence samsariques apparaissent. –

Libre de voiles, libre de saisie, le spectacle de l'éveil s'élève. –

Libre de l'égoïsme, libre de l'illusion du moi, le spectacle de l'éveil se déroule. –

Il y a de l'action, de la parole, du rire, des pleurs, peu importe quoi – sans aucune saisie des manifestations.

Le monde devient le mandala de l'éveil, le champ, l'activité de la conscience éveillée.

### Méditation : Soyons simples<sup>56</sup>

Soyons simples

Tout s'est-il déjà dissous - ou faut-il encore quelque chose ? Lorsqu'une expérience forte se dissout, il reste un esprit particulièrement éveillé, une conscience non saisissante, éveillée, très vivante. - -

Permettez à la conscience d'être très lumineuse et éveillée. Donnez-lui toute liberté d'être aussi éveillée et vivante qu'elle l'est naturellement. - - - - -

Être tout simplement. Et conscient de soi, libre de l'objectivation. - -

Des états d'esprit changeants, des expériences changeantes, tout cela sans substance. - - -

### **Libérer la nature de Bouddha de tout voile**<sup>57</sup>

Nous sommes à la page 266

***Le Grand Brahmane Saraha*** - le premier maître à avoir enseigné publiquement le Mahāmudrā, au deuxième siècle après Jésus-Christ - **dit :**

**L'esprit lui-même, et lui seul, est la semence de tout. De lui rayonnent le Saṃsarā - les processus de devenir - et le Nirvāṇa - la paix de la libération. C'est lui, l'esprit, qui les irradie. C'est de lui que naît tout le spectacle du Saṃsarā et du Nirvāṇa.**

**Le Samputa enseigne :**

**Ceux qui sont obscurcis par les tares du désir et autres, si difficiles à arrêter, ont des courants d'esprit que le détenteur du Vajra a décrits comme Saṃsarā**

**La clarté illuminatrice naturelle est libre de représentations - de concepts, de notions -. Le plus haut esprit puissant, libre de sujet et d'objet, n'est pas obscurci par les défauts du désir et autres.**

Dhagpo Tashi Namgyal écrit :

**Si l'esprit est naturellement pur depuis les temps d'origine, il n'est pas logique qu'il soit obscurci par des imperfections temporaires. Si c'est possible, comment est-ce possible ? Même si les**

---

<sup>56</sup> Fichier audio 8-2\_05

<sup>57</sup> Fichier audio 8-2\_06

**imperfections étaient éliminées, seraient-elles capables de réapparaître ? Ces défauts - ces voiles - sont appelés temporaires - ce sont des voiles temporaires - parce qu'ils ont la propriété de pouvoir être éliminés. Ils ne sont pas dits temporaires dans le sens où ils n'existaient pas avant et qu'ils apparaissent soudainement. La manière dont nous dissolvons ces voiles se trouve dans l'esprit lui-même et a toujours été expliquée par analogie, comme par exemple dans l'*Uttara Tantra, la Continuité Suprême* :**

**Tout comme un Bouddha dans un lotus qui se fane, tout comme le miel parmi les abeilles, les grains dans leur écorce, l'or dans la boue, un trésor dans la terre, un rejeton d'un petit fruit et une statue de Bouddha en haillons, un futur souverain dans l'utérus d'une pauvre femme, une représentation dorée dans l'argile, ainsi la dimension - le potentiel - du Tathāgata demeure dans tous les êtres vivants, voilée par les imperfections d'enchevêtrements mentaux temporaires. "**

Par tous ces exemples, on entend que la nature de Bouddha, la vraie nature de notre être, de notre courant spirituel, doit être mise à jour. Elle est comme un Bouddha caché, un trésor caché. Nous nous considérons comme pauvres, comme des mendiants dans ce monde, toujours à la recherche du bonheur, et nous ne savons même pas que nous avons un trésor en or caché dans la terre sous notre lit, sans être reconnus. Nous sommes comme une statue de Bouddha, enveloppée de chiffons, qui repose quelque part dans un coin. Personne ne sait qu'il y a une statue de Bouddha à cet endroit. Mais il suffit de soulever les haillons - et nous voyons ce qui est vraiment là.

Nous sommes tous pas tout à fait nous-mêmes, mais si nous avons le regard comme le Petit Prince de Saint-Exupéry, qui regarde avec le cœur, alors nous regardons correctement. Nous voyons alors le Bouddha en chacun de nous. Nous regardons à travers les voiles dans l'être véritable, dans le potentiel. C'est aussi pur et merveilleux que peut l'être l'éveil avec toutes ses qualités.

Ensuite, Dhagpo Tashi Namgyal écrit :

**Bien que l'esprit soit pur par nature, les qualités inhérentes du Bouddha ne sont pas visibles lorsque de tels voiles temporaires apparaissent. Libérées de toutes les imperfections, les qualités de Bouddha se manifestent, comme l'explique *le tantra de Hévajra en deux parties* :**

**Les êtres vivants - les êtres sensibles - sont des Bouddhas, mais voilés par des imperfections temporaires - des voiles. Et *Nagarjuna* - également du deuxième siècle environ - enseigne :**

**Une pierre précieuse de beryl - une pierre précieuse bleue - brille tout le temps, mais tant qu'elle est entourée de minerai, son rayonnement n'est pas visible. Le minerai est une forme de roche et si l'on brise le minerai, le joyau apparaît. Ce n'est qu'à ce moment-là qu'on peut le voir.**

**De la même manière, le Dharmadhātu - l'espace des phénomènes, l'espace de la conscience - est sans tache - non voilé. Mais si elle est voilée par l'intrication mentale, sa lumière ne se montre pas dans le Saṃsarā.**

En d'autres termes, nous savons à quel point chaque personne est belle dès l'instant où elle est détendue, heureuse. Même si cela n'arrive que rarement. Dans les moments où quelqu'un est heureux et détendu,

il est facile de voir les qualités inhérentes à ce courant d'esprit. On peut alors tomber amoureux de n'importe qui, tellement chacun est beau.

Ensuite, lorsque les voiles se déploient, il est parfois un peu difficile de continuer à ressentir ces qualités. Elles sont aussi parfois très difficiles à atteindre et certains d'entre nous se démènent pour traverser les voiles, pour trouver le chemin, même de l'intérieur. Nos amis se démènent aussi pour nous atteindre de l'extérieur, lorsque les voiles sont actifs. Ce n'est pas si facile. Ils peuvent être extrêmement épais. Mais quelle que soit leur épaisseur, ils peuvent être dissous, ce ne sont que des voiles temporaires, chez nous tous.

Une partie de notre pratique consiste à développer l'œil du cœur, avec lequel nous percevons les qualités de Bouddha en nous-mêmes et chez les autres. C'est très important. Lorsque nous commençons à percevoir les qualités en nous et chez les autres, nous devenons plus confiants dans le fait de lâcher prise, de laisser couler, de laisser faire.

Nous commençons à ressentir la certitude que laisser faire, laisser couler, laisser aller le contrôle n'est pas risqué, mais permet justement aux qualités inhérentes de se manifester davantage. Nous nous engageons ainsi sur la voie d'un moindre contrôle, d'une peur moindre et d'une confiance accrue : confiance dans la nature fondamentale de nous-mêmes et des autres. Ce n'est pas une croyance, c'est quelque chose que vous pouvez vérifier. Vous pouvez le vérifier à chaque fois que l'esprit est détendu : le nôtre ou celui de quelqu'un d'autre.

