

Rayons de lune du Mahāmudrā

de

Dakpo Tashi Namgyal
Semaine 7

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

22 au 29 mai 2021

Traduction : Fabienne Hourtal sur place

Deepl pour le transcript

Table des matières

JOUR 1	6
ACCUEIL ET INTRODUCTION	6
Mahāmudrā et Bodhicitta	6
L'obstacle de l'attachement au moi - ainsi que la pratique du lâcher-prise	6
La motivation du bodhisattva comme condition préalable au Mahāmudrā	7
La pratique du relatif révèle l'ultime inhérent	8
Renforcer la confiance dans la nature de l'être.....	9
La pleine reconnaissance nécessite un intérêt ouvert, aimant et compatissant	9
Clarté en matière de Mahāmudrā grâce à ce livre.....	10
Bref aperçu répétitif des enseignements précédents	10
Instructions générales pour Shamata et Vipassana	10
Les quatre pensées fondamentales	10
Les quatre exercices de base	11
L'égoïsme diminue - la méditation naît.....	11
Premières instructions de pointage sur la nature, les caractéristiques, les propriétés de l'esprit....	11
Perspectives pour les enseignements de ce cours.....	12
Développer la certitude de ce qui est présent en même temps.....	13
a) La nature essentielle de la simultanéité et la signification de cette expression.	13
Tout a la nature d'une conscience intemporelle	14
Conscience intuitive et spontanée de soi, au-delà du langage et de la pensée	15
Signification de l'expression "présent en même temps"	16
b) La subdivision et l'identification précise de ce dont on parle	18
Ce qui existe en même temps comme base, chemin et fruit	18
JOUR 2.....	21
Les trois aspects "vue, méditation, activité" de la pratique de Mahāmudrā.....	21
Pratiquer la vision de Mahāmudrā	21
Pratiquer la méditation Mahāmudrā.....	22
Pratiquer l'activité de Mahāmudrā dans la post-méditation	23
La coexistence de "l'esprit en soi" et des phénomènes.....	25
Nature simultanée des expériences/apparitions.....	26
Nature simultanée des processus de pensée	27
Inséparabilité de la coexistence de la nature de l'esprit et des phénomènes.	28
Questions	35
c) La signification de l'unité présente en même temps ou l'unité née ensemble.....	40
DÉCRIRE DIRECTEMENT CE QUI EXISTE EN MÊME TEMPS	42

1) Description de la nature simultanée de l'esprit lui-même	42
Conscience finement discriminante	43
Unité de śamatha et de vipaśyanā dans l'esprit unifié	44
Non-existence de l'esprit en tant que tel.....	46
Reconnaître l'esprit comme comparable à l'espace	47
Synonymes de "conscience de soi"	50
JOUR 3.....	53
Approfondissement "Description de la nature simultanément présente de l'esprit"	53
Méditation et explication.....	53
2) Description de la nature simultanément présente des mouvements de l'esprit	56
Méditation et explications sur les mouvements de l'esprit.....	58
Questions	63
Citations à ce sujet tirées des tantras et des sutras - et explications à ce sujet.....	72
Malentendus concernant les processus de pensée	78
Ce qui constitue l'activité réelle des bodhisattvas	81
Questions	82
JOUR 4.....	88
Application des termes "Saṃsarā" et "Nirvāṇa"	88
3) Description de la nature simultanée des apparitions.....	89
Que sont les "apparitions" ?	89
Des empreintes karmiques similaires conduisent à des perceptions similaires.	90
La clarté de l'esprit et sa nature vide	91
Inséparabilité des phénomènes et de ceux qui les perçoivent	92
Description du processus de méditation proprement dit	92
Analogie des rêves	93
Brève explication de la méditation précédente	94
Transférer ce que l'on a compris à tous les champs sensoriels	95
Se familiariser avec le caractère indissociable des apparitions et de l'esprit	95
Unité de la tranquillité d'esprit (śamatha) et de l'insight (vipaśyanā)	96
Les perceptions sensorielles et l'éveil ne sont pas différents.	97
Reconnaître les perceptions sensorielles comme un processus permanent.....	98
La vue, l'ouïe, l'odorat et le goût comme processus permanent.....	99
Les sensations corporelles comme processus permanent.....	99
Les mouvements de l'esprit comme processus continu.....	100
Omniprésence de la nature fondamentale de l'esprit.....	100
La vraie nature de tout.....	100

Petit guide de la pratique avec les textes (1)	102
La présence simultanée de l'esprit et de son rayonnement.....	102
La présence simultanée de tout dans l'univers	102
Petit guide de la pratique avec les textes (2)	103
Le perçu, y compris le percevant, est la nature de l'esprit.....	103
Tout, même ce qui est présent en même temps, n'existe pas vraiment	104
Se libérer des schémas de réaction stimulés automatiquement.....	105
Reconnaître les apparences comme l'ultime	106
Méditer sans Bodhicitta.....	108
Ne pas reconnaître la nature vide	109
Relâchement de la confiance en Vipassana.....	109
Malentendus dans la méditation.....	110
Mauvaise interprétation de la torpeur et de l'obscurité comme étant une méditation profonde. .	110
Manque d'éveil	112
Manque de vigilance	112
"Shine du mouton"	112
Facteurs d'influence sur la vitesse du développement intérieur	114
JOUR 5.....	115
A l'occasion de la fête de Vesakh - un petit tour dans l'histoire du Dharma.....	115
Autres "impasses" possibles dans la méditation	118
États d'esprit neutres.....	118
Manque de conscience de la nature vide.....	120
Méconnaître la lacune entre deux pensées	122
Bloquer les pensées	122
S'attarder sur les expériences sans discernement	124
Fausses déclarations concernant la méditation de Mahāmudrā	126
Méditation	131
2) Explications sur les problèmes de la méditation unilatérale.....	132
Confondre l'être non conceptuel avec le Mahāmudrā.....	132
Vouloir arrêter ou dissoudre les mouvements de l'esprit	133
Méditation	134
Vouloir générer une conscience continue	135
Dissoudre les malentendus concernant l'esprit vif et l'esprit (non) conceptuel.....	137
3) Explication d'une méditation sans erreur.....	139
a) La nature fondamentale de l'esprit démontrée en tant qu'esprit ordinaire.....	140
JOUR 6.....	142

Pratiquer avec "l'esprit ordinaire"	142
b) Les caractéristiques de l'esprit ordinaire	142
Avoir confiance en la nature de l'esprit, la nature de bouddha	143
Méditation	143
La nature de l'esprit ne change pas avec l'activité	144
Unité de la "conscience intemporelle non conceptuelle" et de "l'esprit ordinaire"	145
Ne rien bloquer, ne rien générer	146
Méditation	146
Explications sur l'esprit du Mahāmudrā	147
Questions	148
Signification "Esprit ordinaire"	159
Méditation	160
Pratiquer l'état d'être simple en utilisant une méthode	160
Méthode Vajrayana de la phase de création et d'accomplissement	162
Expérimenter la nature fondamentale de l'esprit	162
Ne pas s'attacher aux expériences de méditation	163
En devenant familier avec la vision de la nature de l'esprit	164
Méditation	165
Brève explication sur la méditation précédente avec les 5 éléments	166
JOUR 7	167
c) Explication : ne pas s'écarter de l'esprit ordinaire est la méditation Mahāmudrā.	167
Cultiver l'attention à la nature de l'être	167
Méditer, c'est l'esprit ordinaire non distrait	168
Méditer et ne pas méditer	169
Méditer sur rien - en pleine conscience	169
Toute expérience est l'expression naturelle de la conscience fondamentale	171
Méditation	171
Ne pas vouloir entrer dans le non-conceptuel	172
Méditation	174
La qualité de la pratique progressive	174
Point clé de la non-dualité	176
Méditation	178
Pratique de la respiration du cœur	179

JOUR 1

ACCUEIL ET INTRODUCTION¹

Bienvenue à notre nouveau cours de Mahāmudrā sur *les Rayons de lune du Mahāmudrā* de Dakpo Tashi Namgyal.

Si nous nous réunissons ici pour une semaine de Pentecôte afin de partager ensemble le Mahāmudrā, c'est l'essence absolue du Dharma que nous allons maintenant partager, écouter ensemble.

Cette fois, il s'agira d'instructions directes sur la nature de l'esprit. Nous avons déjà commencé à le faire dans le dernier cours (6). Maintenant, je pense qu'il est absolument indispensable de revoir avec vous les points les plus importants, ce qui mettra l'enseignement à venir dans la bonne perspective.

Mahāmudrā et Bodhicitta

Quand j'enseigne le Mahāmudrā, j'enseigne la Bodhicitta. Pour moi, il n'y a pas de différence. Ainsi, lorsque j'indique le chemin vers le Mahāmudrā, c'est le chemin vers la Bodhicitta ultime - c'est-à-dire vers l'aspect de la Bodhicitta où toute volonté, toute intention arrive à une fin, où il n'y a plus de volonté, plus d'intention.

La Bodhicitta relative se distingue de la Bodhicitta ultime par le fait que l'on s'exerce encore et que l'on se met en relation avec les autres à un niveau relatif.

La Bodhicitta est la bodhi - l'éveil, et la citta - l'esprit, c'est-à-dire l'esprit d'éveil, l'esprit éveillé. Mahāmudrā n'est qu'un autre terme pour cela.

Il se peut maintenant que nous écoutions des enseignements de Mahāmudrā pendant de nombreuses années sans vraiment parvenir à une connaissance de la nature de l'esprit, donc de l'ultime. C'est parce que le travail dans le relatif - dans les relations, dans le moi et le toi, dans la compassion, déployer des antennes de compassion - n'a pas été fait, pas suffisamment fait.

L'obstacle de l'attachement au moi - ainsi que la pratique du lâcher-prise

Tout ce que nous appelons la pratique du Dharma, à commencer par la première contemplation de la précieuse existence humaine et de l'impermanence, tout cela sert à réduire l'égoïsme. Toutes les méthodes du Dharma ont pour but commun avec tous les autres Dharma de réduire l'égoïsme.

Le seul obstacle à la réalisation du Mahāmudrā est que nous tournons toujours autour de nous-mêmes, que nous n'arrivons pas à nous débarrasser de ce "je veux, je veux" ou même de ce "je dois contrôler". Si nous avons donc des difficultés à développer le Mahāmudrā, c'est-à-dire à nous immerger dans la nature de l'esprit, dans ce vaste être ouvert, c'est parce que nous n'avons pas suffisamment pratiqué la préparation - pas encore de manière à ce qu'il y ait un véritable lâcher-prise dans la dévotion, un véritable lâcher-prise dans la compassion, dans la bénédiction, donc dans cet état d'être confiant.

¹ Fichier audio 1-1_01

Ce serait si simple : tout simplement. C'est vraiment le cas : c'est fondamentalement simple, mais quelque chose en nous ne s'est pas encore suffisamment assoupli, ne s'est pas encore relâché, nous nous accrochons toujours.

Lorsque cela se relâche, lorsque cela commence à se fluidifier, il en résulte en même temps plus de sagesse, donc de discernement dans les domaines où nous sentons, où nous ressentons sans blocages. C'est-à-dire la compréhension de la souffrance - et du stress -, comment elle se manifeste, comment elle se résout et ce que l'on doit faire pour cela. Ce sont les quatre Nobles Vérités, vous venez de les reconnaître. C'est de cette compréhension qu'il s'agit.

Comprendre la nature de l'être n'est pas quelque chose d'abstrait, mais c'est voir comment nous nous emmêlons et comment nous en sortons. Et nous ne le découvrons qu'en ressentant, en sentant comment nous nous sentons, pourquoi nous sommes un peu tendus en ce moment, comment cela s'est produit et comment nous pouvons nous en sortir. Si nous avons une idée, une intuition, sur la manière de nous en sortir, alors nous suivons le chemin.

La motivation du bodhisattva comme condition préalable au Mahāmudrā

En d'autres termes, parce que nous sentons le stress dans lequel nous et les autres sommes plongés, nous sommes très motivés pour trouver si cela ne pourrait pas être plus simple - parce que nous aimons les autres, parce que nous nous aimons nous-mêmes. Nous sommes véritablement motivés pour découvrir comment cela pourrait être aussi facile que ce que les Eveillés nous décrivent. Cela semble bien et nous voulons savoir comment faire.

C'est ce qu'on appelle abstraitement la Bodhicitta relative. En fait, il s'agit d'amour et de compassion, basés sur le fait que nous sommes tous égaux, que nous sommes tous égaux dans notre désir d'être heureux, d'éprouver moins de souffrance, que la manière dont nous sommes empêtrés est très, très similaire et que nous cherchons le moyen de sortir de cet empêchement non seulement pour nous-mêmes, mais pour tous.

Le Mahāmudrā n'est destiné qu'à ceux qui suivent la voie pour tous, car le lâcher-prise total ne sera possible que si nous le faisons pour tous. Sinon, nous continuerons à nous protéger contre la perception de ce qui se passe chez les autres et contre la perception de la manière dont nous pourrions les aider. Car ce serait peut-être un trop grand défi.

La voie de Mahāmudrā est destinée à ceux qui veulent s'engager dans l'activité de Mahāmudrā. Mahāmudrā est une voie pour les bodhisattvis et les bodhisattvas. Les enseignements de Mahāmudrā sont offerts comme dans un grand bol (T. montre le bol sonore) : Ici à l'intérieur, c'est Mahāmudrā, espace ouvert ! Mais le bol qui tient le tout, c'est la promesse du bodhisattva, c'est la décision profonde de mettre tout le chemin au service de tous. C'est en cela que la pratique peut bien se développer.

Un Mahāmudrā qui est un gadget, parce que cela nous intéresse, parce que ce sont de belles paroles, parce que c'est simplement une étude, parce que c'est une si belle philosophie - tout cela ne donnera pas de fruits. Il en résultera tout au plus une compréhension intellectuelle, qui sera en outre limitée. Mais ce qui est important dans le Mahāmudrā - le lâcher-prise, la confiance en l'être - ne peut pas s'accomplir si nous avons peur des autres, peur de nous-mêmes, de nos émotions, de nos mouvements mentaux.

Ce n'est pas possible : je ne peux pas cultiver un jardin si j'ai peur de la terre. Il faut retrousser les manches, il faut aimer les plantes, il faut aimer la terre, il faut se réjouir du soleil et de la pluie, tout cela en fait partie.

La pratique du Mahāmudrā est la manière la plus simple de cultiver le jardin de tous les êtres vivants. En fait, nous sommes des jardiniers. Nous appelons cela : cultiver les terres pures. Dans la prière du Mahāmudrā du troisième Karmapa, les dernières lignes parlent de cultiver l'esprit de tous les êtres vivants, de les amener à maturité, de les cultiver. Cela signifie que les enseignements du Mahāmudrā sont destinés aux personnes qui acceptent de prendre soin de leur propre jardin et de celui des autres, comme des jardiniers/jardinières aimants. C'est ce qu'on appelle cultiver les terres pures, les états d'esprit libérés en nous-mêmes et chez les autres.

Celui qui sent en lui un oui profond à cela aura beaucoup de facilité à suivre le chemin, car chaque pas supplémentaire sera utilisé pour s'ouvrir encore un peu plus, pour lâcher un peu plus, pour trouver des moyens : comment puis-je trouver une ouverture, peut-être, même là où j'ai vraiment peur ? Je suis toujours motivé pour plus d'ouverture, parce que le chemin n'a absolument rien à voir avec le cloisonnement.

J'aurai toute la motivation pour dissoudre aussi les émotions qui m'empêchent d'aller vers certaines personnes qui m'ont peut-être fait du mal. Tout ce qui m'empêche d'entrer en contact, toutes les barrières, je vais essayer de les dissoudre. Je vais chercher des moyens - et peut-être ne pas les trouver. Dans ce cas je prierai pour que cela se passe simplement. C'est aussi possible.

Nous n'avons pas besoin de trouver de grandes solutions. Il suffit d'avoir le désir de voir les obstacles se dissoudre et de persévérer - et un jour, cela se dissoudra. Car la nature de toute chose est qu'elle se dissout si nous ne la ravivons pas constamment, si nous ne la recréons pas, si nous ne la confirmons pas, si nous ne la consolidons pas. Tout ce qui n'est plus consolidé prend le chemin du changement.

Nous appelons cela l'auto-libération de tous les phénomènes, tout prend le chemin du changement. L'auto-libération de tous les contenus mentaux, de toutes les émotions, de tous les états d'esprit est tout simplement le changement. Le changement est d'autant plus évident et manifeste que nous lui donnons la permission de s'accomplir complètement, aussi rapidement qu'il est naturel.

La pratique du relatif révèle l'ultime inhérent

Remarquez-vous le lien intime entre l'ouverture du cœur, la Bodhicitta relative, et l'ouverture du cœur en tant que Bodhicitta ultime ?

Citta signifie aussi cœur. Au début, lorsque nous écoutons les enseignements sur le relatif et sur l'ultime, nous avons l'impression d'être dans des mondes différents. L'ultime, c'est toujours tout ce qui est simple, naturel, résolu, l'être naturel, tout ce qui se libère de soi-même. Dans le relatif, cela s'appelle : Travailler avec les émotions, si tu blâmes tout le monde, regarde chez toi ... toujours le *je* et le *tu*, entrer en relation, pratiquer le tonglen etc. - et pendant cela faire en sorte que tout se libère.

Cela ressemble à deux mondes différents. En réalité, il s'agit ici de l'ouverture du cœur vécue et directement perceptible, qui n'est possible que parce que la nature de notre esprit est déjà ouverte. Nous pouvons pratiquer le travail relatif de l'esprit, du cœur - et ce que nous expérimentons alors est le même pour nous tous : c'est l'ouverture du cœur inhérente, toujours déjà présente.

Nous pourrions dire que ce que nous appelons la nature de bouddha est l'ouverture du cœur, l'ouverture de l'esprit qui est toujours inhérente à chaque être vivant et qui n'est que temporairement masquée par des intrications, des émotions.