Lorsque l'esprit n'est pas tendu, autant que possible, nous remarquons immédiatement un rayonnement intérieur croissant, une luminosité. Des sentiments comme la gratitude, l'amour, la capacité vibratoire que nous appelons compassion, la résonance et l'empathie - tout cela augmente. C'est là, immédiatement, sans effort, parce que nous ne faisons pas d'effort à ce moment précis.

Si nous faisons un effort pour être bon, cela commence à se refermer, parce que l'effort exprime comme si nous n'étions pas assez bon. C'est le doute de soi. L'effort d'être bon ne conduit qu'à une image de la vraie bonté, de l'être libre, de l'être éveillé.

On pourrait espérer que c'est une approximation, mais c'est un peu *fake*, artificiel. C'est bien, mais en fait, il faut arrêter de se tripoter et de vouloir être quelqu'un d'autre.

Nous avons terriblement peur de devenir imbuables ! C'est là que nous nous détendons. Il se peut que nous soyons de temps en temps imbuables, les autres doivent aussi passer par là, c'est possible. Ensuite, en acceptant tout cela plus profondément, les qualités remontent de l'intérieur.

Si nous voulions passer directement de ce bien-vivre artificiel à un être libre authentique, il nous manquerait quelque chose de très important. Dans cette volonté d'être bon - un bon citoyen, un bon ami, un bon garçon, une bonne fille - il y a beaucoup d'émotions qui ne sont pas pleinement acceptées : par exemple l'agressivité, le désir, la volonté d'avoir, la volonté de ne pas avoir, les peurs qui ne veulent pas être admises ou vues.

Comment peut-on passer à l'être libre authentique sans voir tout ce qui est difficile ? Nous devons nous ouvrir à cet effort d'être bien et nous laisser faire. C'est un processus assez pénible et désagréable. Nous prenons alors conscience de l'omniprésence de l'égoïsme. Il est partout et il semble impossible d'y échapper.

Accepter, accepter, continuer à se détendre... et nous remarquons de plus en plus que cela se détend réellement. Et alors, c'est comme si nous mourrions. Nous mourons à notre être antérieur, il en ressort tant de bazar et nous sommes complètement désespérés.

Un petit peu de confiance nous retient, espérons-le, pour que nous ne nous suicidions pas, que nous ne pensions pas : je dois m'éjecter du monde, car je suis une charge. De cette petite flamme, que nous remarquons : cela ne peut pas être si grave, je ne suis quand même pas le premier à qui cela arrive ; nous avons peut-être entendu que d'autres ont déjà vécu cela - nous acquérons une confiance timide.

Alors nous nous détendons davantage et nous acceptons davantage, et des pousses très fines d'un petit fruit apparaissent - c'était une des images qui vient d'être utilisée ici. Quelque chose est en train de germer - et nous lui donnons de l'espace. Mais nous ne devons pas faire d'efforts.

Si nous tirons sur le germe et voulons qu'il pousse plus vite, c'est impossible. Nous risquerions de tout casser. Alors, ne pas tirer sur la corde, mais laisser faire, et nous vivons comme une nouvelle naissance dans un nouvel être.

Le passage direct de l'état de bien-pensant à celui de Bouddha n'est pas possible. Il y a trop de refoulement et on ne peut pas arriver à l'état de Bouddha avec tout ce refoulement.

Mais il est vrai que si nous sommes détendus et que nous arrivons dans la confiance, si nous n'essayons plus d'être quelqu'un et si nous ne repoussons plus les difficultés qui surgissent en nous, nous pouvons toujours retrouver la conscience que tout cela se libère de soi-même. Cela va alors très vite. Ce n'est alors qu'une question de quelques années. C'est incroyablement rapide, beaucoup moins d'années que lorsque nous avons cultivé ces habitudes. C'est incroyable le pouvoir de guérison de la nature de Bouddha, si nous le laissons faire. C'est la force la plus forte qui existe.

Revenons à la description de l'esprit, à la page 267 :

**La caractéristique de l'esprit est donc décrite par des expressions telles que "ce qui apparaît comme la multiplicité des expériences du Saṃsarā et du Nirvāṇa".**

**Il arrive aussi de nos jours - pas seulement à l'époque du XVIIe siècle - que des yogis et yoginis méditant aient des expériences dans leur pratique. Ces différentes manifestations dans l'esprit, même si elles ne sont pas reconnues dans leur véritable nature, apparaissent sous une multitude de formes différentes, sans être bloquées. Les yogis ont appris à les laisser s'exprimer et pensent peut-être que ce libre flux de manifestations est déjà ce que nous appelons l'éveil. Mais tant que ces expériences apparaissent comme des objets extérieurs - c'est-à-dire qu'elles sont perçues par un sujet séparé de l'objet - alors qu'elles ne le sont pas, c'est à cause de la force toujours active des schémas d'habitude – dualistes, que nous appelons le voile de la conscience. Ces expériences apparaissent sous l'influence d'idées et de causes et d'effets en raison du karma et des schémas qu'il a engendrés. Tout comme la laine change de couleur lorsqu'elle est teinte, mais sans perdre sa qualité de laine - elle conserve sa qualité de laine -, il en va de même avec l'esprit : la nature de l'esprit ne change en aucun cas, mais les différentes manifestations qui y apparaissent changent effectivement avec une autre vision. Comme l'explique *le Voyage à Lanka* :**

**L'esprit est naturellement pur et lumineux. Il apparaît exactement comme il est présenté. C'est comme la laine blanche : elle change de couleur lorsqu'elle est soumise à un processus de teinture.**

Donc, tout simplement, la nature de l'esprit est toujours la même, mais selon les lunettes que nous portons - les lunettes du désir, les lunettes de l'amour, les lunettes de la compassion, les lunettes de la colère - les expériences apparaissent ainsi. Si nous enlevons les lunettes du saṃsarā et voyons ce qui est réellement, cela reste toujours la même nature de l'esprit.

**Si nous voulons en savoir plus sur la nature fondamentale de l'esprit et sur la façon dont les manifestations se manifestent, et si nous voulons vraiment étudier cela en détail, nous devrions lire les présentations systématiques des huit aspects de la conscience - Alaya, etc. - et les facteurs de l'esprit. Les explications données ici sont plutôt sommaires et superficielles et n'apportent que ce qui est pertinent dans notre contexte.**

Ce serait aussi une bonne conclusion pour nous. Cela me donne l'occasion d'enseigner encore un peu librement et de résumer le voyage que nous avons fait ensemble pendant ces huit jours, de souligner à nouveau ce qui est important.

### Questions<sup>58</sup>

*Participant/e : Dans l'exploration de notre vécu, est-ce que la validation par un enseignant est indispensable quelles que soient les découvertes ?*

Pour déterminer si tu as reconnu la nature de l'esprit. Cela me semble indispensable. Au début, on peut faire beaucoup seul, mais on risque de s'égarer, d'être fasciné par quelques expériences, donc un échange avec un enseignant est très conseillé. On ne peut pas dire indispensable. Cela n'existe pas, il y a toujours un moyen si quelqu'un qui habite en Alaska, entend que c'est indispensable ... Non ce n'est pas vrai, on peut trouver un chemin, mais c'est recommandé.

*Participant/e : inaudible*

Tu vas me raconter ce qu'il y a après l'arc en ciel, quand tu es devenu un arc-en-ciel. Je ne suis pas au courant, mais par contre si tu reconnais la nature de l'esprit en mourant, tu sauras peut-être en Dewachène et là je peux te dire que ce sera bien. Le chemin continue.

*Participant/e : merci pour l'image de l'égo : un imbécile qui garde les vaches... Cette image m'a aidée pour être plus calme et juste au lieu d'essayer de tirer sur les pensées. Juste s'en désintéresser et s'en aller ailleurs. Est-ce que mon interprétation est bonne ?*

Cela ne sert à rien de donner des conseils à un imbécile...

En fait, cette image n'est pas si juste que cela. Le gardien remarque que les vaches broutent toutes seules, se promènent toutes seules, elles n'ont pas besoin de moi ... Les pensées etc. se dissolvent d'elles-mêmes, pas besoin de s'en occuper. Si on n'y prête pas attention, il n'y a pas de problème.

*Participant/e : Dans cette question, il y a un passage dans le livre qui dit que les personnes d'intelligence inférieure n'ont pas besoin de se consacrer trop à Vipassana, elles peuvent y passer des années, cela ne donnera rien et qu'il vaut mieux se contenter de faire le bien, ce serait déjà pas mal. Je trouve que c'est un peu arrogant, mais je ne suis pas quelqu'un qui ai fait beaucoup d'études, ce serait*

---

<sup>58</sup> Fichier audio 8-3\_01 Note du Transcripteur : Tilmann donne les réponses en Français

*peut-être bon pour moi aussi. Comment peut-on savoir si l'étude qu'on fait va dans la bonne direction ou s'il faut avoir d'autres pratiques.*

Ce dont on parle ici dans vipāśyanā, c'est le regard intérieur. Mais il ne faut pas trop insister là-dessus. Quand on étudie, on pense comprendre de quoi il s'agit. On n'arrive pas à avoir ce regard vers la nature des phénomènes, de soi. Donc, on n'est pas quelqu'un avec cette intelligence spécifique de savoir ce que cela veut dire "regarder" la nature des phénomènes.

Peut-être aussi en essayant de faire cela, c'est le deuxième cas : chaque fois que j'essaie de regarder comme cela, je m'endors, ou j'ai des voiles, des émotions. Je n'arrive même pas à bien regarder parce que l'esprit se voile dès que j'essaie de pratiquer.

Ce sont les deux cas. Il serait alors important de se tourner vers quelque chose qui réduise notre saisie égoïste, donc accomplir le bienfait des autres, tout en gardant une pratique de la méditation. Mais ne pas vouloir aller en retraite, en poussant vers une pratique intensive, car cela n'est pas évident pour nous, pas facile du tout et cela n'apporte pas de résultat.

Ce paragraphe veut plutôt dire : soyez réaliste. Si cette approche que je vous propose dans ce livre ne vous convient pas et qu'après des essais, vous voyez que votre esprit est toujours perturbé, vous n'arrivez pas à avoir la clarté suffisante pour regarder. Ou bien, si même en regardant, jamais vous ne voyez quelque chose, alors l'erreur ou la difficulté doit être ailleurs. Il faut d'abord une accumulation de la force bénéfique dans votre vie, tout ce qui réduit la saisie égoïste. J'ai pensé aussi à un moment que je faisais partie de cette catégorie, mais à ce moment-là il faut changer la méthode, l'approche pourrait-on dire. Au lieu d'avoir ce regard dans la méditation silencieuse, je prends l'exemple du Tibet, beaucoup se sont tournés vers la pratique de Tchenrézi ou de Tara et qui sans avoir la connaissance de la nature de l'esprit, peu à peu ont réalisé la nature de l'esprit. C'est un autre moyen. Pas le chemin direct Shamata/Vipassana.

Cela vous parle ? De quoi avez-vous besoin encore ?

*Si les instructions que tu nous donnes ici ne sont destinées qu'aux personnes qui ont la possibilité de faire des retraites, des études et qui ont aussi les conditions matérielles pour faire cela, le cercle des personnes qui viennent ici va se réduire énormément.*

Est-ce que j'ai dit cela ? Non, j'ai juste pris comme exemple de pousser la recherche de l'esprit toute la journée, comme ceux qui font les retraites. Mais je suis sûr que beaucoup comprennent et peuvent en profiter sans la possibilité de la retraite. Sinon je donnerais cet enseignement en retraite et non pas à l'extérieur. Beaucoup ont profité de cet enseignement, peu importe leur éducation. Il y en a qui comprennent même sans comprendre les mots, mais qui comprennent de l'intérieur. On ne parle pas d'une formation intellectuelle, on parle d'une compréhension intuitive qu'on réussit à mettre en pratique après par Vipassana/Shamata. Si cela s'avère d'être trop difficile, on change l'approche.

*Participant/e : Quand tu as parlé de Tchenrézi ce matin, je me suis mise à pleurer beaucoup, cela a réveillé – je n'ai pas pu participer à l'enchère – je me suis dit que ce n'était pas la peine parce que j'allais pleurer tout le temps devant ce tableau, et cela réveille ce que j'ai vécu l'année dernière quand mon mari est allé à l'Ehpad. Cela a réveillé chez moi une grande compassion que j'ai vécue avec B., j'ai été Tchenrézi et je sentais la souffrance des autres et c'est ce que j'ai senti pour lui comme si c'était moi qui étais à l'Ehpad. Je voyais dans son regard cette souffrance. Il avait la maladie d'Alzheimer, mais je sentais tout ce qu'il vivait. Et je me demande : si je suis dans cette compassion, comment cela sera dans ma vie avec cette compassion ?*

Tu te demandes si tu as autant la possibilité de vivre la compassion comme avec B.

*C'est trop, je ne voudrais pas vivre cela en excès pour ne pas être autant bouleversée.*

L'excès dans la compassion c'est seulement le côté sentimental qui est dû à un attachement et une identification, sinon il n'y a jamais trop de compassion. Entre toi et B. il y avait cette énorme énergie de compassion et jusqu'au bout. Si cette thangka te touche, donne ton adresse et tu peux aussi l'avoir à la maison et l'imprimer. Tu pourras pleurer à la maison, ce n'est pas grave. La sentimentalité qui est dans la compassion va se libérer. Tu vas arriver à une compassion moins "ivre".

*Participant/e : (incompréhensible)*

Tu soupçonnes qu'en te disant "tranquillité", tu calmes trop l'esprit, que tu évites peut-être un peu les apparences, les phénomènes spontanés. Ils viennent de toute façon, n'est-ce pas ? Tu peux pacifier l'attachement quand tu dis "tranquillité" : sois paisible, ne cours pas, ne lutte pas, reste avec un état d'esprit paisible. Ainsi tu te rappelles que dans cet espace tout se dissout. Dans le silence, la parole, les commentaires, l'esprit voit mieux... Tu peux continuer avec les mêmes trois qualités que tu avais choisies, mais avec une meilleure compréhension.

*Participant.e : La relation entre prana et esprit. Ce que je peux dire spontanément c'est que le souffle va jusqu'au dernier souffle et que le souffle est un support dans la méditation, mais cela m'intéresserait d'entendre un peu plus sur ce lien entre le souffle et l'esprit.*

Tu as pris le mot sanskrit *prana* qui veut dire souffle mais qui veut dire beaucoup plus que le souffle extérieur. C'est l'énergie subtile. Les mouvements de l'esprit, l'attitude de l'esprit, les saisies etc., emploient les énergies subtiles et aussi notre façon de respirer.

Quand tu as une émotion, tu respirez différemment. Même la volonté de vouloir observer le souffle change le souffle. Le souffle inspir-expir en soi ne sera pas un support idéal pour la mort parce qu'il s'arrête. Et dans le bardo, l'état intermédiaire, pas de souffle. Si nous n'avons que l'entraînement de méditer avec l'inspir et l'expir, nous serons un peu démunis.