Le travail avec le relatif permet donc de faire apparaître l'ultime qui s'y trouve déjà. Nous ne devons pas aller ailleurs avec le relatif. Dans la difficulté avec laquelle nous travaillons, dans la projection avec laquelle nous travaillons, le blocage qui nous met au défi, la peur que nous ressentons actuellement : c'est exactement cela qui est déjà l'ultime, c'est exactement cela qui va se manifester.

Pour nous, c'est encore recouvert d'un voile par notre saisie, comme recouvert par la forte tension dans laquelle notre esprit est en train de saisir. Cette tension est le voile. Elle ne produit pas un voile, elle est le voile. Cette tension a beaucoup, beaucoup de formes, beaucoup d'aspects, et fait que nous ne sommes pas si conscients de la nature fondamentalement détendue de l'esprit, de la nature de notre être.

C'est pourquoi le Bouddha dit toujours : "Laissez donc la saisie, l'attachement - c'est-à-dire la tension. Permettez à votre esprit de rester dans son état naturel, sans effort.

Renforcer la confiance dans la nature de l'être

Nous allons entendre tant de choses cette semaine sur cet état d'être naturel... Il ne s'agit que de cela. Il y a la même chose sur chaque page que je vais vous enseigner - bien sûr, toujours avec des mots différents - mais c'est pourquoi il est très important que je vous parle chaque jour un peu de la Bodhicitta relative, pour que nous sachions : là où je peux travailler, ce n'est pas du tout ce dont on me parle maintenant.

Ce dont on me parle maintenant sert à renforcer ma confiance dans la nature de l'être, à sentir comment il est en réalité. Cette confiance m'aide à m'ouvrir, par la compassion et le soutien bienveillant, à ce qui est actuellement en cours dans ma vie.

La pleine reconnaissance nécessite un intérêt ouvert, aimant et compatissant.

C'est précisément là que réside la pratique : comment puis-je trouver des moyens de devenir un peu plus détendu, plus ouvert, un peu plus compatissant, plus bienveillant et donc plus sage là où c'est difficile en ce moment. Tout s'imbrique : ce qui est sagesse et ce qui est amour ou compassion - on ne peut pas vraiment les séparer.

La mère compatissante, pour prendre l'exemple classique, sent immédiatement ce qu'il faut faire parce qu'elle est compatissante - ou elle cherche des solutions parce qu'elle est compatissante. Ce n'est que lorsque nous nous intéressons à quelque chose que la perspicacité apparaît. On peut prétendre que cela vient l'un après l'autre, mais si l'intérêt est pleinement présent avec une ouverture totale, le discernement est déjà là au moment même. Lorsque nous ressentons quelque chose sans préjugés, c'est la vision directe dont il est toujours question dans les textes.

En fait, il faut l'intérêt compatissant, l'intérêt aimant - et la sagesse naît de l'intérêt, c'est-à-dire du désir réel de connaître. Et la connaissance ne va pas sans le ressenti.

C'est une mauvaise nouvelle pour certains, que la reconnaissance ne va pas sans le ressenti, car nous aimerions reconnaître et protéger cela (la région du cœur). Mais ce n'est pas possible.

Ressentir pleinement, vibrer avec, est la condition préalable à la pleine reconnaissance. Comment pouvons-nous reconnaître la nature de l'être si nous ne vibrons pas avec l'être ou dans l'être.

Prenons encore une fois l'exemple du jardin : nous ne pouvons comprendre comment vit un jardin que si nous devenons comme une partie du jardin, si nous ne faisons qu'un avec lui, si nous nous intéressons à chaque petit détail et regardons d'abord comment il est, sans intervenir. L'intervention vient plus tard, lorsque nous comprenons comment certaines choses s'enchevêtrent dans le jardin et comment nous pouvons apporter un peu de soutien.

Notre monde ici est notre grand jardin. Il y a beaucoup d'enchevêtrements et tout va de travers. Tout va mal, surtout à cause de ce groupe d'êtres vivants qu'on appelle les humains. Et ce sont justement les humains qui ont un grand potentiel.

Pour libérer ce potentiel, nous devons nous ouvrir aux autres : à nous-mêmes et aux autres. Sinon, nous ne pourrions pas y accéder. Cela restera une compréhension abstraite du Mahāmudrā. Alors mettons les deux ensemble.

C'est vraiment important que nous les réunissions, parce que je crains qu'il y ait quelques auditeurs/auditrices qui aimeraient avoir le Mahāmudrā sans la Bodhicitta - donc le Mahāmudrā sans le récipient (montre à nouveau le bol chantant). Il se dissout, il n'a pas de force. Cela ne veut pas dire que le Mahāmudrā est un état limité pour lequel il faut un bol, mais que le récipient dans lequel se déroule l'activité du Mahāmudrā est la disponibilité totale à s'engager pour tous. La disponibilité totale permet l'activité de Mahāmudrā.

Clarté en matière de Mahāmudrā grâce à ce livre.

C'est à partir de cette disponibilité totale que le sage Dakpo Tashi Namgyal a pris sur lui d'écrire ce tome. Il ne prenait aucun plaisir à élaborer des concepts : il s'agissait uniquement pour lui d'apporter de la clarté. Avec ce livre, il a clarifié une ambiguïté qui durait depuis plusieurs siècles en matière de Mahāmudrā. Après cela, il n'y a plus eu autant de discussions. Il était alors très clair pour ceux qui l'ont lu ce que l'on entendait par Mahāmudrā.

Il l'a fait par amour, et cet amour, cette compassion, fait qu'il y ait un contenu sensé. Ce sont des enseignements très, très utiles, qui sont parvenus jusqu'à notre siècle.

C'est à eux que je voudrais m'intéresser maintenant avec vous, en essayant de présenter l'unité de l'ultime et du relatif - comment ce qui est réel s'accorde avec ce sur quoi on peut encore faire des efforts.

Bref aperçu répétitif des enseignements précédents

Ceux d'entre vous qui ont étudié la série d'enseignements de Mahāmudrā de ce livre sur les rayons lunaires de Mahāmudrā, ou qui ont même assisté à tous les enseignements, ont l'avantage d'avoir été introduits pas à pas au cours des dernières années.

Instructions générales pour Shamata et Vipassana

Dakpo Tashi Namgyal nous a tout d'abord présenté les instructions générales pour la méditation - une brève introduction aux préparatifs - puis les instructions de Shamata-Vipassana, c'est-à-dire les méditations de calme mental et de vision intuitive, communes à toutes les écoles bouddhistes. C'est ce que nous avons commencé à étudier. C'est une super base, nous devons d'abord la connaître.

Les quatre pensées fondamentales

Ensuite, il nous a introduits petit à petit dans la particularité du Mahāmudrā. Il nous a montré comment nous préparer : les pensées fondamentales sur le précieux corps humain, où nous développons la gratitude, le changement, l'impermanence, l'urgence de pratiquer, parce que cette vie peut finalement être très courte et que nous n'avons peut-être pas beaucoup de temps.

Il nous a ensuite montré comment contempler la cause et l'effet, comment agir en pensant aux effets de nos actions, même à long terme, et nous a invités à contempler où il y a du bonheur dans le Saṃsarā. Y a-t-il vraiment du bonheur dans le Saṃsarā ? Qu'est-ce que le Saṃsarā ? Où peut-on trouver le véritable bonheur ? Où peut-on trouver la véritable liberté ?

Les quatre exercices de base

Nous développons ainsi le refuge et la Bodhicitta, non seulement pour nous-mêmes, mais aussi pour tous les êtres vivants. Nous entrons dans le refuge et prenons le chemin de l'état d'esprit éveillé.

Puis il a brièvement mentionné - tout cela était très court dans ce livre, car c'est décrit en détail ailleurs - comment nous pouvons effectuer la pratique de Vajrasattva pour entrer dans une conscience de soi saine et claire, libre de tout sentiment de culpabilité, conscients de la façon dont cela peut être simple, de la pureté originelle de notre esprit, si nous ne nous identifions pas à nos schémas, à notre passé, à tout ce qui est lié à l'ego, à tout ce que nous pouvons appeler "négatif" dans notre esprit.

Lorsque ces identifications se sont dissoutes, nous pouvons très bien entrer dans l'action positive. Cela est souligné par la pratique du maṇḍala, l'entrée dans la pratique de la générosité. Car avec la générosité aux différents niveaux - engagement physique, générosité matérielle, sociale, donner de l'énergie dans les relations, traiter les gens, soigner les gens, les soutenir, puis la générosité du Dharma - on peut décrire toute la pratique.

L'offrande du maṇḍala est le moment de notre vie où l'on se rend compte qu'il s'agit finalement de me donner, de lâcher mon univers, de tout mettre à disposition dans mon univers pour qu'il serve à l'éveil de tous. C'est comme si nous soulignions encore dix fois plus la promesse du bodhisattva ou 100 000 fois - c'est ce qui constitue l'offrande du maṇḍala.

Enfin, le guru yoga est la volonté de m'ouvrir entièrement au courant de l'esprit éveillé, à la bénédiction, aux Bouddhas, aux grands maîtres et maîtresses. Le Guru Yoga est la pratique jusqu'à la fin de la vie de s'ouvrir toujours au refuge, donc toujours aussi à l'ultime, à la nature de l'esprit.

L'égocentrisme diminue - la méditation naît

A chacune de ces étapes, l'égocentrisme se relâche, abandonne le territoire, laisse la bénédiction entrer dans le centre de l'être et découvre de plus en plus d'espaces ouverts. Si nous pratiquons cela avec cette intensité, la méditation apparaît de plus en plus souvent.

Premières instructions de pointage sur la nature, les caractéristiques, les propriétés de l'esprit

Dhagpo Tashi Namgyal nous a ensuite introduits aux particularités de la pratique, la pratique du Mahāmudrā du calme mental : Pratique de Mahāmudrā - méditation de la vision intuitive ou profonde.

Et maintenant, il est en train de nous introduire au Mahāmudrā proprement dit. Nous en sommes à un point du livre où le travail relatif avec notre esprit n'est plus du tout décrit, il l'a déjà été. Un peu de cela vient encore, mais maintenant nous sommes au point où il est en fait déjà arrivé à la vision profonde -

et maintenant on parle de la nature de cette découverte : Quel est ce Mahāmudrā que nous découvrons, que nous mettons à nu, qui se montre, se révèle en nous ?

Nous avons commencé en 2019, lors du cours d'août, avec ces *Pointing-out Instructions*, les enseignements sur la nature de l'esprit. C'est ce que l'on entend par *Pointing out*. *Pointing out* signifie une démonstration : c'est ainsi !

À la fin du cours 2019, nous nous étions penchés sur le dixième chapitre des rayons de lune (page 259 du livre en anglais). Nous y avons abordé le point où il est question, au point 1), de comprendre la nature fondamentale de l'esprit - *the abiding state of mind* - c'est-à-dire comment l'esprit demeure de lui-même, c'est ainsi qu'on peut le traduire, la nature demeurante de l'esprit.

Toujours à la page 259 : si nous laissons simplement l'esprit tel qu'il est, nous découvrons ce qui est appelé ici **Essence, Nature et Characteristics of Mind**. Nous avons traduit cela un peu différemment : Nous découvrons la nature essentielle, l'essence et les caractéristiques ou propriétés de l'esprit. Nous pouvons ainsi décrire ce qu'est ce phénomène qu'est l'esprit, ce qu'on appelle l'esprit - ce que personne ne peut saisir.

Nous n'avons pas besoin de délimiter ces trois aspects - nature essentielle, essence et caractéristiques/propriétés - les uns par rapport aux autres. L'important est que nous les ressentions comme la nature fondamentale de notre être.

Nous avons entendu parler de différentes combinaisons de ce qu'est l'esprit, et nous l'avons peut-être aussi senti. J'utilise souvent le terme selon lequel l'esprit lui-même est insaisissable, impalpable. C'est une autre façon de dire qu'il est vide de nature, qu'il n'a pas d'essence. C'est comme si l'on touchait toujours au vide, comme si nos tentatives de définir l'esprit étaient toujours comme des coups de main dans un espace ouvert - et il n'y a rien.

Et pourtant, quelque chose apparaît : nous découvrons une activité permanente, nous vivons constamment quelque chose. Nous vivons constamment, même au repos nous vivons. Même quand aucune pensée n'apparaît, il y a toujours cette conscience vivante, comme quelque chose qui permet de percevoir - comme la lumière nous permet de voir. Maintenant, nous voyons parce qu'il y a de la lumière. S'il y avait de l'obscurité ici, nous ne pourrions rien voir avec les yeux. Cette luminosité de l'esprit est appelée le pouvoir de rayonnement de l'esprit. C'est la capacité de percevoir. Ce qui perçoit et ce qui est perçu ne sont pas du tout différents, ils ne font qu'un dans la perception. La perception a lieu dans tous les canaux sensoriels.

Cette luminosité de l'esprit, cette nature claire inhérente, l'insaisissable, le dynamique, nous ont été décrits ici de nombreuses manières - tout cela a été le thème des derniers enseignements et nous a conduits à décrire magnifiquement comment est l'esprit quand on le laisse simplement être, comment il est quand nous le laissons être sans influence.

Nous avons arrêté nos enseignements en août 2019 à la page 267 en bas. Nous continuons maintenant en haut de la page 268.

Perspectives pour les enseignements de ce cours

Nous retournerons un peu à l'école dans les prochains jours. Nous allons nous consacrer au thème qui est traduit ici par *connateness*, souvent aussi appelé *coemergence* en anglais. Cela signifie que la qualité de l'esprit est présente en même temps - que partout où nous sommes dans la confusion, la nature de

l'esprit est également présente. Il n'y a pas d'émotion, pas d'état d'esprit, sans que la nature de l'esprit ne soit présente - à la fois naissante, apparente et présente.

Avec cette expression, on nous donne quelque chose pour nous aider à mieux gérer l'esprit actif. Chaque fois que nos kleshas (kleśa) sont actifs, c'est-à-dire chaque fois que notre implication émotionnelle est active, chaque fois que nous sommes en route dans le Saṃsarā, le Nirvāṇa est là en même temps, simultanément. Ne cherchez pas ailleurs, s'il vous plaît ! Ce *len cig kye pa* en tibétain, ce fait de naître en même temps, signifie que chaque fois que quelque chose prend forme dans notre conscience, chaque fois que quelque chose se manifeste, l'éveil se manifeste en même temps.

L'éveil et la confusion sont le potentiel de la situation actuelle. La différence réside dans le fait que nous soyons conscients ou non.

Cet enseignement est particulièrement utile et absolument essentiel pour pouvoir pratiquer le Mahāmudrā avec un esprit actif. C'est le cas de la plupart d'entre nous, un esprit actif à gémir - plutôt du genre que nous aimerions avoir un peu de calme.

C'est de cela qu'il s'agira avant tout dans les jours à venir : nous rendre attentifs à ce que signifie le fait que les maîtres de Mahāmudrā disent toujours : "L'éveil est pourtant là en ce moment !" Le terme technique pour cela est "le Nirvāṇa à la fois se manifestant et présent au milieu du Saṃsarā" et conduit à l'affirmation que le Saṃsarā et le Nirvāṇa sont inséparables.

Cette affirmation n'est possible que parce que les qualités de l'éveil sont présentes dans la frustration de l'enchevêtrement. C'est la particularité du Mahāmudrā.

Développer la certitude de ce qui est présent en même temps²

Développer la certitude de ce qui est présent en même temps.

Nous sommes à la page 268. Ce chapitre s'intitule *Ascertaining Connateness*. En tibétain, il est écrit que nous développons la certitude, une confiance née de l'expérience, en ce qui concerne ces qualités présentes en même temps ; ce potentiel de la même situation d'être perçue par les uns comme une confusion et d'être vécue par les autres - ou par la même personne au moment de la prise de conscience - comme un éveil.

Ceci comporte trois parties :

- a) La nature essentielle de ce qui est à la fois présent et la signification de cette expression
- b) La subdivision et l'identification précise de ce qui est signifié, et
- c) La signification de ce que nous appelons l'unité à la fois présente.

a) La nature essentielle de la simultanéité et la signification de cette expression.

Considérons d'abord la nature essentielle de ce que nous appelons l'inhérent, le coexistant ou le coexistant. Lorsque l'on utilise le terme *essence* en anglais, cela peut encore passer en anglais. Mais

² Fichier audio 1-1_02

lorsque nous parlons d'"essence" en français, nous avons le sentiment qu'il s'agit d'une essence finement distillée, qu'il reste encore quelque chose, et ce n'est pas ce que nous voulons dire.

Il s'agit de la nature de l'esprit, de la nature essentielle, de ce qui décrit réellement l'esprit. Il ne s'agit donc pas d'une essence qui se trouverait en quelque sorte au fond de l'être. Si ce sont là les associations, nous devons également chercher un autre mot en anglais.

La nature réelle, la vraie nature, **la nature essentielle de l'être intérieur est le rayonnement naturel, la clarté éclairante qui est comme l'espace céleste**, comme l'univers, **et ce rayonnement naturel de l'esprit est le principe déterminant de tout ce qui est vivant et inanimé, le Saṃsarā et le Nirvāṇa également. Cela est souvent mentionné, par exemple dans le tantra Hévajra en deux parties.**

Cette grande conscience intemporelle qui réside dans les corps de tout, d'une manière qui est à la fois duelle et non-duelle. En anglais, il est écrit "grande sagesse", mais nous le traduirions par "grande conscience intemporelle", car il s'agit de *Yéshé* et de *jñāna*. **Cette conscience est la nature fondamentale de tous les êtres, de tout ce qui existe et aussi de tout ce qui n'existe pas, et elle pénètre et demeure dans ce qui est animé comme dans ce qui ne l'est pas.**

Tout a la nature d'une conscience intemporelle

Attardons-nous un peu sur ce point. *Le tantra Hévajra* est un texte de référence extrêmement important et est également cité ici comme un pont simultané entre le Mahāmudrā et la démarche tantrique, la pratique tantrique. Cette conscience intemporelle, dont il sera toujours question maintenant, également appelée sagesse, demeure en tous et en tout.

Si vous preniez cette citation pour la mettre en pratique, vous devriez vous demander : "Elle réside donc bien en moi, si elle réside en tout et en tous - où est-elle donc ? On dit qu'elle est là maintenant. Et ensuite, il est indiqué qu'elle est duelle et aussi non-duelle. Attendez : duel, nous connaissons cela, n'est-ce pas ? J'entends, je réfléchis, je vois quelque chose - c'est notre dualité. L'affirmation ici est que c'est précisément dans ce processus duel, où il y a apparemment un sujet et un objet, que c'est précisément dans cette projection sujet-objet que l'on trouve le non-duel, la dimension d'être non-duelle, dans laquelle il n'y a pas de centre, pas de sujet, et rien de séparé de celui-ci comme "cet autre", donc pas d'objet non plus.

L'affirmation est que c'est la vraie nature, la nature originelle de tout : du monde animé ou même inanimé - où que vous vouliez tracer les limites - des êtres vivants qui se promènent, des arbres qui poussent en hauteur, des pierres qui sont aussi animées d'une certaine manière, mais qui semblent inanimées. En fait, le monde entier est une dynamique - et où est maintenant la conscience intemporelle ? Où est cette sagesse ? Dans la pierre ? Dans l'arbre ?

Pour être du côté de la sécurité, nous devrions éviter de spéculer. Si nous affirmions qu'elle est dans l'arbre, dans la pierre, dans le chat ou n'importe où, nous ferions une affirmation sur quelque chose qui n'est pas l'objet de notre perception directe - une affirmation qui ne peut être ni prouvée ni réfutée. Restons donc avec nous-mêmes : notre perception de la pierre, de l'arbre, des êtres vivants, des non-êtres vivants - tout cela est notre monde. La conscience intemporelle s'y trouve très facilement. C'est la nature du processus de perception. La nature du processus de perception dualiste est la conscience intemporelle non-duelle. Ce serait maintenant une phrase à écrire : La nature du processus de perception dualiste - moi et toi - c'est la conscience non-duelle, la conscience intemporelle.

Oui, c'est une affirmation, n'est-ce pas ? Mais c'est exactement ce qui est affirmé ici dans cette citation: que tout dans notre monde, dans mon monde, dans ton monde a la nature de cette conscience intemporelle - sans faire d'affirmations sur ce qui ne fait pas partie de notre expérience directe. Vous ne devez pas insinuer que l'on affirme ici que quelque chose en dehors de notre esprit est d'une certaine nature. Les maîtres bouddhistes ne feraient jamais cela.

Conscience intuitive et spontanée de soi, au-delà du langage et de la pensée

Poursuivons le texte : **L'expérience de cette dimension intemporelle, de cette conscience, est au-delà du langage, donc de la possibilité de l'exprimer, de la pensée** - on ne peut pas vraiment la saisir par la pensée, le mental désespère - **et de la communication**, elle ne peut donc pas être exprimée d'une manière ou d'une autre. **Cette conscience intemporelle** - qui nous laisse sans voix - **est une conscience intuitive et spontanée de soi** - c'est-à-dire une conscience qui est consciente d'elle-même.

Reflexive awareness en anglais est le mot *rang* en tibétain, et *rang* signifie "de soi-même", "par soi-même", "conscient de soi-même" et aussi "conscient de soi-même - dans le sens de spontané", c'est-à-dire "naturellement conscient". Ce sont les significations de cela. Cela ne signifie précisément pas qu'une conscience se réfère par réflexe à quelque chose d'autre - mais qu'elle est auto-véifiée.

Dans *l'éloge de la Grande Mère*, la Prajñāpāramitā, il est dit :

Prajñāpāramitā - c'est-à-dire sagesse libératrice - que tu n'es pas capable d'exprimer en mots ou en pensées, dont la nature essentielle est non née comme l'espace sans fin, tu es le domaine de la conscience intemporelle auto-préservée : je m'incline devant la mère de tous les bouddhas des trois temps.

C'est un verset tout à fait célèbre, issu du cycle Prajñāpāramitā, dont fait partie le soutra du cœur, et dans lequel la sagesse suprême est paradoxalement décrite comme l'indescriptible. Il est donc clairement exprimé que l'on ne peut pas mettre de mots sur ce qui est intuitivement reconnu.

Cette expression *rang rig yeshe*, c'est-à-dire la conscience intemporelle, est l'une de ces expressions classiques du Mahāmudrā qui décrivent qu'un processus de conscience se déroule en nous. N'oubliez pas que tout est processus. C'est pourquoi la conscience n'existe pas en tant que chose. Il n'y a que la conscience, et c'est un *ye nä kyi she pa* - une conscience qui se produit tout le temps, depuis des temps sans commencement. Et cela se produit *rang rig* - conscient de soi - par soi-même. Nous ne pouvons pas l'arrêter, l'expérience a lieu, tout simplement. C'est la nature de l'esprit.

Ce vécu est d'une nature si simple qu'il n'a pas besoin de point central. Postuler ou créer un point central dans ce vécu est un effort supplémentaire. Cet effort supplémentaire, cette action supplémentaire de créer un centre/sujet dans un certain rapport d'espace avec l'objet, avec ce qui est supposé être autre - c'est l'effort de Saṃsarā.

C'est le stress dont parle le Bouddha. C'est dukkha. Cette troisième forme de dukkha, c'est-à-dire de souffrance, où nous ne sommes plus préoccupés par "l'agréable" et "le désagréable", mais par l'effort de maintenir un soi-disant moi séparé du reste de l'expérience. C'est cet effort qui est visé.

Mais la pensée "je-moi-mien" a aussi la nature de la conscience intemporelle et ne constitue pas une exception. Elle aussi est en soi sans essence, insaisissable, dynamique, se libérant d'elle-même - pas un peu différente. Ainsi, même l'idée centrale de la confusion "je-moi-mien" a la nature de la conscience intemporelle.

Si vous écoutez, le mental, ce que l'on appelle l'intellect - une merveilleuse capacité de notre esprit à comprendre quelque chose - le comprend. Et ce qui transparaît fait naître des intuitions qui nous relient à ce qu'il en est réellement. Il s'agit de ces intuitions, il s'agit de ressentir intérieurement ce que cela pourrait être en réalité.

Cette louange que je viens d'expliquer se retrouve dans tant de sadhanas, tant de pujas tibétains, et c'est une louange qui a vraiment quelque chose en elle. Elle vaut la peine d'être contemplée.

Tilopa explique :

KYE HO. C'est la conscience intemporelle de soi. Au-delà de la dimension du langage, elle n'est pas dans le domaine de ce que l'on peut saisir mentalement.

Not the province of mentation signifie "au-delà de la saisie mentale". La pensée ne nous en rapproche pas, mais elle peut nous ouvrir la voie. Il faut juste que nous laissions tomber la réflexion et que nous nous engagions à en faire l'expérience.

Le Tantra Hévajra dit :

Ce qui est à l'intérieur, ce qui existe en même temps, ne peut pas être décrit par d'autres.

Il est donc clair qu'en ce qui concerne la description, nous ne serons pas plus avancés à la fin de la semaine que maintenant. Mais je peux peut-être vous aider, avec l'aide des enseignements de Dakpo Tashi Namgyal et de tous les autres grands maîtres, à abandonner toute tentative de décrire et de saisir ce qui n'est pas descriptible - à cesser de vouloir le saisir. Cela ne peut pas s'améliorer avec plus de saisie, de préhension, de volonté de définir - c'est déjà là depuis toujours. Il s'agit peut-être de confiance, de dévouement, de bénédiction. Peut-être s'agit-il de tout ce que nous laissons aller : "pas important", "je ne suis pas important"...

Signification de l'expression "présent en même temps".

Passons maintenant à la signification de l'expression technique "inhérent, à la fois émergent, à la fois présent" : **Cette expression se rapporte à toutes les expériences, à tous les phénomènes, donc à l'animé et à l'inanimé, et est la nature même de toutes ces expériences.**

"Tout ce qui est inhérent" désigne la vraie nature - Dharmatā signifie ici la nature du phénomène - et décrit son être tel qu'il est : Tathātā.

Cet être-sûr, cette nature proprement dite, est en même temps présent, dès le début - depuis toujours - cette nature de l'être qui apparaît en même temps ne précédant ni ne suivant l'expérience.

Ainsi, lorsque nous disons que deux personnes sont arrivées en même temps dans l'espace, il y en a toujours une qui précède et l'autre qui suit. Pourtant, nous disons qu'ils sont venus en même temps, qu'ils sont arrivés à la fête en même temps. Il y a une succession, même si nous utilisons l'expression "en même temps".

Ici, cela ne s'applique pas. Si nous disons "l'intrication et l'éveil sont présents en même temps", il n'y a pas d'avant l'un ou l'autre. Il n'y a pas non plus d'après. C'est une présence simultanée complète du potentiel d'éveil et d'enchevêtrement, dans chaque expérience.

Regardez mes lunettes : Dans le processus de regarder ces lunettes, il y a la possibilité de voir l'éveil et de voir l'enchevêtrement - on peut voir les lunettes avec le sentiment : "Je vois les lunettes, qu'est-ce que ça veut dire", etc. avec plein de commentaires, ou on peut voir simplement. C'est aussi simple que cela, toujours là en même temps.

J'ai pris l'exemple de la vision, mais c'est tout aussi valable pour chaque bruit, chaque son, chaque sensation corporelle, chaque pensée qui apparaît, chaque émotion - toujours en même temps.

Et c'est au fond assez désagréable pour nous. Nous nous sentons stupides parce que c'est toujours comme ça et que nous ne l'avons pas compris. Sur le moment, c'est comme une petite giflette que nous recevons. Mais une fois que nous l'avons encaissée, nous réalisons quel cadeau c'est. Finis les efforts, nous n'avons pas besoin de chercher ailleurs. C'est toujours maintenant, dans l'expérience présente, que nous pouvons *vivre* l'éveil, et non le trouver comme *quelque chose*.

C'était la définition. Encore une fois, *le Tantra de Hévajra en deux parties* :

Ce qui naît - apparaît - dans ce qui apparaît en même temps s'appelle exactement de la même manière : né en même temps - apparaissant en même temps.

Cela nous semble peut-être un peu compliqué, un peu comme si on nous menait par le bout du nez. Ce que cela veut dire, c'est que pendant que nous écoutons (bref silence), tout ce qui se passe comme expérience subtile, même dans le silence, a la nature de l'expérience - en même temps que le potentiel d'être une expérience duelle/dualiste.

Et ce qui y apparaît, concrètement par exemple "l'apparence visuelle des lunettes", a également la même nature. C'est ce que signifie cette citation. Même avant et après l'apparition de quelque chose de spécifique, tout est cette apparition simultanée inhérente et la possibilité de s'impliquer ou d'être dans la conscience éveillée.

Si nous nous penchons en arrière dans une perception non saisissante - sans volonté - où la perception a simplement lieu, nous sommes déjà tout près d'un être simple. Un être simple, où la vue, l'ouïe, le toucher, etc. se font d'eux-mêmes - ils n'ont pas besoin de moi, ils n'ont pas besoin d'une position, d'un point de vue particulier d'où nous pourrions saisir.

Et lorsque nous passons à l'action, lorsque je vous parle par exemple, cela peut se faire dans cette même ouverture - sans prendre de position, sans saisir, dans la confiance totale, dans la fluidité. L'activité peut donc tout aussi bien se dérouler dans cette ouverture. Mais c'est un peu plus exigeant, car plus nous sommes actifs, plus nos schémas de saisie se déclenchent.

Ceux-ci se déclenchent d'abord moins lorsque nous sommes moins actifs, lorsque nous sommes au repos. Mais ensuite, il arrive que les schémas des méditants démarrent : Ils veulent toujours méditer particulièrement bien - et alors nous avons à nouveau un problème. Nous sommes alors à nouveau dans le façonnage saisissant et poursuivons ainsi la pratique dualiste.

Dombhi Heruka dit dans son texte ou chant *Réalisation de ce qui habite en soi, de ce qui existe en même temps* :

Parce qu'il surgit en même temps, l'inexprimable est dit naissant en même temps. Comme il est présent ensemble, l'un avec l'autre, toujours ensemble, il est appelé co-émergent.

Et le commentaire racine d'**Indrabhūti**, *Réalisation de l'inhérent, de ce qui est présent en même temps*, dit :

Ce qui apparaît en même temps que quelque chose d'autre est appelé co-émergent.

Voici maintenant une autre phrase importante :

Comme nous l'avons déjà dit, ce qui est présent en même temps- ce qui est présent en même temps- cette ainsité (*Sosein*), est présente en même temps que toutes les entités - c'est-à-dire tout ce que nous vivons - tout ce qui bouge et tout ce qui ne bouge pas -tout ce qui est animé et tout ce qui ne l'est pas. C'est pourquoi on s'y réfère de cette manière.

C'est l'ainsité - *suchness* - ce simple être-là qui est toujours là en même temps. Ce soi qui donne des cheveux blancs au méditant qui s'épuise ensuite. Parce qu'on ne peut pas le saisir. Et pourtant, c'est exactement cela. Vous remarquez que tous ces passages - et cela va continuer pendant des jours - tournent autour de l'impalpable et nous invitent à ressentir ce qu'il en est, cet être-si-simple.

b) La subdivision et l'identification précise de ce dont on parle

Encore quelques mots sur les distinctions ici :

Ce qui existe en même temps comme base, chemin et fruit

D'une manière générale, nous pouvons parler de ce qui existe en même temps de trois manières : comme base, chemin et fruit.

Ce que nous appelons la base, le simultanément présent, est l'esprit qui éclaire naturellement tout. Chaque fois qu'il est question de *luminous*, il s'agit du terme tibétain *ösel*, qui est souvent traduit par "lumière claire". Nous l'appelons "clarté éclairante". C'est une expression pour l'expérience non-duelle d'une conscience omniprésente, la capacité naturelle de l'esprit à rendre l'expérience possible - que ce soit dans le sommeil profond, dans la méditation ou maintenant en écoutant. C'est ce que l'on traduit ici par *luminous*, c'est-à-dire "rayonnant", "lumineux", "éclairant".

Et cette radiance naturelle de l'esprit, cette lumière claire naturelle, c'est le sol (la base), la nature essentielle du Saṃsarā et du Nirvāṇa.

Ce qui existe en même temps comme chemin est la vue - pratiquer avec la vue - en comprenant par l'écoute, la réflexion et la méditation - c'est-à-dire l'étude, la contemplation, la méditation - que la vraie nature de tous les phénomènes est leur nature vide insaisissable, impalpable.

Le chemin est l'application de la compréhension qu'il n'y a rien de tangible, que tout est vide. C'est le chemin. Cela signifie que tant que nous sommes dans la saisie du tangible, nous ne sommes pas sur le chemin du Mahāmudrā.

Vous l'avez déjà entendu à d'autres endroits : la méditation saisissante qui saisit les expériences - d'être ouvert, d'être clair, d'être non pensant, d'expériences d'amour particulier, de compassion - n'est pas un Mahāmudrā. Il ne s'agit pas de prendre le contenu comme chemin, mais c'est un sujet-objet, et tant que la saisie est cultivée, nous continuons à nous emmêler.

Ce qui est présent en même temps que le fruit, c'est lorsque, grâce à la familiarisation avec cela même - avec l'inhérent même que nous pratiquons sur le chemin - l'inhérent fondamental - c'est-à-dire cette clarté inhérente, cette nature éclairante - se montre comme apparaissant en même temps que les deux puretés.

Par les deux puretés, on entend : libre de toute relation à un sujet, à un objet, libre de la croyance en l'existence d'une personne et libre de la croyance en l'existence d'un noyau d'essence dans l'autre, dans le perçu.

Comme vous le remarquez, cette représentation de la base, du chemin et du fruit est très similaire au Mahāmudrā de la base, du chemin et du fruit. Donc pour ceux qui s'y connaissent un peu, il faut dire que c'est en fait la même chose, avec un choix de mots un peu différent.

Quand nous parlons de Mahāmudrā de base, nous disons souvent, dans sa forme la plus simple, que c'est la nature de bouddha qui est inhérente à tout. Nous parlons de Mahāmudrā du chemin lorsque nous évoquons la mise à jour de cette nature de bouddha sur le chemin de la pratique. Nous parlons de Mahāmudrā du fruit lorsque la nature de bouddha se révèle et que la bouddhité est née.

Ici, nous sommes un peu plus précis : ce que nous appelons la nature de bouddha est en fait l'intériorité, cette force de rayonnement naturelle de l'esprit, cette clarté éclairante sans centre ni limites. C'est ce que nous prenons comme chemin de pratique et, lorsque cela se manifeste pleinement, c'est le fruit. Est-ce que l'on peut comprendre que c'est en fait la nature de bouddha ?

Je vais le rendre encore un peu plus clair pour vous, afin que vous puissiez le comprendre encore mieux, peut-être à l'aide de la compassion et de l'amour. Que ces merveilleuses qualités puissent être vécues, comme pouvoir ressentir quelque chose, pouvoir ressentir quelqu'un, ressentir ce que c'est, cette résonance, cette vibration dans l'être - c'est précisément possible grâce à la clarté fondamentale et éclairante de l'esprit, de pouvoir vivre quelque chose, de pouvoir le représenter, de le rendre perceptible, de percevoir les nuances.

Nous ne pourrions pas compatir sans percevoir la qualité fondamentale de l'esprit, être clair, ne pas être diffus, ne pas être sombre, mais être un espace ouvert dans lequel on peut percevoir des nuances. C'est la qualité inhérente à la compassion.

Maintenant, nous faisons tout cela pour aimer. L'amour - comme agir avec amour dans le monde, soutenir avec amour - est l'expression de cette même clarté éclairante en nous, de savoir ce qui est nécessaire, de savoir ce qui rend heureux. C'est la clarté de remarquer quels mots, quels gestes, quelles pensées sont nécessaires pour rendre cela possible.