Par contre, l'énergie vitale, le *prana* dans ses différentes manifestations continue tout le long et se manifeste aussi comme le souffle extérieur et il continue comme les mouvements mentaux. Si tu t'entraînes avec le souffle, le vent qui fait bouger ton vécu tout le temps, qui est l'énergie vivante et si ton attention est portée là-dessus, tu vas voir la manifestation de tout ce qui disparaît, l'auto-apparition et l'auto-connaissance, tous ces éléments dont je parle tout le temps, tu seras très bien préparé au bardo.

Prends le souffle de manière plus subtile comme étant l'énergie qui fait bouger les choses, l'énergie du changement, c'est *prana*. *Prana*, cette énergie se trouve partout. Tu médites le *prana* comme cette énergie de changement. Là, le monde s'ouvre à toi. Tu comprendras tout, parce que tu comprendras aussi cause-effet, comment une force en génère une autre, et encore une autre ... et comment tout s'influence mutuellement. C'est la découverte du *prana* et dans le corps tu verras comment chaque pensée, émotion, change les énergies subtiles dans le corps, le vécu, les sensations physiques. Tu vois comment tout est connecté. Cela commence par l'inspir-expir, c'est un bon début.

*Participant/e : Tu emploies souvent le mot dynamique dans nos recherches. Pour moi le dynamisme est aux antipodes du calme mental. Tu parles souvent de la dynamique de l'esprit, cette dimension vaste et dynamique. J'ai besoin de davantage de compréhension.*

Le calme mental est une forme calme du dynamisme de notre esprit. Si tu es bien conscient dans le calme mental, tu verras qu'il y a, même s'il n'y a aucune pensée, comme une vibration. Dès que se lève quelque chose, bien sûr l'esprit est là, il est capable de percevoir, il vit toujours. Et cette vivacité mène au calme mental, elle fait partie de cette dynamique de l'esprit, de sa dynamique inhérente. Sinon il serait mort.

*Donc il faut toujours activer ...*

Non, juste observer l'activité naturelle, ne pas activer. Même quand l'esprit semble n'avoir aucune activité, parce qu'il n'y a pas de pensée, ni émotion, même pas subtiles – même dans ce cas il n'est pas inactif, il est – en anglais on dirait en *standby* – il est au repos, mais le repos est actif. Ce n'est pas la mort. Il y a aussi cette dynamique qui donne la possibilité de lancer une activité à n'importe quel moment.

*Participant/e : Dans les explorations dans lesquelles tu nous as conduits, j'ai parfois des micro-impressions de brouillard, assez nébuleux qui se lève. Je me pose la question de savoir si ce sont des moments de vraie conscience et quand j'ai eu ces moments, j'ai remarqué une légèreté et une joie, est-ce que cela est un fil conducteur pour la bonne route ?*

C'est la bonne direction, quand tu as fraîcheur, joie, clarté qui se manifestent avec une légèreté, tu es sur la bonne voie, même s'il y a un peu ce côté observateur qui est toujours là, ce n'est pas grave, il faut juste s'ouvrir davantage et essayer de ne pas contrôler cet état mental calme. Et quand tu dis le brouillard s'est levé, qu'est-ce qui est arrivé exactement ?

*C'est difficile à décrire, mais j'ai l'impression qu'il y a constamment beaucoup de bruit, de commentaires.*

C'est comme les vaches qui font trop de bruit chez M.(Participant). Tu dis brouillard parce que c'est comme plein de particules qui dansent et qui empêchent la clarté. Quand cela se lève, l'esprit devient plus calme, donc c'est clair avec toutes les autres qualités.

*Participant/e : Je voulais revenir sur la question du prana, est-ce qu'en pratiquant la respiration pranique, peut-on toucher sur certaines maladies, les supprimer ou du moins les alléger ?*

Bien sûr.

*Pour cela y-a-t-il une pratique plus avancée ou simplement l'idée de la respiration pranique ? Ou faut-il aller dans d'autres camps ?*

Tu parles de toutes ces manifestations psychosomatiques où on ressent une souffrance localement, les maladies dans le corps avec les symptômes physiques et l'on voit bien que l'esprit joue un rôle. Donc avec notre attitude mentale, on peut aider les énergies subtiles à mieux circuler. Ce n'est pas seulement la respiration pranique, mais automatiquement, notre respiration change quand l'esprit se détend. C'est déjà le cas quand notre esprit s'ouvre : la saisie lâche, les énergies circulent immédiatement mieux, sans besoin de faire un exercice de pranayama, pas besoin, et cela peut aider. Finalement, si tu respirez avec amour, dans le lâcher prise, dans l'ouverture, avec cette grande détente, c'est le pranayama qui convient. Respirer dans la grande ouverture de cœur-esprit : toutes les énergies s'amenuisent et cela va aider une maladie de se dissoudre. Si elle est déjà devenue structurelle, qu'elle s'est imprégnée dans la structure, des fois c'est trop tard. On ne peut pas juste guérir, soigner une maladie, parce que l'on décide d'avoir un autre état mental. C'est un peu tard. Les mécanismes qui ont fonctionné sont devenus automatiques et c'est difficile à influencer.

Il y a cette idée qu'on pourrait diriger le prana dans un endroit, un organe, et je suppose que c'est cela un peu dans ta question, que tu pourrais respirer d'une manière à diriger l'attention avec la respiration dans la hanche par exemple, pour avoir moins de douleurs. C'est vrai, cela peut aider, on peut visualiser un bouddha dans la hanche, un bouddha guérisseur et avoir cette notion de présence complètement éveillée en établissant un lien avec un endroit dans le corps. Il y a un flot de prana bénéfique qui s'installe. Mais, la plupart des pratiquants font cela avec l'idée que la souffrance doit partir, avec une volonté égocentrique. Cela ne marche pas très bien. Donc, en principe la méthode pourrait convenir, c'est une bonne idée d'amener la conscience éveillée partout dans le corps, mais sans volonté de se défaire de quelque chose qui est là. Cette aversion de base qui nous motive à notre pratique, elle se manifeste aussi subtilement dans la pratique. Cela peut annuler le bienfait de la méthode.

*Cela veut dire quoi annuler le bienfait de la pratique ?*

Tu visualises par exemple un bouddha dans l'estomac, parce que tu veux gérer l'acidité, mais en fait cette aversion qui se manifeste est toujours présente et c'est comme un jeu mental de visualiser un bouddha, cela ne change rien.

Une acceptation profonde avec cette ouverture et avec bienveillance tu entres avec la conscience quelque part, tu peux avoir des bienfaits énormes, en toute acceptation.

*Participant/e : (incompréhensible)*

Donne-moi un exemple.

*(Incompréhensible)*

Si tu as une insuffisance rénale et tu commences à respirer avec le bas ventre ou les techniques que Heiko vous a montrées, ne pense pas que cela aura une grande influence sur l'insuffisance rénale. Avoir une maladie forte dans les reins est très avancé. Ce que je réponds, c'est que la maladie est déjà bien installée dans le corps et que le petit changement énergétique temporaire pour une demi-heure n'aura pas un grand effet sur une maladie qui s'est installée pendant vingt ans. Par contre si tu changes complètement ton état d'esprit, si ta manière d'être, de respirer change, pour toute la journée et la nuit, cela peut avoir un grand effet soulageant et même guérisseur. Il y a toujours la possibilité.

*Participant/e : La méditation avec un focus : si les pensées s'élèvent, est-ce que c'est parce que le focus est lâché ou bien est-ce qu'il peut y avoir le focus maintenu et quand même que tout le mouvement des pensées soit là ?*

Tu utilises le mot focus. D'abord quand mon attention est pleinement sur le focus visuel ou pleinement sur la respiration, les pensées ne peuvent pas s'élever. Si le focus est à moitié sur la tasse, l'objet visuel ou la respiration, oui, d'autres pensées peuvent s'élever. Focus : le mot en français induit une idée de concentration. Cherche un peu, augmente ton attention pour la rassembler sur l'objet ou l'expérience de respirer. Et tu dois expérimenter l'absorption sans effort et sans être concentré, tu peux être complètement présent. Tu t'absorbes là-dedans et il n'y aura pas de pensées qui s'élèvent. Dès qu'il y a une absorption forte : plus de pensées. Quand tu regardes, tu attends la prochaine pensée. Tu l'attends comme un chat qui attend une souris. Elle ne va jamais sortir du trou. C'est la même chose avec les pensées : tant que ta pleine conscience regarde, il n'y aura pas de pensées. Pour que les pensées se manifestent, il faut relâcher l'attention un peu et là, tu auras tout ce qu'il te faut. Pourquoi demandes-tu cela ?

*Pendant quelques années j'ai pratiqué une méditation avec une visualisation intérieure et dès que je m'y mettais, c'était un flux d'idées, de pensées et pourtant j'essayais de maintenir mon attention.*

Dans ce que tu décris, avec la dernière phrase : j'essayais quand même de maintenir – il me semble que c'était l'excès de volonté qui a produit ce flux de mouvements mentaux. C'est quelque chose que les pratiquants ne réalisent pas parfois : cette volonté d'avoir un esprit stable, clair, concentré, produit de l'agitation. Par contre, si tu visualises par exemple un lotus dans ton cœur, tu le visualises – je suis en train de le faire – et tu t'intéresses pleinement à cela. C'est la chose la plus importante du monde, tu entres et tu vas oublier tout le reste, il n'y aura pas d'autre pensée qui s'élève. Il faut avoir un intérêt, une attitude comme : c'est la chose la plus importante du monde. Comme un enfant qui joue avec sa console. Il n'y a rien d'important dans le monde en dehors de cela ! Donc, essayer de se concentrer ou se rassembler dans un état de calme mental ne marche pas, sauf s'il y a cette conscience que c'est la chose la plus importante au monde. La respiration doit nous intéresser au point d'oublier le reste. C'est le secret du calme mental, de l'absorption qui génère cet intérêt complet.

*Participant/e : La question concerne la pratique de Shamata. Je me suis rendu compte qu'en mettant dans sa pratique les questions de Vipassana, m'aide à calmer l'esprit. Est-ce qu'il y a d'autres questions pour aider ce processus ou le renforcer ?*

C'est déjà que tu as déjà ressenti les questions de Vipassana et que tu as pu rentrer dans le calme mental. Ce qui est arrivé presque à tout le monde ici. Presque tous ont pu ressentir un calme grâce à ce questionnement. Non pas tellement parce que nous avons eu des réponses, mais parce que le regard intérieur était plein d'intérêt comme je viens d'expliquer. Nous nous sommes vraiment intéressés à comment se passent les choses.

Je ne peux pas te donner d'autres questions, seulement cet intérêt profond : comment est-ce d'être, comment est-ce d'être simple, sans commentaire ? Tu t'intéresses à ce que tu dis. Et là le calme mental s'installe avec l'ouverture de ne rien savoir. On ne fait rien, on ne peut pas vraiment répondre intellectuellement à la question, mais nous sommes d'accord pour ne pas savoir, de ne pas pouvoir mettre des mots là-dessus, mais le vécu nous enseigne. Tu peux utiliser ce chemin de questionnement, mais ce sera toujours des questions très générales : comment est-ce d'être ? Il n'y a pas mieux et tu peux utiliser cela des centaines de fois. A d'autres moments, quand tu auras marre des questions, tu prends juste : comment est-ce de respirer ? Et tu t'intéresses avec tout ton intérêt personnel, ton attention...

Et j'ajoute de vraiment apprécier, ressentir du plaisir à inspirer, expirer ... et de ressentir à chaque fois qu'il y a une joie à pouvoir se remplir et lâcher l'air usé. Chaque fois que c'est bien fait, cela stabilise ton attention dans ce qu'on appelle le souffle. En fait, c'est pratiquer avec un intérêt motivé par la joie de vivre, la joie de respirer, d'être conscient.

Et pour vous tous, si vous avez appris cela avec le souffle, la joie d'être conscient peut être votre porte d'entrée à toutes les méditations. C'est comme une grande porte qui s'ouvre .... Encore la possibilité d'être conscient. Au début on se dit peut-être : que c'est beau d'être conscient ... d'être là, de vivre. Cette joie est de la nature vide, elle n'a pas d'essence, pas de solidité et elle ne dépend pas de notre conscience, c'est une entrée très rapide au calme mental et la vision profonde.

## **RESUME DES ENSEIGNEMENTS**

Les termes utilisés pour nous expliquer la nature de l'esprit et ce que l'on entend par éveil sont parfois difficiles à comprendre. Ce sont pourtant des termes. Comme quelqu'un l'a demandé tout à l'heure dans

le groupe de questions : "Si je ne comprends pas cela maintenant, est-ce que je ne suis pas assez intelligent ? Qu'est-ce que cela veut dire ? Dois-je aller cirer des chaussures ? »

Quel est le type d'intelligence nécessaire pour connaître l'éveil ? La réponse étonnante est la suivante : il faut avoir l'intelligence de ne plus freiner des quatre fers. Nous avons souvent, avec un quotient intellectuel élevé, une incroyable capacité à nous freiner nous-mêmes. Du point de vue du Dharma, cela s'appelle être peu intelligent, peu sage. Ce n'est pas l'intelligence que nous entendons et cultivons communément dans notre culture. Les personnes qui n'ont pas une intelligence linguistique développée, qui n'ont pas une intelligence développée pour comprendre des concepts abstraits, peuvent néanmoins s'éveiller et se sont déjà éveillées des millions de fois.

Je crois qu'avec le recul, on peut dire que la majorité des éveillés étaient analphabètes. La transmission du Dharma se fait oralement et il n'existe aucun contexte dans lequel le Dharma ne pourrait pas être enseigné. Il faut un désir sincère et authentique de se libérer de la souffrance. Le désir n'est pas de comprendre le Dharma compliqué. Cela ne sert à rien, car il y a là encore une projection selon laquelle je dois comprendre quelque chose. Il suffit de vouloir se libérer de la souffrance. C'est aussi simple que cela.

Détendez-vous donc encore une fois et ressentez : ok, c'est très simple. Nous sentons toujours quand nous sommes stressés. Nous avons ces antennes. Nous le ressentons quand nous sommes tendus et quand nous sommes détendus. De cela nous avons besoin.

Nous suivons alors la voie du bénéfique, c'est-à-dire de ce qui nous fait du bien, et cela passe par là où cela s'ouvre, où la tension, le stress se relâche.

Pas seulement un bref relâchement de la tension en buvant une bière de plus - cela ne dure pas longtemps, même si c'est déjà très bien. Parfois, on a l'impression qu'avec une petite bière, la nature de Bouddha s'exprime plus qu'avant, parce qu'il y a moins de contrôle. Mais ce n'est pas durable. S'ensuit la torpeur.

Nous veillons donc à ce que cela dure et puisse être pratiqué pendant toute une vie. Nous cultivons ces attitudes de base détendues qui font leurs preuves tout au long de la vie.