Aimer, compatir, et puis aussi la joie - comment la joie se reflète dans notre esprit, comment elle peut être vécue - tout cela est l'expression de cette force dynamique, lumineuse, illuminatrice de l'esprit. Ne pensez pas à une quelconque ampoule électrique qui s'allume. Par "illuminant", on entend seulement que des nuances sont perceptibles. Un peu comme si : plus il y a de pixels, plus notre écran est lumineux, plus les nuances peuvent être représentées.

Nous sommes comme un miroir, nous sommes si lumineux et clairs que tout peut se montrer en nous sans être voilé. C'est la nature fondamentale de l'esprit. Et elle est à la base de toutes les qualités. Prenez la gratitude, l'amitié, prenez ce que vous voulez.

Elle est aussi à la base des kleshas (*kleśa*), des enchevêtrements. Tout cela a pour nature fondamentale le côté merveilleux de la colère, de l'orgueil, de la jalousie, de la convoitise, de la peur - partout se trouve la clarté éclairante de l'esprit, cette capacité à percevoir, à créer. C'est exactement le fondement. Et c'est ce qui est à l'intérieur. Si nous regardons, nous remarquons qu'à l'extérieur, on peut s'empêtrer complètement, mais qu'à l'intérieur, il est facile de percevoir et de vivre la qualité libératrice de l'esprit.

Le tantra Hévajra en deux parties et d'autres textes font la distinction entre l'inhérent naturel- ou ce qui est présent en même temps- et ce qui est présent en même temps de la fusion fraîche dans la joie - ou de la joie qui fond en nous.

Cela deviendra plus clair dans un instant.

Le texte sur les sept réalisations, les sept siddhis, ou le texte du sextuple cycle essentiel ajoutent encore une troisième classification : la joie vide présente en même temps - donc empty bliss, joie vide dans l'unité de l'expérience de la joie et de sa nature vide.

Si nous suivons ces distinctions, la coexistence naturelle serait le Mahāmudrā de la nature fondamentale - donc comme le stratum fondamental de l'être qui est toujours là - et est la signification générale de la clarté éclairante -de la clarté éclairante dont nous venons de parler. La joie fondante présente en même temps est la clarté éclairante qui nous montre le chemin - qui nous sert de symbole - qui naît de la fonte de la Bodhicitta conventionnelle habituelle.

Maintenant, je dois parler un peu par expérience - je le fais de toute façon - pour vous décrypter cette phrase difficile : La pratique relative de la Bodhicitta, depuis une pratique comme le tonglen jusqu'à l'expérience de l'autonomisation ou des pratiques intérieures où notre propre pouvoir de sagesse et la bénédiction se mêlent - toutes ces pratiques de la Bodhicitta, de l'esprit éveillé, dans lesquelles les traces du sujet-objet sont d'abord présentes et peuvent ensuite se dissoudre dans cette expérience - sont appelées des expériences de fusion avec l'inhérent, avec ce qui est présent en même temps.

C'est une expérience qui consiste à se fondre dans la joie. Et lorsque cela se produit complètement, nous fondons dans la joie de ce qui est présent.

La joie vide simultanée est la clarté éclairante réelle de l'expérience de l'unité, de l'union : lorsque les polarités dans notre esprit - c'est-à-dire sujet-objet, moi et toi, bon et mauvais, Samsarā et Nirvāṇa - sont effectivement reconnues dans leur nature unique de joie vide.

Ces expressions vont maintenant nous accompagner encore et encore, ce sont les expressions centrales de la pratique du Mahāmudrā. Les trois qui ont été mentionnés ici - le naturel, la fusion dans la joie et l'expérience de la joie vide, où il n'y a plus de fusion - sont des aspects différents.

Ce qui est fondamental, c'est la clarté naturelle et éclairante de l'esprit, qui est toujours présente en même temps que tout ce qui se passe. Et ensuite, nous pouvons utiliser les expériences qui apparaissent à travers la Bodhicitta comme expérience d'éveil. La Bodhicitta de compassion et d'amour nous aide, la Bodhicitta de dévotion nous aide, la Bodhicitta de l'esprit éveillé de l'ouverture à nous nous aide.

Et tout cela mène à l'expérience de la joie, toutes ces différentes pratiques ont la joie comme essence de l'expérience. Reconnaître en cela la nature vide est la troisième chose dont il est question ici. C'est la Bodhicitta finale - avant cela, nous sommes encore dans le domaine relatif.

JOUR 2

Les Quatre Incommensurables dans le contexte du Mahāmudrā³

[Après les dédicaces du matin :] Cette dernière prière "Les quatre incommensurables" exprime la base de toute la pratique bouddhiste : Puissent tous les êtres vivants être heureux. Puissions-nous tous être exempts de souffrance. Puissions-nous tous être absorbés dans une joie parfaite - joie de ce qui est bénéfique et joie de demeurer dans ce qui est bénéfique. Et puissions-nous tous trouver ainsi la grande équanimité qui est possible lorsque nous avons réalisé une profonde sagesse. Cette sagesse, cette connaissance de l'être, qui nous permet de rester détendus et ouverts, même dans des circonstances défavorables. Quoi qu'il en soit, dans les moments agréables comme dans les moments désagréables, l'esprit reste dans ce grand espace que nous appelons aussi Mahāmudrā.

Lorsque nous parlons de Mahāmudrā, nous faisons référence à cette grande équanimité exprimée dans la quatrième ligne de la prière. Celle-ci est la conséquence du fait d'avoir développé pleinement l'amour et la compassion ainsi que la compassion/joye. Et aussi d'expérimenter la nature vide de l'amour, de la compassion et de la joye - donc libre de tout attachement en aimant, en compatissant, en se réjouissant, totalement libre dans ces qualités centrales de l'être, totalement libre d'un centre et au-delà de toute limite. Ces souhaits - les Quatre Incommensurables- sont également appelés "les quatre sans limites". Tout cela décrit déjà ce que nous entendons par Mahāmudrā.

Les trois aspects "vue, méditation, activité" de la pratique de Mahāmudrā

Comme vous vous en souvenez - je l'ai déjà mentionné hier - le Mahāmudrā sert à l'activité. La vue, la méditation et l'activité sont les trois aspects importants de la pratique de Mahāmudrā :

Pratiquer la vision de Mahāmudrā

La vision est développée au point que nous abandonnons d'abord toutes les visions qui nous gênent, que nous développons peut-être temporairement une vision utile, mais qu'au fond, à l'aide de l'exploration méditative, nous arrivons à laisser toute vision derrière nous. Que nous ne développons plus aucune vision, c'est-à-dire que nous n'adhérons plus à aucune philosophie décrivant quelle serait la bonne vision par opposition à la mauvaise. Nous voyons simplement les choses telles qu'elles sont, sans adopter de point de vue.

C'est la vision du Mahāmudrā. La vision Mahāmudrā est - comme le Mādhyamika - une vision au-delà de tout point de vue. C'est la vision directe de ce qui est. Et pour l'exprimer, nous pouvons utiliser le vocabulaire qui convient à nos interlocuteurs. Ce que nous voyons peut en effet être exprimé de tant de manières différentes.

C'est cette vision que nous pratiquons. Nous nous exerçons dans le but de nous familiariser avec la simple ainsité, avec ce qui est - et que cette vision devienne continue. Nous appelons cela méditation, mais en réalité, cela signifie pratiquer/cultiver jusqu'à ce que nous devenions familiers - une autre traduction de méditation est "devenir familier".

La pratique ne se limite pas au coussin de méditation, la pratique se fait toujours, dans chaque situation. Si vous vous intéressez au Mahāmudrā, cela signifie que vous êtes prêt à pratiquer 24 heures sur 24 :

³Fichier audio 2-2_01

que vous buviez un verre de vin, que vous mangiez un repas végétarien, que vous soyez assis tranquillement sur votre coussin ou que vous fassiez de la course d'endurance, la pratique est toujours présente.

La pratique consiste à être aussi naturel, détendu et ouvert d'esprit que possible dans chaque situation. Et toujours être conscient de ce qu'il en est réellement, de ce qu'il est d'être - maintenant.

Nous n'importons pas de vue, ni d'acquis dans notre expérience. Par exemple, lorsque nous mangeons quelque chose et que nous pratiquons le Mahāmudrā, nous n'importons pas d'idées sur la manière dont la nourriture doit être ressentie maintenant. La visualisation selon laquelle nous nourrissons le lama dans notre cœur n'est pas non plus du Mahāmudrā. Tout cela ne sont que des ponts pour entrer dans une bénédiction.

En fait, la pratique du Mahāmudrā consiste à manger ou à boire : comment est-ce d'être maintenant - c'est-à-dire de goûter, de sentir, d'avaler, de voir, d'entendre maintenant ? Et ce "comment c'est" ne sert qu'à renforcer notre vision, à nous faire ressentir encore plus intérieurement ce que c'est d'être.

Ce sentiment intérieur est aussi appelé "voir" ; ce que nous appelons donc la vision est l'empathie avec la réalité, avec ce que c'est vraiment d'être - sans préjugés, sans que nous ayons des concepts à ce sujet, ce que nous devrions découvrir maintenant. C'est pourquoi les concepts du Mahāmudrā ne sont pas des concepts philosophiques, mais à chaque fois un remède.

Pratiquer la méditation Mahāmudrā

Un grand remède est par exemple que ce que nous découvrons là est la conscience ordinaire - *ordinary mind* - pour nous sortir de cette idée que nous devons découvrir une conscience particulière, que nous pouvons alors appeler la conscience éveillée et qui n'est certainement pas celle que nous sommes en train de vivre.

Le Mahāmudrā est que cette perception, cette conscience qui entend maintenant et décode ces mots et les comprend, est précisément la conscience éveillée. C'est ce que nous pratiquons dans la méditation.

Méditer 24 heures sur 24 ; et de temps en temps, si possible sans être distrait - c'est pourquoi, sur l'oreiller, sur la chaise, sur le canapé ou n'importe où, notre corps/esprit se repose bien et devient si libre - non occupé par quoi que ce soit - que ce ressenti de ce qu'il est, devient possible. C'est de cela qu'il s'agit. C'est pourquoi nous cultivons la méditation silencieuse.

Il s'agit d'être sans distraction, où nous pouvons ressentir, sentir et regarder avec précision. Ce n'est pas une fin en soi. Il ne s'agit pas d'empêcher l'activité mentale à long terme, mais seulement de créer dans l'instant un espace où il se passe moins de choses.

Là où il y a moins d'activité [pause], nous ressentons davantage. Vous venez de le remarquer dans cette petite pause dans le discours : à peine y a-t-il moins d'activité que nous en ressentons davantage. C'est une loi fondamentale de l'existence. C'est pourquoi nous ne nous distrayons pas dans le laboratoire de la méditation, mais nous créons une situation non distraite, où il n'y a rien à faire. Où nous ne nous occupons plus du passé, où nous n'anticipons pas sur l'avenir, et où nous ne faisons pas du présent - du "maintenant" - un objet de contemplation, mais où nous restons seulement dans le flux de l'expérience. Pour cela, nous allons dans le laboratoire de la méditation silencieuse, dans un lieu où l'on n'est pas distrait : pour découvrir ce que cela fait d'être simplement ainsi.

Pratiquer l'activité de Mahāmudrā dans la post-méditation

Et puis nous nous aventurons hors de notre grotte et nous nous asseyons devant la grotte - comme Milarepa qui s'asseyait alors devant la grotte. La plupart du temps, il se mettait à chanter. Mais nous sommes assis devant notre grotte, nous sortons donc de notre salle de méditation et buvons notre café en famille ou avec d'autres pratiquants - et la pratique continue : nous sommes déjà dans ce que nous appelons la post-méditation. Nous sommes dans le domaine de l'activité.

L'activité est un autre terme pour désigner ce qui se passe entre et après les séances de méditation, ce que l'on appelle la post-méditation. C'est la transition vers l'activité. Et pendant que nous sommes assis à la table du petit déjeuner, la pratique se poursuit - de la manière la plus ouverte, la plus détendue, sans réserve.

Et de la même manière que nous n'excluons pas les contenus spirituels lors de la méditation, nous n'excluons aucune expérience sensorielle lors de l'activité de post-méditation - nous n'excluons aucune personne, nous n'excluons aucun animal, tout est bienvenu. Tous peuvent être là.

Mais maintenant, dans la post-méditation, on fait facilement l'expérience d'un surmenage : les stimuli sont si forts, si nombreux, que nous perdons notre pratique. Nous oublions tout simplement de sentir comment tout se libère de lui-même dans le présent, comment tout apparaît de lui-même, comment la vie continue d'elle-même, qu'elle n'a pas du tout besoin d'être saisie. Tout s'accomplit de soi-même : l'expérience, la prise de conscience, la prise en compte des situations. Nous remarquons que nous pouvons être en route dans une simplicité totale, sans moi compliqué.

Et alors, cette simplicité d'être qui était là il y a un instant nous échappe. C'est alors le signe - lorsque nous ne sommes plus dans cet état d'être simple et sans complication - que nous devrions retourner au plus vite dans notre grotte, c'est-à-dire à notre lieu de méditation, pour retrouver cette ouverture détendue - et ensuite nous remettre en activité.

Comme vous le remarquez, j'en suis maintenant au troisième aspect de "vue - méditation - activité" : l'action est la post-méditation et signifie que nous poursuivons la méditation dans l'être actif. Des activités simples se prêtent très bien à cela. Par exemple, certains ici ont déjà fait l'expérience que la cuisine peut très bien s'y prêter, en particulier les tâches les plus simples.

Un classique du monastère zen est le nettoyage : Nettoyer ici, nettoyer là, qu'il y ait de la poussière ou non - il s'agit de nettoyer, pas de la poussière. Il s'agit donc en fait de s'entraîner dans l'activité, de rester conscient. Il n'est donc pas important de savoir si l'on vient de nettoyer. Il s'agit d'être actif pour apprendre ce qu'il en est.

Beaucoup d'entre vous pratiquent aussi en conduisant. Nous commençons donc par les activités les plus simples, et nous pouvons ensuite passer à des activités plus complexes. Beaucoup d'entre vous qui écoutez sont en train de faire de la thérapie. La séance de thérapie, comme l'entretien d'évaluation dans une entreprise, est une situation bien structurée avec un début et une fin et, entre les deux, différentes parties de la conversation, où je peux toujours retrouver la méditation, toujours retrouver cette aisance vraie, ouverte. Je peux alors me perdre lorsque je parle moi-même, mais dès que j'écoute à nouveau, il est facile d'y revenir.

Ces situations sont idéales pour pratiquer le Bodhicitta-Mahāmudrā dans la communication. Je dis spécialement "Bodhicitta-Mahāmudrā" pour que nous n'oublions pas que Mahāmudrā signifie en fait Bodhicitta - esprit d'éveil.

Dans cet esprit d'éveil, lorsqu'il est appelé Mahāmudrā, la conscience de la nature vide et insaisissable de l'être est la caractéristique supplémentaire importante. S'il n'y a pas de conscience de l'insaisissable, de la qualité insaisissable de l'être, nous ne pouvons pas parler de Mahāmudrā.

Il s'agit de cette conscience du changement fluide, de ce que les poètes pourraient appeler le mystère de la vie qui se dévoile sans cesse, comme lorsqu'on est en route dans le courant, et qu'il n'y a alors rien à retenir et personne qui doive se montrer comme le *je* important dans cet être multiforme.

Lorsque cette simplicité est là, nous parlons de Mahāmudrā. Nous pouvons alors en parler, même si c'est encore un peu dualiste. C'est alors déjà de la pratique de Mahāmudrā en direction de l'être le plus naturel possible, même si cette observation superflue est encore un peu active. Il n'y a véritablement pratique de Mahāmudrā que lorsque nous sommes libérés de cette observation, même dans l'activité.

Maintenant, je me tourne vers le livre. Pour vous aider à être tranquille sur votre coussin, sur le canapé, sur le fauteuil de relaxation, sur la chaise de jardin - où que vous soyez - nous avons cette notion de *abiding nature*, *nālug* en tibétain, cette nature fondamentale de l'être. *Lug* signifie "comme"/"la manière". Comment (*lug*) est l'esprit quand il reste simplement comme ça (*nāpa* = 'rester'). Et nous avons reçu la description de la nature fondamentale de notre être dans les premières pages du dixième chapitre. Une invitation à explorer à quel point il est simple et ouvert d'être simplement ainsi.

Nous sommes maintenant au milieu de la deuxième partie, à laquelle Dhagpo Tashi Namgyal accorde beaucoup plus d'attention. Nous en sommes à cet aspect de l'être qui existe en même temps : peu importe à quel point nous sommes confus, peu importe à quel point nous sommes actifs - l'éveil est toujours présent. La conscience intemporelle est toujours là, maintenant.

Le Mahāmudrā dans l'être actif se sert de cette conscience que nous pouvons à tout moment être confus et déjà être conscient au moment suivant, au prochain "maintenant". Et à nouveau confus et à nouveau conscient. C'est toujours là en même temps, nous n'avons pas besoin d'aller ailleurs. En tant que pratiquants de Mahāmudrā, nous pouvons nous permettre d'être confus. C'est tout à fait normal.

Ensuite, nous regardons la nature de l'être confus. Nous ressentons ce que cela fait d'être en colère. Et - vlan - la pièce s'ouvre à nouveau. Qu'est-ce que ça fait d'avoir peur ? Vlan, la pièce s'ouvre à nouveau. Nous prenons précisément ce qui est si difficile comme tremplin pour trouver la conscience. Toujours avec la même attitude de base, avec cet intérêt : Comment est-ce d'être ? Comment est-ce que... c'est d'être ?

Pour ces trois points, nous ajoutons toujours quelque chose, par exemple : Qu'est-ce que ça fait d'être en colère ? Qu'est-ce que ça fait d'être complètement dans le brouillard ? Qu'est-ce que ça fait d'être jaloux ? Qu'est-ce que ça fait d'être quoi que ce soit ? Être joyeux, être reconnaissant, nous examinons aussi ces états, nous ressentons aussi les états d'amour. Comment est-ce d'aimer ? Nous remarquons alors, au moment où nous ressentons, que cet amour dualiste se dilue et que nous ne trouvons plus le centre de l'amour - il n'y a que de l'amour. Et c'est ce que nous ferons dans tous les états d'esprit.

C'est précisément l'interface entre la méditation et l'action. Plus nous nous engageons dans l'action, plus nous aurons d'états d'esprit stimulants. Si nous nous engageons dans une méditation silencieuse, nous réduisons ce qui est exigeant à l'extérieur et nous n'avons plus affaire qu'à ce qui monte à l'intérieur. En temps normal, c'est déjà suffisant.

Mais si l'on médite plus longtemps, il se peut qu'il n'y ait plus autant de choses qui apparaissent. Et alors, c'est bien si quelqu'un vous marche sur les pieds pendant la pause de midi - tout simplement super, j'ai alors à nouveau quelque chose avec quoi pratiquer. Sinon, on peut si bien s'installer dans une bulle

méditative détendue, où il n'y a pas assez de stimulation pour être à nouveau très motivé à regarder la nature de l'expérience.

C'est la particularité de l'approche du Mahāmudrā : l'activité est au centre. Tout est au service de l'activité. Quand celle-ci devient alors la plus importante dans notre vie, nous ne le savons pas. Nous ne connaissons que le critère. L'activité devient la pratique principale du yogi ou de la yogini lorsqu'elle peut maintenir la conscience dans l'activité - c'est le bon moment.

Si l'activité mène à la distraction et à l'enchevêtrement, il est trop tôt pour la yogini. Il faut alors pratiquer davantage. Nous devons alors nous retirer de la sollicitation pour une pratique gérable, où la conscience peut s'approfondir jusqu'à ce qu'elle résiste au test de stress de l'activité. C'est exactement ce qui se passe : C'est l'action qui compte.

Comme chez Bouddha : Il ne s'est pas contenté d'atteindre l'illumination sous l'arbre de la Bodhi puis de dire "au revoir", mais il a marché pieds nus pendant 45 ans à travers l'Inde et a parlé à tous ceux qui voulaient ne serait-ce que l'aborder. Il n'y avait aucun obstacle à l'aborder.

Le recueil des enseignements bouddhistes est uniquement une collection de questions et de réponses, "*Questions and Answers*" - tout le temps ; c'est l'enseignement bouddhiste, pendant 45 ans. Et les plus importantes de ces conversations ont été enregistrées plus tard. L'éveil - c'est bien - et ensuite, s'il vous plaît, l'activité. C'est en fait de cela qu'il s'agit dans l'enseignement bouddhiste. Pas méditation - connaissance - sortie, mais méditation - connaissance - entrée, dans la vie. Rentrer dans la vie, reprendre, transmettre aux générations futures.

Maintenant, j'aborde avec vous le texte, en haut de la page 270 :

La coexistence de "l'esprit en soi" et des phénomènes.

Qu'est-ce qui est pertinent ici dans le cadre de cet enseignement, de quoi s'agit-il ? Le vénéré Dhagpo Rinpoché (Gampopa) distingue deux types d'inhérence ou de présence simultanée : nature inhérente de l'esprit - appelée ici *mind itself*, c'est-à-dire l'esprit inhérent tel qu'il est - et la coexistence de phénomènes. Ce faisant, il inclut tous les types de pensées- toutes les formes-pensées- dans les phénomènes.

Pour Gampopa, il y a donc l'esprit et les apparences. Il sait que les apparitions sont de l'esprit. Mais quand il dit "esprit en soi" (*semnyi*) - esprit tel qu'il est, nature de l'esprit - il veut dire ce qui est facile à voir quand on regarde dans l'esprit calme.

Et quand il dit "apparitions" - *appearences*, *nangwa* en tibétain - il voulait dire ce qui apparaît comme expérience spirituelle : une impulsion, une pensée, une image, une expérience sensorielle, un souvenir, quelque chose de nos processus mentaux. Ils font bien sûr partie de l'esprit.

Mais si l'on parle de l'apparition simultanée, on peut dire que quoi que ce soit qui apparaisse, la nature de l'esprit est toujours là en même temps, et que la nature des phénomènes est toujours à remarquer en même temps, comme se libérant d'elle-même, etc. C'est une description tout à fait suffisante si l'on veut travailler avec.

Son disciple **Gomchung développe encore un peu plus et dit** : "Nous avons aussi les deux côtés de la pensée, du *namtog*, des processus de pensée dualistes. Oui, ils sont d'une part la base du Samsarā - confus, enchevêtré, la relation sujet-objet est renforcée. Et en même temps, ce qui apparaît avec chaque

pensée dualiste, c'est sa vraie nature. Et c'est **l'apparition simultanée** de la nature vide **de tous les modes de pensée**, de toutes les formes-pensées, de tous les mouvements mentaux dualistes.

Et quand il fait cela, il **distingue** naturellement **les pensées des phénomènes**. **Son point de vue est donc que la plupart des gens font une différence entre les objets/objets sensoriels apparaissant à l'extérieur, que nous partageons entre nous en raison de notre disposition karmique similaire, et les pensées apparaissant à l'intérieur**, qui sont nos pensées personnelles.

C'est ce que l'on fait intuitivement : Lorsque nous sommes assis dans la pièce ou que nous regardons l'écran, nous partageons en tant qu'êtres humains, en raison de notre disposition karmique, la perception du tapis, des nattes, des poteaux, des murs, des gens ; les bruits sont identifiés comme des paroles, avec des contenus précis.

Nous avons une part de chevauchement assez importante dans nos perceptions sensorielles. C'est le cas dans tous les domaines sensoriels : dans la vision, nous avons quelque chose qui se chevauche fortement - même si nous sommes assis à différents endroits de la pièce, nous avons l'impression d'être assis dans la même pièce et nous pouvons parler de cette pièce.

Même si nous avons des capacités auditives différentes - les uns avec un appareil auditif, les autres sans - nous entendons à peu près les mêmes sons et les interprétons de manière similaire ; nous avons déjà conscience de la manière dont nous les interprétons.

Le toucher est perçu de la même manière : Si je touche une bouteille chaude et que quelqu'un d'autre la touche aussi, elle est chaude pour les deux. C'est la concordance dans les expériences sensorielles extérieures.

C'est tout à fait différemment que nous faisons l'expérience, que nous pensons : Chacun ici dans la pièce et chacun derrière les différentes caméras vidéo peut penser ses propres choses. Nous pouvons penser ce que nous voulons en ce moment ; et ce n'est pas une perception sensorielle qui serait partagée avec l'autre. C'est une chance.

Cet espace privé est appelé "pensées" chez Gomchung - mais il n'est pas différent des expériences sensorielles qui nous parviennent par les cinq autres canaux sensoriels.

Gampopa suppose cela, que les méditants ont déjà compris que les expériences sensorielles des cinq sens tournés vers l'extérieur et les processus de pensée sont de même nature. Gomchung dit, faisons d'abord la distinction entre les deux, afin que les pratiquants reçoivent aussi le message que nous impliquons ici tous les processus de pensée.

Gampopa et Gomchung enseignent que la nature à la fois présente et apparente de l'esprit est la nature essentielle de l'esprit, à la fois claire et non conceptuelle, libre de toute pensée excessive, comme cela a déjà été décrit dans le reste du livre.

La nature de l'esprit avec ses qualités ouvertes, ses qualités dynamiques et sa capacité à provoquer des apparitions à tout moment - c'est ce qui est toujours là, en même temps qu'il apparaît, si tant est qu'il y ait conscience. Chaque fois qu'il y a conscience, il y aura cette nature simultanément présente de la conscience. C'est la première déclaration.

Nature simultanée des expériences/apparitions

Ce que nous appelons **la nature simultanée des expériences** est la **force d'expression dynamique propre à l'esprit**, cette possibilité de l'esprit de produire quelque chose -appelée ici *expressive power*-,

cette caractéristique de l'esprit de rendre l'expérience sans cesse possible, comme le miroir. Il s'agit du fameux exemple du miroir, dans lequel des apparitions apparaissent sans cesse, sans obstacle, en permanence.

Il y a tant de possibilités d'expériences différentes. Nous tous ici présents - les 200 personnes qui sont peut-être impliquées en ce moment - nous vivons tous, dans notre diversité, des apparitions. Et nous avons tous un point commun, et tous ceux qui existeront encore un jour : quelle que soit la confusion de notre perception, quel que soit notre front plissé et notre impression de ne pas comprendre ce qui se passe, la nature de l'expérience est telle que toutes ces expériences se libèrent d'elles-mêmes, n'ont pas de substance, sont immédiatement remplacées par la nouvelle expérience réelle, n'ont pas la possibilité de rester, n'ont pas de force en elles-mêmes - tout ce que nous appelons la nature de l'apparition. C'est la même chose pour chacun d'entre nous.

C'est à cela que se réfère le Dharma. Le Dharma se réfère toujours à ce qui est commun à nous tous. C'est ainsi que nous travaillons, que nous pénétrons ces aspects fondamentaux de l'être. Nous ne nous occupons pas des névroses individuelles de chacun - chacun peut les traiter en appliquant les lois générales aux événements individuels. Nous voyons qu'il n'y a pas de *moi* dans cette expérience, ni *d'autre*, et que l'expérience elle-même se dissout de toute façon s'il n'y a pas de saisie. Elle est alors en fait déjà "mangée" - si nous le laissons alors partir de cette manière.

Maintenant, nous allons encore un peu plus loin :

Nature simultanée des processus de pensée

Ce que l'on appelle alors la nature concomitante de la pensée, ce sont toutes les proliférations, c'est-à-dire ces excès de la pensée, la prolifération de nos palais de la pensée, toutes nos ramifications dans lesquelles nous aimons nous attarder, **c'est-à-dire tout ce qui est provoqué par le manque de conscience, le désir et le rejet et leur combinaison.**

En même temps, tout ce qui est provoqué par la compréhension du Dharma - toutes les pensées qui soulignent et communiquent les processus de discernement - apparaît en même temps et a la possibilité d'être saisi de manière dualiste et a en même temps la possibilité d'être percé à jour dans sa vraie nature, car celle-ci est toujours là.

C'est ce qu'on appelle la nature à la fois apparente, à la fois présente, à la fois née des **processus de pensée**.

Comme vous le remarquez, je n'aime plus trop utiliser le mot "pensée", car il est en fait absurde. Je n'ai jamais vraiment réussi à déterminer où commence et où s'arrête une pensée. Quand on parle de pensée, on omet de dire qu'il n'y a pas de pensée du tout, mais seulement des processus de pensée.

Prenez quelque chose de concret ou d'abstrait. Par exemple, ceci [montre son verre]. Vous regardez maintenant là, j'ai attiré votre attention sur cette chose que je tiens dans la main. Cela s'appelle un *chimarão*, une calebasse du Brésil, merveilleuse pour boire - et pas toujours remplie de thé maté.

Quand vous regardez quelque chose comme cela ou n'importe quoi, c'est un mouvement mental, une attention et une identification de ce qui est là. Est-ce que vous vous rendez compte qu'il y a un processus en cours, que ce n'est pas une pensée ? [Regardant autour de la pièce.] Cela s'appelle une bomba. [Étuit à lunettes] - jusqu'à ce que vous trouviez ce que c'est à distance... Vous remarquez que pour identifier ne serait-ce qu'un objet, il y a un processus ? Ce n'est pas une pensée.

Et même si nous lançons une pensée dans l'espace : "pain" [pause]. Que fait l'esprit ? Il doit déchiffrer cette suite de sons, comprend quelque chose et fait immédiatement des associations. Dans ce processus, il est impossible de dire quand exactement la pensée "pain" est apparue et quand elle s'est terminée. La pensée "pain" naît avec l'identification du son et se poursuit directement par les associations, les images et ainsi de suite qui y sont liées. La pensée délimitée n'existe pas. Tout est processus.

Il y a des processus très courts - extrêmement courts - qui pourraient conduire à penser qu'il s'agit d'une pensée. En réalité, cela n'existe pas. Là où le temps joue déjà un rôle, le changement est déjà actif. Lorsque j'étais en route dans les profondeurs de ma pratique de Shamata, les pensées étaient pour moi aussi claires que des poissons qui sautent brièvement hors de l'eau, qui apparaissent un instant et disparaissent déjà. Sans vagues.

Mais le fait d'émerger et de replonger - d'être en l'air et de partir - est un processus. Ce n'est pas simplement un poisson qui est apparu. Vous pouvez l'étudier et cela vous aidera à mieux comprendre la nature de la pensée.

La pensée est un processus et, dans le processus de la pensée, elle est influencée par nos schémas d'habitude. En même temps que quelque chose apparaît, il y a par exemple aussi un positionnement : Moi et ce qui apparaît. Cela fait-il partie de la pensée ou non ? En fait, oui, ce sont des processus mentaux simultanés ou qui se succèdent très rapidement.

Si je dis un mot chargé d'associations comme "mère" ou "Christ", cela ne reste pas une pensée. Il est tellement évident qu'il s'agit d'un processus auquel nous nous rapportons immédiatement. Il y a immédiatement un certain *je* et *ça*. C'est justement avec ces termes religieux, où certains d'entre vous ont bien sûr quitté l'église, que ce "j'aime - je n'aime pas" surgit immédiatement. Ou si le terme "mère" / "père" est chargé, "moi et mon histoire" surgit immédiatement. Cela s'active instantanément en arrière-plan. Il n'y a pas une seule pensée.

Les scientifiques aimeraient tellement qu'il y ait une impression sensorielle neutre que l'on puisse standardiser. Mais cela n'existe pas. Prenez par exemple un pilier gris au milieu d'une pièce et montrez-le à un écologiste, à un maçon et à la personne qui doit le payer. Tu rencontreras des réactions différentes. Rien n'est neutre. Ou montre aux gens quelque chose d'aussi anodin que le jeu du temps à l'extérieur - tous ont des avis sur la question, comme "j'aime", "je n'aime pas". L'impression sensorielle neutre n'existe pas.

Ou par exemple la propre respiration, l'inspiration et l'expiration : bien qu'en même temps que nous ressentons la respiration, il y a toujours la vraie nature des phénomènes, nous n'aimons pas le fait de respirer.

Nous pouvons aussi être désintéressés ou trouver que c'est un peu lourd ou un peu serré.

Même dans cette sensation neutre, qui a lieu des milliers de fois par jour, il y a des processus de classement, de ressenti, de comparaison. Il n'y a pas une seule perception de l'inspiration et de l'expiration. Laissez cela vous traverser le cœur. Explorez cela, afin de pouvoir peut-être, avec le temps, dissoudre l'idée qu'il existe des pensées isolées.

Inséparabilité de la coexistence de la nature de l'esprit et des phénomènes.

Dakpo Tashi Namgyal termine ce paragraphe en disant :

En fait, les deux derniers termes—*thoughts and apparitions* - sont tous deux inclus dans l'expression "la nature simultanément présente des apparitions".

Nous avons déjà expliqué pourquoi nous utilisons l'expression "apparaissant en même temps" en ce qui concerne l'esprit lui-même et les apparitions. Ces phénomènes, ou en d'autres termes, la chose perçue et sa vraie nature, *dharmin*, et leur *dharmatā*, - la *dharmatā*, la vraie nature du phénomène qui est perçu -, la nature inerte, sont co-existants depuis le début -apparaissant simultanément - tout comme la mélasse et la douceur de la mélasse ou le feu et sa chaleur ne peuvent être séparés - toujours ensemble. Il n'y a pas de miel sans douceur, il n'y a pas de feu sans chaleur - ils sont toujours ensemble. Et c'est ce que l'on entend par "apparaître en même temps" ou "être présent en même temps" ou "être présent ensemble" : toujours là en même temps.

L'existence simultanée de la nature de l'esprit et [celle de] la nature des expériences sont appelées **inséparables**. C'est-à-dire qu'en fait, nous parlons là aussi de la même chose, un peu comme lorsque nous parlons du soleil et des rayons du soleil : Il n'y a pas de soleil sans rayons de soleil. De même, nous ne trouvons pas d'esprit sans phénomènes. Cet exemple est également pris : De même que nous ne pouvons pas allumer un bâton d'encens au santal ou prendre du santal dans nos mains et qu'il y a toujours l'odeur du santal, [l'un] n'existe pas sans [l'autre]. Ce sont des exemples de l'inséparabilité de la nature fondamentale et des phénomènes. Si l'un est, l'autre l'est aussi.

Nagarjuna décrit exactement ce que nous venons de mentionner :⁴

De même que la douceur est la nature de la mélasse et la chaleur celle du feu, de même la vacuité - la nature vide - est la nature de tous les phénomènes. Il est dit que la vacuité d'un noyau d'être est la nature de tous les phénomènes.

Il dit aussi, le célèbre Nagarjuna au deuxième siècle :

Le conventionnel - la nature relative du monde, c'est-à-dire ce qui apparaît - est enseigné comme étant vide, il est donc enseigné qu'il est la vacuité. Et la vacuité elle-même est le relatif - ce que nous appelons la vérité conventionnelle - puisque l'un n'apparaît pas sans l'autre, tout comme le fait que quelque chose est produit et est donc impermanent.

Je vais revoir cela lentement avec vous.

Il y a ce cycle de discours doctrinaux qui ont conquis le monde du Dharma à l'époque de Nagarjuna, ce cycle de Prajñāpāramitā dont vous connaissez au moins déjà le sutra du cœur. Dans ce cycle d'enseignements, qui est aussi appelé le deuxième tour de la roue, il y a beaucoup de formulations comme "la forme est vacuité, la vacuité est forme", "la sensation est vacuité, la vacuité est sensation".

Cela passe de cette façon par les skandhas, ou par les expériences sensorielles - et cette notion qui est appelée perception de la forme ou sensation, distinction, audition, vision, olfaction, c'est le conventionnel ici dans la citation, c'est le relatif.

Tout ce que nous appelons le monde relatif des phénomènes, toute l'émergence conditionnelle, tout ce qui est créé de manière conditionnelle, c'est-à-dire tout ce que nos yeux voient, nos oreilles entendent, notre esprit pense : tout cela est appelé le conditionnel, le créé relatif, la réalité conventionnelle - parce

⁴ Fichier audio 2-2_02

que nous avons développé de nombreuses conventions sur la manière dont nous nous entendons sur cet aspect de la réalité.