C'est très simple à transmettre : être généreux fait ses preuves tout au long de la vie. C'est une attitude beaucoup plus détendue que de vouloir conserver des biens ou de vouloir garder tout ce que je considère comme "à moi" - mon énergie, etc. –

Être ouvert au bien d'autrui et soutenir ce bien est bien plus relaxant que de vouloir nuire ou de déplaire. Le respect des autres est bien plus relaxant que l'orgueil. Vous pouvez voir que ce que nous appelons bénéfique dans le Dharma est toujours l'attitude la plus détendue. Nous savons ce qui est bénéfique lorsque nous commençons à ressentir ce qui libère la joie en nous, ce qui rend l'esprit plus mobile et plus flexible. Tout le monde peut le comprendre. En fait, c'est la joie de ce qui est bénéfique, de ce qui fait du bien, qui est le fil conducteur de toute la pratique.

Se réjouir de faire quelque chose de profondément bénéfique pour nous-mêmes et pour les autres. Pas le stress ou l'exigence de le faire, mais la joie de le faire.

La joie d'agir en soutien, d'agir de manière salubre, de manière respectueuse et de ne pas nuire, de ne pas déclencher de stress supplémentaire autour de moi. Pas de stress pour les hommes et les animaux, pas de stress pour les plantes, pour personne - mais des conditions bienfaitrices pour que tout prospère : les hommes, les animaux et les plantes. C'est bien plus détendu.

Si la peur s'y ajoute et que "je dois", "je devrais" et "les méchants autres", le stress revient. Nous devons à nouveau nous détendre, cela ne nous fait tout simplement pas de bien. Nous allons le détendre parce que nous savons que là où une telle tension s'installe, cela ne peut pas être le chemin de l'éveil. C'est peut-être le chemin de l'autojustification, de l'amélioration du monde. Ce sont d'autres chemins, mais ce n'est pas le chemin de la paix, du Nirvāṇa, de la libération de l'égoïsme.

Avec le temps, nous acquérons des antennes très fines pour détecter quand le stress s'installe, le stress né du ressenti et de la pensée égoïste. C'est notre pratique.

C'est le fil rouge de la pratique du Mahāmudrā jusqu'à la fin de notre vie : toujours remarquer où se glissent des fixations subtiles, des adhésions subtiles à ma propre importance et où je suis sur le frein, où ma volonté, ma volonté d'être ainsi ou d'être autrement, freine les processus naturels de guérison. Vouloir comprendre le Dharma, vouloir convaincre les autres que le Dharma est génial... tout cela est un stress lié à l'ego. Nous n'avons pas besoin de cela.

Nous prenons le Dharma comme médicament. Le Dharma, le Dharma des mots, sont des enseignements qui nous rendent attentifs. Il y a toujours quelque chose que nous comprenons - et nous travaillons avec. Ce que nous ne comprenons pas, nous le laissons simplement de côté.

Si souvent - et cela m'inquiète parfois - les participant/e/s aux manifestations du Dharma ont tendance à s'accrocher exactement là où ils ne comprennent pas - et cela occupe leur esprit. C'est juste l'égoïsme maladif. Pourquoi ne puis-je pas vivre avec le fait de ne pas comprendre quelque chose ? C'est pourtant normal : "Je n'ai pas encore l'expérience nécessaire. Je vais mettre ça de côté. Je pars donc avec ce que je comprends !" Il y a pourtant tant de choses.

Je le dis dans presque tous les cours : si vous deviez mettre en pratique tout ce qui vous a éclairé cette semaine, tout ce que vous avez compris - vous seriez occupés jusqu'à la fin de votre vie. Ce n'est pas ce que vous n'avez pas compris qui vous dérange. Il suffit d'aller avec ce qui vous semble évident avec cette force de sagesse naturelle.

Ce qui est peu intelligent : quand je suis peu intelligent, je me concentre sur ce qui ne me convient pas et je perds mon temps à le faire, au lieu de pratiquer ce qui me paraît évident depuis longtemps et que j'ai déjà voulu mettre en pratique l'année dernière.

Cela ne signifie pas que je refoule ce que je n'ai pas compris. Je le mets simplement de côté, détendu, et je dis : "Voyons si une compréhension se développe là aussi. Je n'en suis pas encore convaincu. Je ne comprends pas encore tout à fait ce que cela signifie, mais il y a suffisamment de choses qui me semblent claires, qui me motivent et sur lesquelles je me concentre, ce qui est bénéfique. Je prends les médicaments qui me font du bien et je les prends systématiquement. Je n'ai pas besoin de comprendre tous les médicaments qui sont proposés. S'il y en a qui me font du bien, je travaille avec eux. On m'en a aussi proposé d'autres, mais certains d'entre eux - ce n'est en quelque sorte pas ma longueur d'onde, je ne peux pas les gérer. Mais avec d'autres, je me sens tellement à l'aise, c'est clair que ça me fait du bien, donc je peux les mettre en pratique tout de suite. "

Il y a vraiment des gens qui veulent d'abord savoir ce qui se passe après le corps arc-en-ciel : quand on réalise la bouddhité dans le corps arc-en-ciel, ce qui se passe ensuite. Ils veulent le savoir avant de faire ce qui est bénéfique en ce moment. C'est assez amusant de pouvoir rire de soi-même. Il n'est pas nécessaire de le savoir.

Il y a trop d'informations. Nous comprenons : nous voulons sortir du stress et de la souffrance. Nous connaissons suffisamment de possibilités et il s'agit maintenant de suivre le chemin que nous

connaissions déjà et que nous empruntons. Il ne faut pas perdre de temps, sinon nous sommes comme un malade dont la maladie progresse, les médicaments sont sur la table de nuit et ne sont jamais pris.

Donc, vos livres de Dharma sont sur la table de nuit, c'est le médicament - et quelle que soit la page que vous ouvrez, il sera toujours question de pratique. Alors on se lève, on prend un café et on se stresse. Cela ne sert à rien. Laissez tomber la lecture. Préférez appliquer un peu plus, la lecture aura d'autant plus de sens. Car vous aurez alors l'expérience qui y est décrite et vous remarquerez de plus en plus : ils parlent de mon expérience, de ce que je vis réellement. Cela a de plus en plus de sens.

C'est ainsi que nous passons d'une compréhension à l'autre. Comme nous les mettons en pratique immédiatement, nous expérimentons le chemin de la guérison et comprenons de plus en plus le Dharma. Néanmoins, nous ne pourrions probablement pas résoudre toutes les questions dans cette vie. Je ne les ai pas encore résolues non plus, pas toutes, mais suffisamment.

Je vous encourage à suivre la voie du bénéfique, à cultiver un esprit éveillé et détendu dans toutes les situations. Et de ne pas attendre de comprendre aussi des exécutions plus subtiles du Dharma, comme par exemple des descriptions d'états que vous n'avez pas encore expérimentés, ou de subtilités qui échappent pour l'instant à votre propre regard.

Vous n'avez pas du tout besoin de pratiquer la nature de l'esprit pour l'instant, bien que nous en ayons parlé toute la semaine. Elle est là de toute façon. Il n'est pas nécessaire de l'avoir spécialement en ligne de mire. Il suffit simplement de s'intéresser à ce que cela fait de relâcher la prise, de relâcher l'égoïsme, de quelque manière que ce soit. Tout simplement cela. Alors cela se révélera tout seul.

## **Patience**

Il existe une qualité vertueuse : la patience, qui réduit incroyablement le stress. Il aurait été bon que je l'aie naturellement.