Tout cela est vide par nature, c'est la première phrase. Et c'est parce que c'est vide par nature que cela peut apparaître. Quelque chose ne pourrait pas apparaître s'il avait une existence grasse et épaisse. Ce qui est apparu avant devrait d'abord être mis de côté, et ensuite la prochaine chose qui existe concrètement pourrait apparaître et devrait être éliminée par la suivante.

Avec le temps, nous aurions un problème pour le ramassage des ordures : car si tout existe concrètement et ne s'élimine pas de lui-même, nous aurions toute la ferraille de nos pensées sur le côté et nous devrions toujours faire de la place pour que la prochaine pensée ou la prochaine impression sensorielle réellement existante puisse apparaître.

Mais l'esprit n'est pas ainsi. Tout peut apparaître sans entrave parce qu'il n'a aucune substance ; il ne prend absolument pas de place. Cela apparaît comme un reflet sur un miroir, se montre très clairement - et l'instant d'après, lorsque le miroir montre quelque chose d'autre, lorsque quelque chose d'autre apparaît dans notre esprit, la chose précédente disparaît sans devoir être éliminée.

Il n'y a pas de noyau d'essence. Il n'y a rien de substantiel dans nos perceptions, dans nos pensées ou quels que soient les mouvements de l'esprit ; il n'y a rien qui puisse durer. C'est pourquoi tout peut apparaître si librement.

Et c'est la proposition inverse. La proposition selon laquelle la vacuité est elle-même l'apparition conditionnée - la réalité relative conventionnelle - signifie que c'est seulement parce que tout est vide qu'il peut se manifester sans entrave dans cette apparition conditionnée. Cela se forme par la réunion de forces, aussi longtemps que ces forces agissent et - les forces continuent naturellement d'agir - se modifie déjà dans son apparition et passe à l'expérience suivante. Ce n'est jamais substantiellement là pour un instant, fixe et immuable.

Cela vaut pour tous les domaines de la réalité, jusqu'à la physique nucléaire, jusqu'aux galaxies : partout de la dynamique, tout est en mouvement, rien n'est fixe, pas de noyau d'essence fixe - pas même dans la soi-disant matière, et encore moins dans les *skandhas* d'un être vivant, c'est-à-dire dans les différents processus de perception des formes, de sensation, de distinction, de création et les expériences de conscience qui y sont liées - tout est dynamique.

C'est pourquoi on dit que ce qui est conditionné est vide d'un noyau d'essence et que, parce qu'il est vide d'un noyau d'essence - la vacuité -, il peut naître conditionné. Cela va dans les deux sens. Ce n'est pas une surprise, c'est un "sine qua non" : une condition sans laquelle rien ne serait possible.

Notre vie ne fonctionnerait pas du tout si les choses existaient réellement avec un noyau d'essence indépendant. Car comme il n'y a rien dans un arbre qui existe de manière permanente, un arbre peut redevenir de l'humus. Et comme il n'y a rien non plus dans l'humus qui existe réellement et qui reste toujours de l'humus, il peut directement redevenir la plante suivante. Et comme il n'y a rien dans la plante qui soit rose pour toujours, elle peut redevenir autre chose.

Ainsi, il n'y a rien dans tous ces mouvements dans le monde qui ait une identité permanente qui rendrait impossible qu'il puisse devenir autre chose par le jeu des forces. Cette identité n'existe pas, et c'est ce qu'on appelle "vide d'identité" ou "vide d'un noyau de connaissance" - c'est ce qu'on entend par le mot "vide".

La plénitude des phénomènes n'est possible que parce que chaque phénomène est vide d'un noyau d'essence. C'est encore une phrase pour les livres d'école : la plénitude des phénomènes n'est possible que parce que chaque phénomène est vide d'un noyau d'essence, vide de quelque chose qui reste immuable. C'est parce que tout est vide de quelque chose d'immuable que tout peut se manifester dans le jeu de l'émergence dépendante.

Le vénérable Gampopa dit ainsi :

La présence simultanée de la nature de l'esprit est le Dharmakāya. La nature simultanément présente des phénomènes est le rayonnement du Dharmakāya.

Le Dharmakāya est le corps de vérité, il est synonyme de la qualité non-duelle de l'être. Le Dharmakāya est constamment présent, il est présent maintenant, pendant que nous écoutons ou pendant que je parle. Le Dharmakāya n'est jamais absent. Il est la qualité d'être présente en même temps que toutes les expériences. Quoi qu'il se passe maintenant, cette nature fondamentale de l'être, totalement ouverte, est là.

Si l'on appelait cette nature fondamentale de l'être le soleil, les phénomènes qui apparaissent alors - les différentes formes d'expérience - seraient comme les rayons du soleil. C'est ce qu'on appelle ici le rayonnement. C'est la force dynamique inhérente au Dharmakāya, qui permet de tout percevoir, de tout faire apparaître.

Plus loin, toujours **Gampopa** :

Ce que nous appelons la présence simultanée de l'esprit en soi est la nature essentielle de l'esprit en soi, ou encore sa véritable nature -sa façon d'être. Ce qui est présent en même temps que les apparitions, ce sont les différents souvenirs et processus de pensée qui émergent dans cet esprit. Ceux-ci sont comme le soleil et la lumière du soleil ou le bois de santal et son odeur.

Il n'y a rien de nouveau pour moi là-dedans, c'était l'explication que je vous ai déjà donnée. Ce qui est important pour nous, en tant que pratiquants, c'est de ne jamais faire de différence entre les mouvements de l'esprit et l'esprit. Peu importe que nous regardions dans l'esprit ou dans ses mouvements. Nous trouverons la même nature, le même Dharmakāya.

Nous pouvons découvrir l'esprit en suivant ses manifestations, en suivant l'expérience ; de même que nous pouvons découvrir le soleil en suivant les rayons du soleil : "Ah, il y a des rayons de soleil, où est le soleil ?" Ainsi, chaque expérience des sens peut nous conduire directement à la nature de l'esprit. Et si nous comprenons la nature de l'esprit, nous comprenons comment cette nature s'exprime dans toutes les formes d'expérience spirituelle. Cela va toujours ensemble.

Cela semble si convaincant et vous êtes peut-être reconnaissants de l'entendre, mais en fait, c'est une façon très particulière pour le Mahāmudrā de nous aider à comprendre l'esprit et à méditer de manière vraiment détendue - sans se retrouver dans cette impasse de vouloir en quelque sorte freiner la dynamique de l'esprit pour mieux connaître l'esprit, pour arriver à la nature de l'esprit. Nous n'avons pas besoin de freiner la dynamique, il s'agit de la comprendre. Il suffit de la laisser se calmer un peu pour pouvoir mieux la regarder en face.

C'est un peu comme une autoroute : si nous essayons de reconnaître la nature d'une seule voiture sur une autoroute, mais qu'elles ne font que passer rapidement devant nous, c'est très difficile. Si nous sommes dans la forêt et qu'une voiture passe devant nous, nous avons une expérience très claire de l'odeur de ce

qu'est une telle voiture. Cette singularisation du phénomène à étudier nous aide beaucoup à mieux comprendre la nature de l'expérience ; et cela ne fait alors plus aucune différence si deux, trois, dix ou mille voitures arrivent.

Cette simplification de l'étude est exactement ce que l'on fait en laboratoire ; c'est ainsi que sont nés tous nos résultats de recherche : On a d'abord considéré quelque chose de manière isolée, puis il a été possible de le comprendre dans le contexte de l'ensemble. C'est ce que nous faisons aussi : nous observons des processus mentaux isolés et comprenons ensuite comment l'esprit fonctionne dans son ensemble. Nous comprenons la nature de l'être parce que nous le comprenons dans ses moindres détails.

Gomchung, qui a continué le monastère après Gampopa, **dit ainsi :**

La nature simultanément présente de l'esprit est le Dharmakāya proprement dit, le corps de vérité. La nature simultanément présente des phénomènes est le rayonnement de ce Dharmakāya -nous pouvons presque dire "l'esprit du bouddha", Dharmakāya est synonyme de la nature ultime de l'esprit. La nature simultanément présente des pensées est comme les vagues du Dharmakāya. Et que tout cela est inséparable, la qualité inséparable de ce qui existe en même temps est comme le Dharmakāya est en fait".

"Actuality of the Dharmakāya" signifie : la façon dont nous faisons réellement l'expérience du Dharmakāya, c'est que la nature fondamentale de l'esprit va toujours de pair avec la nature des phénomènes et la nature des mouvements mentaux ; ils sont toujours inséparables, nous ne faisons que les décrire séparément. C'est juste pour être encore plus clair. En fait, c'est une unité.

Cela peut nous étonner : Puisque la nature de l'esprit et l'apparition d'expériences sont également présentes chez les gens ordinaires, pourquoi ne font-ils pas l'expérience de la présence simultanée de la nature de tout cela ?

Ceux qui sont sur le chemin spirituel, sur le chemin de l'éveil, ont reconnu ou peut-être pas reconnu la nature simultanée de l'être. Mais qu'ils l'aient reconnue ou non, cette nature de l'être est toujours là, elle est toujours présente en même temps.

Elle ne dépend pas du fait qu'elle soit reconnue ou non. Que nous la reconnaissons ou non, elle est maintenant présente chez chacun d'entre nous. Quelqu'un qui n'a pas encore approché le feu ne sait pas encore qu'il est chaud ; c'est le problème des bébés ou des enfants. Il se peut donc qu'il y ait des gens qui n'aient pas encore fait l'expérience directe de la nature de leur propre esprit - mais elle est quand même là.

Il y a aussi beaucoup de gens ici en Occident qui n'ont jamais senti le bois de santal - mais tous ceux qui le sentent et qui ont un nez qui fonctionne feront l'expérience de l'odeur spécifique du bois de santal dès que l'odeur du bois de santal leur parviendra. Mais l'odeur est déjà là avant d'être sentie, parce que les deux vont de pair. Vous pouvez prendre n'importe quel exemple.

Cette nature de l'être, présente en même temps, est immuable et ininterrompue, donc toujours là. On dit que c'est exactement comme la flamme d'une bougie ou la lumière du soleil, qui brillent toujours sans aucune préférence/préjugé, même si les aveugles font l'expérience de l'obscurité.

Ici, c'est nous les aveugles, qui ne vivons pas encore vraiment cette nature à la fois présente de notre propre expérience ; nous sommes partiellement aveugles. Pourtant, elle est là.

Saraha, le Grand Brahmane, explique ainsi :

Même si de nombreuses bougies sont allumées dans une maison, les aveugles vivent dans l'obscurité. Il en va de même avec la nature de l'être qui existe en même temps, qui imprègne tout et qui est pourtant lointaine pour ceux qui sont confus.

Maintenant, nous nous demandons : comment puis-je en sortir rapidement ? Car je ne voudrais pas être compté trop longtemps parmi ces *deluded people*, ces confus, ces voilés.

Le désir d'en sortir est un piège. N'essayez pas de vous en sortir, mais prenez la confusion comme objet de méditation ; regardez dans la nature de la confusion si elle a une quelconque substance. Y a-t-il quelque chose de permanent en elle ? Quand l'émotion suivante arrive - attendez tranquillement qu'une émotion un peu plus forte arrive, elles sont meilleures - regardez si l'émotion est vraiment aussi solide que vous le pensez. Comment est-elle vraiment ? Prenez l'expérience comme le chemin de l'éveil, ne cherchez pas ailleurs. Par "expérience", je veux dire : prenez l'expérience dualiste comme voie d'éveil. Ne cherchez pas autre chose.

Les gens qui veulent un succès spirituel rapide cherchent toujours ailleurs que dans ce qui est présent. Ils comprennent mal les enseignements, ils créent eux-mêmes la carotte après laquelle ils courent. Ce que dit tout ce passage en ce moment, c'est : "Coucou ! La carotte est en vous-mêmes". La carotte est dans l'expérience confuse qui se manifeste en ce moment même - c'est là aussi que se trouve la nature de l'esprit. C'est là que se trouve la clé pour comprendre l'être. Ne regardez pas ailleurs.

C'est assez radical, n'est-ce pas ? C'est pourquoi le Mahāmudrā est si radical. On a parfois l'impression que lorsque j'enseigne le Mahāmudrā, c'est pour les *softies*, pour les gens qui ne veulent pas faire d'efforts, qui se vautrent dans les canapés.

En fait, de mon point de vue, c'est ainsi : c'est la forme la plus intelligente de méditer que de toujours prendre exactement ce qui est à ce moment-là ; de ne pas se laisser distraire par l'apparence superficielle, mais de toujours ressentir la véritable essence, la véritable nature de cette expérience et d'y vivre comment, grâce au changement, à la nature de l'être, ces espaces intérieurs s'ouvrent. Dans ces espaces, il devient clair qu'il n'y a rien à saisir, et c'est pourquoi il n'y a plus de saisie. C'est ce qu'on appelle l'éveil.

Śavara - on dit ici qu'il s'agit de Saraha ; mais je ne suis pas sûr que ce soit vraiment le cas. Il y a un Śavara ou Śavari qui était le maître de Maitrīpā - cela pourrait aussi être ce maître, mais je ne peux pas non plus l'examiner de plus près :

"Kye ma !" signifie ici tout d'abord quelque chose comme "écoute !" ou "regarde !"

Le soleil libre de nuages rayonne partout, mais les aveugles ne perçoivent jamais que l'obscurité. Ce qui apparaît en même temps pénètre tout, mais les confus- les trompés- en sont très éloignés.

Facile à comprendre, nous l'avons déjà expliqué.

Virupa poursuit :

Ainsi, tous les phénomènes conditionnés - tout ce qui, dans la réalité conventionnelle, se manifeste dans l'émergence dépendante -, tous les phénomènes possibles, sont sans essence, n'ont pas de noyau d'essence. Ils sont simplement des noms, des symboles et des hypothèses sur la réalité.

Petite explication : nous appelons cela un livre ; nous pouvons même donner un titre au livre. Mais la nature réelle de la somme de phénomènes appelée ici livre n'est pas vraiment décrite. Il n'est pas tenu compte de l'individualité de ce livre spécifique, ni du fait que ce livre est en constante évolution et que, selon les circonstances, il pourrait se transformer en cendres aujourd'hui encore ou ne devenir que poussière un jour. Ces circonstances ne sont pas prises en compte.

Il en va de même pour tous les phénomènes : nous les voyons et, pour le moment où nous les voyons, les entendons, les reconnaissons, les saisissons, nous les nommons "ça et ça", nous les comprenons comme "ça et ça". Nous avons ainsi fait une description approximative des caractéristiques superficielles de ce phénomène, sans être en contact avec sa véritable nature.

Cela ne signifie pas que ces hypothèses sur la réalité sont fondamentalement erronées - elles peuvent même être très utiles. Par exemple, il est très utile que je sache que je peux probablement boire dans cette chose [montre sa tasse]. Ou que je suppose qu'il s'agit d'une table sur laquelle je peux reposer mon récipient. C'est ce que nous faisons tout le temps, et tout cela est totalement utile, mais ne concerne que l'aspect de l'être qui est comme brièvement mis en lumière. Et tant que les forces continuent d'agir comme elles l'ont fait jusqu'à présent, cela reste ainsi.

Cela pose peu de problèmes s'il s'agissait de phénomènes qui se transforment très lentement ou dont le changement ne se manifeste pas aussi rapidement. Cela pose tout de suite des problèmes si je pense au lever que ma femme est toujours la même que celle avec laquelle je me suis endormi le soir - je peux vraiment avoir des problèmes. Il en va de même pour mon mari, pour mon partenaire. Si, après l'hiver, je pense que mon champ est le même qu'avant l'hiver, j'ai aussi un problème.

Partout où les phénomènes changent plus rapidement, où le changement se manifeste aussi plus rapidement à l'extérieur, j'entre directement en conflit avec la réalité. Si je pars toujours de ce principe: La personne que je rencontre maintenant est la même que celle avec laquelle je me suis disputé hier ou que j'ai aimée hier. Cette hypothèse est fondamentalement fausse. En surface, elle a encore quelque chose de juste, mais en profondeur, elle est fausse.

C'est le problème auquel ce passage nous renvoie : que la libération consiste non seulement à bien classer la manifestation superficielle, à gérer plus ou moins bien le jeu des forces, mais aussi à être toujours conscient de la nature fondamentale de l'être.

Cela signifie que notre esprit - en particulier notre état d'esprit actuel - peut être très différent dans le présent suivant. Dans l'expérience suivante, il peut être libre de ce qui vient de nous accabler. Peu importe quel type d'expérience se présente : il n'y a pas du tout de moi dans cette expérience. Il n'y a pas de noyau d'essence, il n'y a rien qui demeure. C'est le sens des deux premières lignes du verset, puis il est écrit :

Il n'y a pas la moindre différence entre un nom et ce qu'il nomme, puisqu'ils sont dès le début simultanément émergents. Nous n'avons pas non plus besoin de regarder ailleurs.

J'ai dû moi aussi contempler un moment avant de comprendre cela. Le nom et ce qu'il désigne ne sont en fait pas du tout différents ; nous n'avons pas besoin de nous y opposer. Cela signifie que ce que nous pensons d'une expérience, quelle qu'elle soit, et l'expérience à laquelle nous pensons actuellement - toutes deux ont la même nature d'être. La véritable nature de l'esprit de tous les phénomènes se trouve à la fois dans la désignation - dans ce que nous pensons, dans les noms - et dans ce qui est décrit, dans l'expérience elle-même.

Nous n'avons pas besoin de nous efforcer - comme certains pratiquants bouddhistes ont déjà essayé de le faire - de nous débarrasser des concepts, des noms, des désignations pour arriver ensuite à l'expérience primaire. Des expériences qui apparaissent et sont traitées avec leurs associations : Tout cela a toujours en même temps la vraie nature de l'être, est toujours là en même temps.

Vous avez peut-être déjà fait l'expérience d'essayer d'arriver à une telle "perception pure". Il y a des écoles qui enseignent même cela ; qui veulent réduire ou supprimer toute la superstructure associative - les identifications qui naissent dans la perception - tout cela, revenir à la perception pure et directe, pour y vivre ensuite la libération.

Ce n'est pas nécessaire, c'est même éventuellement contre-productif. Car déjà maintenant, dans tout ce qui apparaît - dans les dénominations comme dans les expériences qui sont nommées, dans les associations et dans ce qui déclenche les associations, et dans le sujet qui pense maintenant avoir ces pensées - dans tout cela, la nature de l'être est expérimentable, vivable. La libération peut être vécue dans chaque aspect de cette expérience. C'est le message ici.

Questions⁵

Participant/e : Bonjour Tilmann, j'ai une question sur mon mantra dans l'activité et en fait, je ne me pose pas la question pendant la post-méditation, comment c'est d'être, comment c'est de voir, etc, mais simplement, je suis dans quelque chose de panoramique et j'interviens quand il y a un moi très clair. Sinon, le reste du temps, je suis dans quelque chose de détendu et je n'interviens que quand il n'y a qu'un moi très fort. Je remarque quand il y a un stress qui s'élève, c'est là que j'interviens. Puis, il y aurait une deuxième question sur la post-méditation. Avant, je faisais toujours la méditation de bar lung et maintenant, je ne le fais plus autant qu'avant. Et je suis dans quelque chose de beaucoup plus panoramique qu'avant et donc, c'est un peu ambivalent. D'un côté, je me dis que c'est bien de me détacher de la respiration parce que je me colle à cela comme un objet de méditation et de l'autre côté, je me dis aussi peut-être que concernant le recueillement de cette absorption ; il faudrait peut-être que je sois plus attentive à cela.

Merci ! Cette première question, le premier aspect de ta question, quand tu dis que tu es sur quelque chose de plus panoramique c'est très utile pour la méditation du Mahāmudrā et le mot de panorama vient du champ visuel. C'est comme si on avait à l'œil, tout le champ de l'expérience, comme de façon visuelle. La qualité principale de cela, c'est que dans ce vécu, tu vas pouvoir ressentir, inviter la qualité semblable à l'espace dans ton vécu.

C'est une grande qualité qui permet aussi de dissoudre un peu la densité de ce sentiment du *MOI*. Tout cela, c'est très utile. Ce que j'ai entendu aussi dans ce que tu as dit, c'est quand tu as dit que ce sentiment du *MOI*, devient fort, ce qu'il faudrait faire, c'est de voir les éléments subtils du *MOI* qui sont là, très calmes, très silencieux en arrière-plan même dans cette conscience panoramique. Même, cette activité d'observation agréable et le petit stress que cela génère, cela aussi est à examiner. Le stress global, tu l'as déjà traité et maintenant, il s'agirait de voir les formes plus fines, plus subtiles.

Pour cela, tu as le bar lung, tu l'as déjà mis à l'arrière-plan. Là, je suis en train pour moi de redécouvrir le bar lung. Le bar lung, non seulement, donne de l'espace mais il donne aussi un certain ancrage.

C'est comme cet espace du ventre dans lequel on respire, c'est une merveilleuse qualité supplémentaire pour aller dans la perception panoramique. Cela renforce en fait, une présence très légère de l'élément

⁵ Fichier audio 7-2_03

terre en nous parce que c'est quelque chose qui est très ancré sous notre nombril et cela apporte une stabilité et une profondeur dans l'inconscience. C'est pour cela que tu peux vraiment expérimenter avec tout cela et faire revenir le bar lung et continuer avec cela. Ce serait ma réponse pour toi. Merci beaucoup.

Participant/e : D'abord, je voulais te remercier pour ton humour parce que cela m'aide vraiment à sortir de mes nœuds de pensées, j'ai remarqué cela.

La question, oh, c'est peut-être plus un processus, c'est une question qui vient d'un processus dont tu as parlé hier, de dire que l'éveil et la confusion, c'est la même chose. Parce que je me suis dit quand je suis dans la confusion, je ne peux pas être éveillé et vice versa mais en tous les cas, ce que j'ai compris, c'est que dans les deux, il y a cet aspect fondamental, que les deux ont la même nature, ce que tu appelles la nature de l'être ou ce que c'est probablement. Je pense que j'ai déjà posé la même question à Beatenberg, quand par exemple, dans la nature, c'est plus facile pour moi. C'est le fait de s'appuyer, de s'asseoir, quelque chose que j'essaye de faire déjà mais je me dis qu'il doit y avoir autre chose que ce qui est là ? Tout à l'heure, ce tu disais, c'est déjà une réponse. C'est juste que cette question, c'est le piège et du coup, je me dis, est-ce que ce n'est pas simplement de s'ouvrir à la vie ! Tout ce qui vient à moi, on va dire oui, psychologiquement ou laisser couler mais, cela, ce n'est pas non plus facile.

C'est une partie de l'histoire de s'ouvrir à la vie, oui, s'ouvrir à toutes les expériences sensorielles, etc. Oui, mais cela va plus loin. Tu te rappelles d'autres instructions, d'autres enseignements où j'ai donné la différence entre quoi et comment. Ce n'est pas seulement quand on s'ouvre à l'expérience de la vie, on a d'abord tendance à s'intéresser, à s'ouvrir au contenu.

Qu'est-ce qui se passe, c'est le quoi, qu'est-ce qu'il se passe dans ma vie ?

Le chemin de la libération, c'est de s'ouvrir au comment !

Comment se montrent les expériences, pour voir vraiment qu'il n'y a rien à saisir dans les expériences. Il n'y a rien de saisissable.

Que tout se libère tout seul, et cela on le comprend que quand on commence à s'intéresser à la façon dont la vie se révèle, au comment ! Et que l'on passe du contenu à la nature du vécu.

Cela est aussi la différence entre une pratique de pleine conscience extérieure qui se préoccupe du quoi et le développement de la compréhension fine de comment c'est !

Je remarque que je le comprends intellectuellement. Ce n'est même pas cela, cela ne descend pas ! Mais en fait, quand je suis dans le quotidien, j'ai souvent l'impression que c'est comme cela, je ne réfléchis plus à cela mais j'ai l'impression que cela ouvre beaucoup de choses, pas seulement chez moi mais aussi chez les autres. Quand j'enseigne ou que je suis dans des thématiques où je sens, oh, là, cela me touche vraiment et en même temps, il y a toujours la question, mais comment est-ce que je fais cela ? C'est là que cela pêche !

C'est comment d'être avec ce truc qui accroche ? On se connaît bien, l'important de ce que tu as dit : Ah, oui, ici, en fait, c'est le cas ! Là, je voudrais te renforcer, de continuer vraiment avec cette confiance.

Oui, cela arrive déjà, cela agit déjà en moi et chez les autres. Je ne suis plus prise dans les contenus, mais je suis déjà plus relié à la processabilité, aux processus, faites confiance. Je pense que c'est cela le plus important. Je n'ai pas besoin de te donner une autre réponse, c'est cela la réponse.

Merci !

Participant/e : Bonjour, merci pour ces enseignements toujours merveilleux ! J'aurais deux questions sur les enseignements et une, sur la Prajnaparamita où on dit toujours, qu'on nie tout. Il n'y a pas d'oreilles, il n'y a pas des yeux, d'odeurs et cela m'étonne un peu ! Parce qu'on parle même, du fait que les deux sont présents au même niveau, donc d'un côté, il y a ce qui reste et de l'autre côté ce qui se transforme et je me demande pourquoi, on nie alors ! Est-ce que je dois m'arrêter là ?

Oui, arrête-toi, là. On fait une négation, ici, pour te provoquer, ok ! On fait une négation parce que c'est quelque chose d'évident qu'on a tous un nez et là, d'un coup, dans le texte, il n'y a pas de nez, on a tous des yeux et dans le texte, on le voit, il n'y a pas d'yeux ! Ce qui doit être provoqué, ici, c'est le fait de ressentir, mais ce n'est pas possible que ce je ne sais qui, soit dans la négation de quelque chose aussi évidente. Qu'est-ce qu'il / elle veut dire ? Puis on rajoute, ah, oui, en fait, ce qu'on appelle un nez, comment, où est-ce qu'il commence et où est-ce qu'il finit ? Et, c'est quoi, cette histoire de nez ! Quelle est la différence entre le fait de donner un nom et l'expérience du nez et de ce coup, on va commencer à ressentir la nature du nez.

Et maintenant la deuxième question !

Oui, ok, merci, là je comprends bien. L'autre point, c'est un peu différent, on parle toujours de la nature de quelque chose qui n'est pas né. Nature, cela veut dire en latin, ce qui est né, donc la nature de l'être, c'est en fait l'être, la nature fondamentale de quelque chose de fondamental ?

Pour cela, tu as tout fait raison. On est dans nos langages, à nous, l'anglais, n'a pas le terme d'être et en tant que traducteur, je peux prendre le terme de "être", l'être de quelque chose en allemand pour expliquer qu'il ne s'agit pas de la nature, ou d'une nature existante, mais qu'il s'agit de l'être des qualités, les propriétés d'une expérience de quelque chose.

Si c'est mieux pour toi, tu pourras remplacer être, remplacer nature par être. *Nowo* en tibétain, on l'a traduit en allemand par être, l'être et la nature essentielle, on l'a prise pour *nowo* en tibétain, en fait, ce sont des synonymes, souvent.

Merci beaucoup.

Participant/e : Ma question revient à ce que tu viens de dire que l'esprit, sans les phénomènes n'existe pas. Cela voudrait dire logiquement que l'esprit est toujours dualiste !

NON, NON, NON !

Pourquoi est-ce qu'on se prend toujours la tête avec le non-dualiste ?

Tu prends une mauvaise direction, pourquoi est-ce que le fait qu'il existe des phénomènes, serait la preuve qu'il y a quelque chose de dualiste ?

Ce n'est pas le cas, parce que l'esprit et les phénomènes, sont en fait des synonymes !

On les distingue seulement dans l'intellect, même l'expérience de la claire lumière est un phénomène, est un vécu. Cela veut dire, ne te laisse pas conduire sur la mauvaise piste simplement parce que tu focalises sur les phénomènes. Le terme phénomène dans un langage dualiste, cela ne veut pas dire qu'il s'agit de quelque chose de dualiste.

Réfléchis, réfléchis !

Non, ne pas penser, penser mais ressentir, ressentir, ressentir.

Est-ce que tu peux le redire !

Je le redis comme tu t'y connais bien dans le Dharma. Même l'expérience de la nature fondamentale de l'esprit, ce qu'on appelle le Dharmakāya ou la claire-lumière, même cela, on peut le décrire comme esprit ou expérience.

On n'est pas mort, on est vivant et on sait très bien pas seulement où il se passe quelque chose même s'il n'y a pas de contenu que l'on peut nommer.

Eh oui, le problème, c'est la langue. Quand on parle de l'expérience de quelque chose, c'est forcément dualiste dans l'expression.

C'est sûr que dans la langue, on n'a pas le choix. C'est sujet, verbe, complément.

Mais on peut essayer, en disant, par exemple, il y a quelque chose qui se produit, plutôt que de dire je fais une expérience. En arrivant dans quelque chose de plus impersonnel, on peut s'en sortir.

Mais la question importante, pour moi, là-dedans, c'est cet état d'être non-dualiste. Pour moi, j'ai l'impression que c'est quelque chose d'un peu fabriqué, non-dualiste.

Dans ce cas, là, il faudrait demander au Bouddha, je pense qu'il était content d'avoir vécu tout cela, et les autres aussi. Parce que ce point central, fabriqué, tombe, et c'est cela qui veut dire non-dual.

La dualité, c'est la séparation de la réalité entre *MOI* et les autres. Mais en fait, c'est très libérateur et il y a un grand soulagement.

Mais le sujet-objet est toujours là !

Non, non, à ce moment-là, sujet-objet n'existe plus du coup.

L'illusion du MOI, n'est pas là, mais il y a quelque chose de vue qui est quand même là !

Non, il n'y a pas quelque chose de vu, séparé de celui qui voit ! C'est exactement l'essence du Dharma qui est là-dedans !

C'est assez clair !

Ok, on est d'accord !

En fait, tout est simple, c'est les mots qui rendent tout très compliqué.

Là, c'est tout à fait juste. On va laisser tomber les mots parce qu'en fait, c'est vraiment très simple. Tu as certainement une image devant toi, un écran et s'il y a quelque chose dans la pièce qui prétendrait qui serait le centre de tout cela ! Ce serait absurde, non !

La même chose avec nos perceptions dualistes ! Il y a quelque chose qui prétend, *MOI*, je suis le centre de l'expérience. Non, grande erreur !

En plus, cela demande un grand effort et cela fatigue beaucoup !

Oui, voilà de quoi continuer à creuser. On va peut-être passer à la prochaine personne !

Participant/e : C'est encore moi ! Une question sur le sujet, union de la confusion et de l'éveil. Pour moi, c'est une thématique très difficile concernant cette capacité de distinction. Tu dis en fait que cette

distinction tombe, d'abord, j'ai cette première impulsion puis, il y a toute une chaîne de pensées contre cela qui peuvent être prises en compte aussi. Et là, je suis un peu dans un état aversif, il faut que je prenne une décision et je ne peux pas et que j'ai aussi l'aversion contre le fait que je ne puisse pas prendre la décision. C'est quelque chose qui me préoccupe de voir s'il y a une façon d'accepter cela et pour revenir à cette confiance originelle.

Je voudrais aller à un étage un peu plus profond, ce n'est pas le sentiment primaire qui est la bonne décision, je ne défends pas les décisions impulsives comme quoi, ce serait la sagesse ! La difficulté à prendre des décisions est liée au fait, que si c'est là que l'on décide, ce qui est à décider n'a pas encore reçu toute notre attention, notre pleine attention. Là, tu peux améliorer tout cela.

Il faut peut-être que quelque chose se décide, là, maintenant et ce que tu as décidé, là, maintenant, il faut lui donner la priorité que cela reçoive toute ton attention, que cela devienne d'une certaine façon ton objet de contemplation. Et que tu le laisses agir en toi en toute profondeur jusqu'à ce que cela soit clair et c'est le moment où la compréhension s'élève. Et, du coup, on s'élève et on fait ce qui éclaire ce qu'il faut faire.

Puis, là en fait, il y a quelque chose qui résiste en toi de faire de façon évidente ce qui est évident ! A ce moment-là, je ne peux pas t'aider.

C'est là, qu'on a la difficulté de vivre ce que tu as directement reconnu en fait, c'est cela la difficulté. Tu décides de ressentir, c'est comment !

Il ne s'agit pas d'analyser, ici, mais de laisser agir en toi, vraiment, sans préjugé. De laisser monter tout cela en toi, avec courage ! Simplement inviter dans la méditation et laisser venir jusqu'à ce que ce soit clair de façon globale.

Analyser, être avec le cerveau etc., ce n'est pas une bonne solution jusqu'à maintenant et ce ne sera souvent pas la bonne solution.

Chouette de t'avoir vu, tout de bon à toi !

Participant/e : J'ai une question sur ce que tu as dit tout à l'heure, la vision pure ne doit pas être créée. Il ne faut pas faire d'efforts pour la mettre en place. Là, je suis arrivé dans la pratique des six syllabes que je fais, là, maintenant. Il y a toujours ce mouvement où on fait venir les champs purs, les terres pures, qu'on visualise le palais du Potala, donc, je n'ai pas tellement de problèmes avec la représentation visuelle et je me suis dit qu'il s'agissait peut-être là-dedans, de créer moins de choses, que plutôt de ressentir des questions : comment est-ce que cela pourrait être, d'être dans une terre pure comme cela ? Je sens déjà le soulagement et cela me touche vraiment comme si cela avait vraiment dénoué quelque chose. Je n'ai pas de réponse, parce que comment est-ce que je peux savoir comment on se sent avec cela ? Après ce qu'on a dit aujourd'hui, je le sais en fait, déjà!

Tu es tout à fait sur la bonne voie, je vais te décrire Dewachène. En Dewachène, on porte un tee-shirt noir, on est assis sur un canapé et on est complètement détendu. Derrière nous, il y a un tableau d'art moderne, tout cela n'a pas de substance en Dewachène et on entend le Dharma, chaque fois qu'on le veut.

On se rappelle toujours de la nature vide de ces phénomènes et c'est comme cela que ce serait dans ton palais de Potala. Il y a peut-être aussi des lampes sur pieds, voilà, c'est une question de décoration intérieure. C'est juste pour qu'on se sente bien. Et tu vois que la direction est bonne, tu continues

simplement. Tu découvres le Potala Dewachène dans lequel tu vis, parce que toujours en même temps avec l'état d'être confus, il y a la possibilité de l'éveil.

Cette co-émergence, c'est la pratique du Tchenrézi de Dewachène pour toi.

Ok, je pense que l'on peut s'arrêter là. Encore une personne ! Pour terminer, on va rester simplement en silence.

N'oubliez pas d'écouter avec Bodhicitta. Pour moi, cela signifie recevoir les enseignements avec l'attitude que, quoi qu'il nous arrive, quoi que nous comprenions, cela soit pour le bien de tous ; et que nous soyons prêts à le transmettre si cela peut être utile.

Nous arrivons au passage

c) La signification de l'unité présente en même temps⁶ ou l'unité née ensemble.

C'est la même expression que précédemment : *lhän chig kye pa* signifie "nés ensemble/engendrés ensemble", et ensuite vient *sung jug*, qui signifie "unité", quelque chose qui est ensemble.

Quelle est la signification de l'enseignement du Mahāmudrā "unité née ensemble" - unité existante ? Le vénéré Dhagpo [Gampopa] a enseigné que cela signifie en général que le mental forme une unité avec les quatre kayas. Comme il a été expliqué plus haut, l'esprit lui-même (ce qui perçoit, pour ainsi dire, ici maintenant également le phénomène lui-même) et les pensées (qui apparaissent dans l'esprit) et leur nature vide (la vraie nature de celles-ci) ont toujours été présents et inséparables depuis le début.