Je voulais faire l'éloge de la patience. La patience est notre plus fidèle compagne, elle nous est utile dans toutes les situations. Que signifie la patience ? L'idée de lâcher prise sur la façon dont les choses doivent être.

La patience est omniprésente, elle nous accompagne dans toutes les situations. En effet, dans chaque situation, il s'agit d'abandonner l'idée de ce qu'elle doit être. Et là, nous pouvons toujours utiliser la patience. La pratique du Mahāmudrā signifie avoir dans chaque situation l'incroyable patience qui résulte du fait que nous voyons nos idées se dissoudre d'elles-mêmes. Nous n'avons pas besoin de dissoudre les idées sur la manière dont une situation doit être. Elles le font d'elles-mêmes. La patience du Mahāmudrā est donc la connaissance du fait qu'il n'y a jamais eu de problème, qu'il n'y a jamais eu d'idée et que personne n'a jamais eu cette idée. C'est une patience très détendue, qui n'a rien à voir avec le fait d'être patient.

Donc vous voyez que la patience de Mahāmudrā est totalement sans effort. C'est le fait de voir à travers l'illusion qu'il y a quelqu'un avec des idées. Tout cela se dissout de soi-même et, d'une manière ou d'une autre, on passe à autre chose. Nous pouvons toujours suivre facilement nos idées, mais de manière totalement détendue. Peut-être que notre idée ne correspond pas du tout à ce qui est le plus judicieux et le plus bénéfique pour la situation globale. Si nous pensons que cela pourrait être le cas, nous pouvons garder cette idée un peu en éveil, mais de manière très détendue. Nous pouvons tester si les autres

réagissent à nos petites impulsions pour organiser la situation comme nous le souhaitons ou comme nous le pensons bénéfique.

C'est un grand cadeau de découvrir peu à peu la patience telle qu'elle est vraiment.

Guendune Rinpoché a toujours dit qu'il n'est pas nécessaire de pratiquer la patience. Il s'agit de compassion. Là où il y a de la compassion, il n'y a pas besoin de patience. La compassion, c'est être capable de ressentir comment les autres fonctionnent et, surtout, comment les autres fonctionnent différemment de nous.

Malheureusement, dans notre contexte culturel, la patience a été déclarée comme un exercice fatigant, comme quelque chose où l'on doit respirer profondément. C'est totalement superflu. Pourquoi s'efforcer de respirer profondément ? L'idée de quelqu'un qui a raison et qui sait mieux que les autres, ou qui veut absolument ceci ou cela tout de suite, se dissout d'elle-même. C'est assez fatigant de cultiver cette idée. Tout ce qui nous rend impatients est assez fatigant.

### **La persévérance joyeuse**

Avant, je ne suis pas allé très loin dans la description des Paramitās à quel point elles sont relaxantes, mais la patience aurait été la chose suivante.

L'endurance joyeuse, qui est le contraire de la paresse, a aussi la réputation d'être fatigante, ce qui n'est pas du tout le cas. La persévérance joyeuse s'installe lorsque nous voyons, dans une détente totale, que quelque chose est bénéfique et doit être fait, dit, vécu - et nous avons une telle joie à faire ce qui est vraiment bénéfique que - même si tout va toujours mal - nous y revenons constamment.

C'est ce qu'on appelle la persévérance joyeuse, parce que nous voyons et sentons ce qui fait vraiment du bien. Nous devenons ainsi infatigables et imperturbables, car la conscience de ce qui fait du bien nous porte à travers toutes les difficultés. C'est la joie de ce qui est vertueux. Elle nous donne une persévérance dans les difficultés, là où d'autres pensent qu'il faudrait une force de volonté incroyable.

La persévérance joyeuse n'a quelque chose à voir avec la force de volonté qu'au tout début, lorsque je veux surmonter ma paresse - mais en fait pas du tout. La persévérance joyeuse est sans effort. C'est le fait de voir clairement ce qui est bon et de ne pas freiner, de vivre ce qui est bon. C'est ce qu'on appelle la persévérance joyeuse : ne pas se freiner avec des doutes, des soucis, ceci ou cela, mais simplement rester dans le coup. La persévérance joyeuse est totalement détendue.

Avez-vous déjà remarqué que la paresse est assez fatigante ? C'est un état d'esprit très tendu qui manque de lucidité, de compassion et de sagesse. On devient de plus en plus paresseux et on a de moins en moins de force pour réaliser ce qui nous tient à cœur. Cet état est appelé paresseux parce que l'on est paresseux par rapport à quelque chose qui devrait être fait - à savoir être en bonne santé, libre de toute souffrance.

Il y a une possibilité et un chemin, et bien que je le souhaite, j'hésite à le mettre en œuvre. Je suis freinée, je suis paresseuse et je ne suis pas en possession de toutes mes forces.

Je vois ce qui serait bien et je me retiens : par peur, avec l'idée que quelque chose est beaucoup plus difficile que ce n'est en réalité. Puis je pense : j'ai besoin de tant d'efforts, cela me semble presque insurmontable. L'effort infiniment indicible de se glisser de dessous la couette et d'affronter l'air frais. J'enfile déjà mes vêtements sous la couette, pour que la transition soit moins difficile. Des montagnes s'accumulent, des montagnes d'inachevé, de ce qui n'a pas été fait - et ce sont de lourds obstacles.

J'admire ceux qui se lèvent simplement et disent : ce sera fait en une minute. S'habiller et se brosser les dents par exemple.

La persévérance joyeuse est la joie de la légèreté de l'être. C'est l'énergie du Mahāmudrā proprement dite. Avec l'énergie du Mahāmudrā, tout devient facile parce que nous sommes totalement absorbés par ce qui est vertueux. C'est la joie de la légèreté. Remettre à plus tard quelque chose peut être fait si d'autres choses sont plus importantes, mais sinon cela ne fait que créer une montagne de choses pas réglées.

En agissant avec cette légèreté, il n'y a jamais que le pas suivant. Penser aux montagnes qui semblent se dresser devant nous nous freine. Ces idées supplémentaires n'ont rien à voir avec le Mahāmudrā, ce sont des fixations. Il suffit de toujours faire le prochain pas avec joie. Ainsi le pas suivant est facile également.

Au fond, quelqu'un qui a agi avec l'énergie de Mahāmudrā, la persévérance joyeuse de Mahāmudrā, a encore plus d'énergie pour la suite. Cette joyeuse sérénité se renforce. C'est incroyable, elle se poursuit tout simplement. Il y a de plus en plus d'expériences qui montrent à quel point il est facile de passer d'une situation à l'autre, de faire ceci ou cela, de s'arrêter un instant et de faire autre chose... Et en fait, personne ne se prend au sérieux dans tout ce qui se passe.

La lourdeur de l'action vient du fait que nous nous prenons tellement au sérieux. Nous avons alors toujours des obstacles. Tous les obstacles dans la pratique du vertueux viennent du fait qu'un JE se prend au sérieux, que ce soit le sien ou un autre. Si nous n'accordons pas d'importance à nous-mêmes, tout devient facile.

Si nous intégrons la compréhension du Mahāmudrā - qu'il n'y a personne à trouver, pas de noyau d'être et personne qui doit s'éveiller - dans l'activité, tout devient étonnamment facile. Nous nous demandons pourquoi la vie était si difficile auparavant. Nous découvrons que cet égocentrisme avait développé un poids considérable, avec lequel le frein était poussé : une réification incroyable de nous-mêmes et des tâches que nous devons accomplir, etc. Cela rend la vie difficile.

Joyeux, détaché, toujours faire ce qui suit. Ne pas du tout cultiver la pensée que j'ai maintenant quelque chose d'incroyable à maîtriser. Qu'y a-t-il d'incroyablement difficile dans cette vie ? Entre la naissance et la mort, il n'y a rien de vraiment important, n'est-ce pas ?

Tout le monde est déjà mort, tout le monde a réussi. C'est toujours le spectre en arrière-plan. Personne n'a jamais été tué par la solitude ou l'ennui. Nous avons un esprit vivant. Nous pouvons tout simplement continuer à couler. L'esprit continue à couler par lui-même.

Ce que l'on appelle ici la persévérance joyeuse est la capacité incroyablement belle de l'esprit à voir ce qui doit être fait et à le faire tout simplement. Cette capacité est inhérente à l'esprit. Il est bon que nous n'agissions pas de manière impulsive et émotionnelle, mais que nous laissions résonner la sagesse de ce qui fait réellement du bien et est bénéfique. Nous y consacrons toutes nos forces. Nous laissons tout le reste de côté.

Il est recommandé de cultiver une stricte paresse dans tous les domaines samsariques. Nous devrions refuser d'être paresseux lorsqu'il s'agit de cultiver l'égocentrisme. Nous devrions refuser et devenir vraiment paresseux lorsque nos actions contribuent à générer de la souffrance. C'est là qu'il est très approprié de mettre le pied sur le frein. C'est bon et sain, notre énergie va ailleurs, voyez si vous pouvez intégrer cela dans votre vie.

Ne pas seulement écouter les cours de Mahāmudrā, mais laisser la légèreté que vous vivez par moments se manifester dans la vie quotidienne et ne plus construire de montagnes de choses à faire. Ne pas

s'identifier à quelqu'un qui doit s'en occuper. Faire simplement en coulant ce qui fait sens et ne pas faire le reste.

C'est ainsi que la force de sagesse prend la liste des choses à faire et coche les choses superflues comme étant faites. Il reste alors ce qui est indispensable et ce qui est bénéfique. C'est la seule chose qui préserve notre énergie, et elle l'obtient sans frein.

Nous n'avons pas le temps de nous occuper du superflu. La vie est si courte, elle passe si vite, nous sommes morts si vite. Nous n'avons pas du tout le temps de nous occuper des choses qui augmentent la souffrance - c'est-à-dire d'être en route dans des schémas liés au moi. C'est bien trop dommage - cette courte vie. Mais dans le domaine où nous ne cultivons pas de tels schémas centrés sur le moi, nous pouvons en principe tout faire. Tout est en ordre. Peu importe quelle activité nous pratiquons concrètement, car presque tout peut devenir une activité bénéfique.

En fait, presque toute forme de communication peut devenir une communication salutaire. Presque toutes les formes d'activité physique peuvent avoir un effet positif sur le monde. Et la pensée de toute façon. C'est là que nous pouvons voir à diriger notre intérêt vers les domaines bénéfiques, vers ce qui fait vraiment du bien.

Parfois, nous remarquons que nous devons et voulons changer quelque chose dans notre quotidien concret, dans notre travail, dans nos relations, parce que cela ne peut pas continuer ainsi. Nous avons besoin d'une nouvelle orientation. Mais la plupart du temps, nous pouvons aborder le tout avec plus de légèreté et de joie dans les relations existantes, dans la profession existante, et nous orienter vers les aspects bénéfiques de notre profession, faire quelque chose de bien là où nous sommes de toute façon. Exploitions ces possibilités autant que nous le pouvons. C'est la tâche des bodhisattvas.

Les bodhisattvas sont des pratiquants de l'éveil qui permettent à l'esprit éveillé, la Bodhicitta, de vivre partout l'esprit éveillé autant que possible. Là non plus, ils ne freinent pas des quatre fers. Les bodhisattvas sont nécessaires dans tous les domaines de notre vie. On en a besoin aussi bien dans l'armée que dans l'enseignement, ou parmi les médecins, les jardiniers, on en a besoin partout. Il n'y a pas de domaine où il ne devrait pas y avoir de bodhisattvas. Il en faut aussi dans la politique. Partout.

En tant que grand groupe, nous sommes également répartis partout. Il ne s'agit pas en premier lieu de changer le lieu de notre action, mais de trouver encore plus l'être éveillé sur le lieu de notre action. Parfois, en devenant plus libres et plus attentifs à ce qui est vertueux, la situation nous catapulte comme à l'extérieur, le système ne nous supporte plus avec cette ouverture. D'accord, alors nous continuons ailleurs. Mais pendant longtemps, nous pouvons faire vraiment beaucoup de bien là où nous sommes, jusqu'à ce que de nouveaux arcs de développement se mettent en place.

## **Pratique du Mahāmudrā au quotidien**

Il nous suffit maintenant de réfléchir : comment puis-je pratiquer le Mahāmudrā au quotidien ? Ma réponse à cela est : ok, oui : le calme mental. C'est la cinquième paramitā : la stabilité méditative. Nous veillons à ce que l'esprit se détende toujours et s'ouvre complètement. C'est là que nous touchons en profondeur nos ressources les plus profondes - et plus précisément un calme mental détaché, sans ce "je veux". Nous avons confiance dans le fait que le flux de l'esprit se calme et se rassemble de lui-même, si nous le laissons faire et ne l'agitons pas constamment.

C'est en cela que nous développons la sagesse, la sixième paramitā : la compréhension. Nous voyons comment c'est, chaque jour un peu plus : devenir clair, voir, se relier à la bénédiction, cela signifie pour moi s'engager dans la dimension du non-moi, pour ainsi dire le Bouddha en nous.

Ensuite, nous allons dans le monde et pratiquons les quatre autres paramitas : la générosité, le respect - donc un comportement bénéfique, la patience et la persévérance joyeuse - cette énergie du vertueux.

Et toujours la rétroaction avec le recueillement spirituel, la clarté et la vision. Nous avons besoin de ce feed-back, car ce sont les moments les plus détendus de la journée. Plus c'est fréquent, mieux c'est. Entrer dans la bénédiction au moins une fois par jour.

Puis retourner à l'activité. Avoir le cœur ouvert à la compassion et faire ce qui est bénéfique par compassion. Être généreux dans nos activités, éviter de nuire, donc traiter tout le monde avec respect, et toujours soutenir autant que possible ce qui est pour le bien de la situation globale. Faire preuve de patience dans les situations qui ne se déroulent pas comme nous l'imaginons. Rester ouvert et accepter que je ne sois pas si important et que mes idées ne le soient pas non plus. Et le fait que parfois je ne sois pas entendu, pas pris en compte et pas respecté, est un bon et merveilleux exercice. Et je me concentre avec une énergie joyeuse sur les domaines où je peux réellement faire la différence : pour les autres, dans mon entourage le plus proche et pour moi-même.

Cela me ramène à la méditation et à la vision intuitive. En dernière instance, il s'agit toujours de rendre l'esprit paisible, de le calmer. Cela fait vraiment du bien. Il s'agit de faire en sorte que l'esprit devienne clair et sache où il va. C'est la véritable médecine.

De cette ouverture et de cette détente naît une authentique compassion, puis tout le reste. Et cela continue ainsi tout le temps. Ce sont les paramitās du Mahāmudrā, les vraies paramitās. Les qualités libératrices, telles que je viens de les décrire, mènent vraiment sur l'autre rive et libèrent vraiment de la souffrance. Si nous les pratiquons ainsi, elles conduisent à l'éveil.

C'était mon enseignement pour l'intégration dans la vie quotidienne.

\*\*\*\*\*Fin\*\*\*\*\*