Vous êtes déjà familiers avec les quatre kayas : nous pouvons dire que la nature même de l'esprit, cette dimension ouverte et insaisissable de l'être (Dharmakāya), est par nature dynamique, possède un pouvoir de rayonnement (Sambhogakāya), produit des expériences (Nirmāṇakāya), et que celles-ci forment une unité inséparable (Svabhāvikakāya). C'est une explication courante des quatre kayas. Les expériences qui sont produites sont alors appelées les apparitions.

Mais comme nous ne l'avons pas encore réalisé, nous considérons l'un comme bon et l'autre comme mauvais, et nous les considérons en outre comme séparés.

Nous trouvons déjà que l'esprit est une bonne chose, mais surtout quand il est silencieux. Nous préférons nous débarrasser des pensées, du moins en grande partie. C'est une erreur. Nous perdrons toute notre vivacité.

Nous ne nous sentons vivants que grâce à la dynamique de cet esprit, de cette conscience. Cette dynamique, avec la possibilité que de nouvelles expériences apparaissent constamment, nous procure la richesse et l'abondance de nos expériences. Chacune de ces expériences est elle-même un esprit et possède la nature de l'esprit. Il n'est donc pas approprié de rejeter les mouvements de l'esprit ou de s'y attacher.

Grâce à ces enseignements sur la nature ultime de l'esprit et de ses manifestations, et grâce à ces instructions de pointage - grâce à ces enseignements directs sur la nature de l'être - nous réalisons que toutes ces expériences qui surviennent et qui peuvent être expérimentées pendant un certain temps

⁶ Fichier audio 7-02_04

sont en train de naître en même temps que leur véritable nature, et ce depuis toujours, depuis des temps sans commencement. Ces enseignements nous montrent également que les expériences ne font qu'un avec l'esprit lui-même, que leur vraie nature est inséparable et qu'elles sont donc appelées "unité simultanée", comme l'explique le vénéré Pakmo Drupa, l'un des principaux disciples de Gampopa :

L'esprit, la pensée et le Dharmakāya...

Ici, "pensée" signifie "tous les mouvements mentaux". *Thoughts* ici signifie toujours "pensée". Lorsque les Tibétains écrivent *nam tog*, qui est parfois traduit par "pensées", nous savons maintenant qu'il s'agit de "penser" et donc aussi de tous les mouvements mentaux non conceptuels - c'est-à-dire non seulement la pensée conceptuelle, mais aussi les idées qui nous traversent l'esprit et qui ne sont pas verbalisées, les images, les impressions du passé et tout cela. Donc :

L'esprit, les mouvements spirituels et le Dharmakāya sont depuis le début toujours nés en même temps. Les instructions pour les unir dans notre esprit sont donc appelées "l'unité inhérente".

Nous devons toujours inclure la signification : Ce sont ces instructions qui nous montrent l'unité inhérente, l'unité simultanée de l'esprit et de tous les phénomènes et de leur nature.

Il y a encore d'autres instructions, comme par exemple d'unir l'esprit et les phénomènes ordinaires à la conscience intemporelle -présente en même temps, - ou celles visant à unir l'esprit et les phénomènes ordinaires, qui se présentent comme des caractéristiques, à la vacuité née en même temps. Pour le dire brièvement, tout ce qui apparaît comme des phénomènes dualistes -des expériences dualistes- que ce soit la clarté vide, les apparitions vides, la conscience vide, la joie vide - tout est uni dans la dimension de l'unité présente. Il serait possible d'expliquer tout cela, mais je ne le ferai pas ici.

Nous, les traducteurs, ne vous facilitons pas toujours la tâche : quand il est écrit par exemple "*clarity and emptiness*" ou "*appearance and emptiness*", les termes sont déjà tellement séparés les uns des autres en tant que substantifs que nous devons effectivement relier quelque chose entre eux. Mais comme vous l'avez remarqué, j'ai lu : "clarté vide, apparences vides", etc. Dans la plupart des endroits du tibétain, il est tout aussi bon de le traduire ainsi.

Il nous suffit alors de voir que ce qui semble clair est en fait d'une nature vide insaisissable ; que les expériences qui apparaissent sont en fait intangibles. Nous n'avons pas besoin de rassembler quoi que ce soit, nous regardons simplement comment c'est. Il n'y a pas une vacuité que nous devons associer à une clarté. Elles forment une unité inséparable : clarté vide, vacuité claire, apparitions vides, vacuité apparente, conscience vide, vraie vacuité. C'est déjà une unité, ce n'est pas quelque chose que l'on réunit ensuite.

Là où nous les réunissons, c'est dans notre intellect, qui pense découvrir quelque chose de nouveau. Lorsque nous découvrons la nature vide, insaisissable de l'esprit et de tous les phénomènes et de toutes les émotions, cela nous semble être quelque chose de nouveau. Et le nouveau ne peut pas être l'ancien.

En fait, nous avons seulement appris à mieux connaître l'ancien - ce qu'il a toujours été. C'est pourquoi on dit toujours "*from the first*" : depuis le début, depuis toujours, depuis des temps immémoriaux. Nous découvrons ce qui est de toute façon déjà là.

En fait, c'est très relaxant. C'est très utile de se faire dire : Ce qui se passe déjà depuis toujours, nous allons le connaître plus précisément sur le chemin de l'éveil. On évoque souvent l'exemple d'un voyage, d'un voyage vers des contrées inconnues et ainsi de suite. Mais ce n'est pas du tout ça. C'est plutôt comme si nous apprenions à mieux connaître notre maison.

En fait, c'est plutôt ainsi : ce qui a déjà lieu de toute façon, nous apprenons à mieux le connaître et découvrons là des aspects de l'être qui n'étaient pas clairs pour nous auparavant. Mais ceux-ci sont si importants parce qu'ils nous permettent de moins en moins d'intervenir, de moins en moins de contrôler, de laisser les choses se développer. Et d'intervenir en douceur, sans avoir l'illusion de créer quelque chose de permanent, mais en laissant les forces de l'esprit participer au flux de l'être, à la fluidité de l'être.

Nous allons maintenant passer à la deuxième grande partie

DÉCRIRE DIRECTEMENT CE QUI EXISTE EN MÊME TEMPS

Cela se fera en trois phases :

1) description de la nature simultanément présente ou de la nature simultanément présente de l'esprit lui-même

2) description de la nature co-existante des mouvements de l'esprit

3) description de la nature simultanée des phénomènes

1) Description de la nature simultanée de l'esprit lui-même

Cela commence par une petite instruction de méditation que vous trouverez à de nombreux endroits :

Laisse ton esprit se rassembler naturellement dans son état inhérent, dans son être naturel, exempt des défauts de la torpeur ou de la sauvagerie, non corrompu par des pensées positives ou négatives.

Il n'est donc pas corrompu par une évaluation selon laquelle une pensée quelconque serait positive ou négative. Laisse simplement les mouvements de l'esprit se manifester.

Puis regarde - l'esprit regarde alors, ressent, la nature fondamentale, comment l'esprit s'attarde.

L'esprit se contemple lui-même. C'est une indication de la manière dont nous pouvons passer d'une contemplation dualiste de quelque chose d'autre à une expérience de soi-même, sans retomber dans une dualité. Donc, que l'esprit prenne conscience de lui-même, de sa nature fondamentale.

Et si cela se passe ainsi, alors ni les mouvements mentaux subtils ni les mouvements mentaux grossiers ne sont bloqués.

Nous n'avons pas besoin de les bloquer, nous n'avons pas besoin de les empêcher. Nous ne faisons pas une méditation sacrée dans laquelle une pensée émotionnelle ne devrait pas être présente. Tout peut être, et nous découvrons qu'elles se dissolvent d'elles-mêmes, qu'elles se libèrent, qu'elles se purifient.

Cela signifie qu'en se libérant de la saisie, elles se montrent dans leur pureté originelle, qu'elles s'apaisent d'elles-mêmes, qu'elles ne peuvent rien remuer du tout. Les mouvements spirituels que nous laissons simplement tels qu'ils sont se montrent tels qu'ils sont.

Dans cet être où nous ne saisissons rien, où nous n'identifions rien comme quelque chose, se montre un être calme, tout à fait nu, sans voile. Lorsque l'esprit se repose ainsi dans sa nature fondamentale, c'est śamatha, c'est le calme mental.

C'est le calme mental particulier du Mahāmudrā, dans laquelle tous les mouvements de l'esprit ont une liberté totale. Dans cette liberté totale, ils s'évanouissent comme des dessins dans l'eau ou des dessins dans l'air. Dans cette phase de la pratique, il est tout à fait approprié de regarder si l'exemple est vrai : si ce que je vis en ce moment disparaît effectivement comme ça.

Voici maintenant une indication qui est très importante pour tous :

Lorsque nous en faisons l'expérience, ne laisse pas ta conscience devenir confuse. Ne glisse pas vers un état neutre, indifférent et désintéressé de tromperie avec un manque d'attention.

Ce n'est pas si simple : comment rester éveillé ? Cela a quelque chose à voir avec l'intérêt de revivre sans cesse la fraîcheur de notre expérience. Nous appelons cela "la conscience discriminante". Nous utilisons notre conscience pour nous rendre compte à quel point cette expérience est unique en ce moment. Toujours dans le présent - conscient de la manière dont le présent se reforme, se reconfigure.

Mais nous ne sommes pas comme un chasseur qui regarde dans la forêt et guette le moindre mouvement du gibier. Nous sommes plutôt penchés en arrière, plus comme un épicurien. Nous jouissons de la manière dont l'expérience est toujours nouvelle et toujours fraîche. Cela vient de soi-même. Il se résout de lui-même et nous sommes conscients de nous-mêmes.

Ce que nous appelons l'esprit - la conscience - est conscient de lui-même, clair de lui-même dans le sens de "vécu de lui-même", de même que dans un miroir, le suivant peut toujours se montrer de lui-même - un miroir clair, sans cesse conscient, connaissant. La manière dont cet esprit est conscient, dont il est clair, ne peut pas être décrite, elle peut être vécue. Il se manifeste comme une vivacité rayonnante, une vitalité lumineuse.

Si quelqu'un écoute cet enseignement et fait justement l'expérience d'un état d'esprit terne, alors cette expérience d'être terne est précisément la clarté rayonnante de l'esprit - que nous puissions en faire l'expérience ainsi. Ce serait comme si un miroir reflétait des teintes sombres. Il n'est pas toujours nécessaire que le contenu - les états d'esprit - soit une joie rayonnante. Même les états d'esprit ternes, nous les vivons grâce à cette force de rayonnement de l'esprit, grâce à la qualité de l'esprit à vivre et à percevoir.

Lorsque tu fais l'expérience d'un peu de cela, lorsque quelque chose en cela déclenche en toi la confiance, cela s'appelle la vision intuitive, Vipāśyanā, car tu es en train de percevoir finement la nature des phénomènes.

Pour le dire avec nos mots, si nous sommes un peu conscients de ce qu'il en est, de la façon dont cela se passe, des qualités et des propriétés de l'esprit que l'on peut y remarquer, alors nous sommes déjà un peu dans la vision intuitive. Nous sommes en train de vivre l'être de l'intérieur.

Lorsque la confiance s'installe de plus en plus, le soi-disant moi et l'être ne font plus qu'un. Certains appellent cela la dissolution de l'attachement au moi. En fait, il se dissout dans la confiance. L'illusion se dissout dans la confiance, dans la connaissance qu'aucun contrôle n'est nécessaire pour être clair et conscient ; que l'esprit l'est de lui-même.

Conscience finement discriminante

C'est ce qu'explique également la *Parure des sutras du Mahayana* :

Grâce au bon type de calme mental, l'esprit repose dans l'esprit. Et comme les phénomènes - les expériences - sont finement distingués- perçus avec une fine capacité de différenciation - il s'agit de śamatha et de vipaśyana, de tranquillité d'esprit et de la vision intuitive.

Le repos de l'esprit en lui-même est śamatha et la perception finement nuancée de ce qu'il est est vipaśyanā. On parle ici de discernement subtil, car grâce à ce discernement, nous pouvons effectivement distinguer comment c'est et comment ce n'est pas.

Le discernement n'est pas simplement le fait d'être n'importe comment, mais implique la capacité de percevoir comment c'est exactement ; et si d'autres pensent que c'est différent, alors nous savons : "Non, ce n'est pas comme ça". Il y a en fait une force subtile à l'œuvre, qui perçoit très finement : "Ah oui, c'est comme ça". Cela sonne encore comme une perspective dualiste, mais il faut bien le faire comprendre.

La compréhension est si fine et si claire que si quelqu'un a fait clairement l'expérience de vipaśyanā, la différence est immédiatement ressentie. Car à partir de ce moment-là, tout ce qui n'était pas clair dans le Dharma devient clair, tout est compris. Le point essentiel - ce dont il s'agit vraiment - est parfaitement clair, alors qu'il y a un jour encore, ce n'était pas clair. C'est ce qu'on appelle la conscience finement discriminante.

Le discernement va si loin que les paroles des éveillés sont alors comprises, alors qu'auparavant elles déclenchaient certes une inspiration, mais ne pouvaient pas encore entrer en résonance avec une expérience directe en nous. Bien que dans l'état lui-même, il n'y ait pas de comparaison, c'est-à-dire de distinction entre "ceci est ceci et cela est cela" - vous ne devez pas vous méprendre sur ce point. Ce n'est pas ce que signifie la conscience intemporelle finement discriminante.

La conscience finement discriminante signifie que l'expérience est si précise et fine, dans toutes ses nuances, et qu'elle laisse une trace de la certitude, de la conscience absolue : "C'est ainsi et pas autrement". De sorte que même le Bouddha pourrait vous mettre à l'épreuve et affirmer : "Ce n'est pas ainsi". On ne se laisserait pas déstabiliser, on saurait : "Si, c'est ainsi. C'est exactement comme ça que j'en ai fait l'expérience". C'est ce que l'on entend par là.

On interprète et explique souvent trop superficiellement ce que l'on entend par conscience finement discriminante. Il ne s'agit pas de distinguer un goût d'un autre pendant la méditation, ou de distinguer une impression visuelle d'une autre pendant la méditation, mais de faire l'expérience totale, de sorte qu'il soit parfaitement clair : qu'est-ce qui est libération, qu'est-ce qui ne l'est pas. C'est de cette distinction qu'il s'agit.

Unité de śamatha et de vipaśyanā dans l'esprit unifié

śamatha et vipaśyanā, le calme mental et la vision intuitive, ne peuvent être considérés comme différents que si on les considère comme des entités, comme quelque chose que l'on peut séparer. Mais en fait, ils ne sont pas du tout différents. La tranquillité d'esprit repose sur le discernement : la conscience de soi et la clarté qui existe par elle-même.

Ainsi, lorsque nous nous reposons dans le calme mental, sans rien faire contre ou pour quoi que ce soit, que se passe-t-il ? L'esprit se repose dans sa clarté naturelle, dans sa conscience naturelle. Le reconnaître, c'est faire preuve de vision intuitive.

Vipaśyanā, le discernement, est conscient par lui-même des qualités de śamatha.

Clair et conscient de lui-même de ce que sont précisément les qualités de ce séjour dans l'ainsité. Ainsi, le simple fait de demeurer en śamatha serait encore dépourvu de la conscience de ce qu'il est. C'est la différence. Seulement, s'il y a un certain intérêt à le comprendre, on ne peut pas vraiment l'arrêter : Car le calme mental intéressé mènera de toute façon à une reconnaissance de ce que c'est.

C'est la clé d'une pratique vraiment fructueuse : que nous nous ouvrons sans cesse à ce qu'il en est réellement. Ce qui conduit la pratique du calme mental à ce repli sur soi, c'est une attitude intérieure de "je connais déjà", "ah, comme d'habitude", "ah, enfin. Enfin arrivé" - et c'est déjà le début de la stagnation.

C'est une attitude compréhensible - et c'est en fait la fin du processus de discernement. Si nous nous attardons comme nous l'avons toujours fait ou comme nous le savons, cette force, cette possibilité de ressentir plus profondément, de sentir plus profondément, est très affaiblie - pas exclue, mais affaiblie.

Maintenant, la question qui se pose à nous est évidemment la suivante : comment pouvons-nous maintenir l'intérêt en éveil sans en arriver à la saisie ? Nous connaissons l'intérêt en tant qu'intérêt prégnant : "Je veux, je suis intéressé, je veux l'avoir !" ou "Je suis intéressé pour me débarrasser de quelque chose" ou "Je suis intéressé pour ne pas être dérangé par quelque chose" - ce sont les formes saṃsāriques normales de l'intérêt.

Qu'en est-il de l'être ouvert, qui exprime un intérêt à s'engager totalement dans ce qu'il est ? C'est de cette manière qu'il faut l'entendre : cette disposition à vivre pleinement, sans le saisir, sans le repousser, sans s'en protéger ou s'y installer –rien de tout cela, donc les trois kleśas principaux ne sont pas actifs. Cette disposition ouverte, je l'appelle aussi parfois intérêt, c'est ce que je veux dire en fait. Et c'est ce qui permet à notre pratique de rester fraîche.

C'est ainsi qu'il faut comprendre le titre du livre de Suzuki Roshi "Zen Mind, Beginners Mind". "Zen" vient de "chan" en chinois, qui vient de "dhyāna" en sanskrit. Cela signifie méditation profonde, l'absorption, les dhyānas, vous connaissez ça. En fait, cela signifie que cette absorption méditative est toujours fraîche, est toujours comme un débutant, toujours intéressé. On ne connaît pas, on ne sait pas, on est ouvert, prêt pour la nouveauté. C'est l'unité du calme mental et du discernement.

Je recommence avec la demi-phrase que j'ai déjà traduite :

Vipaśyanā est lui-même conscient et clair sur les qualités de śamatha : demeurant recueilli dans la nature de l'esprit, dont la nature essentielle n'est pas voilée par des caractéristiques conceptuelles, c'est-à-dire par la pensée dans des dénominations conceptuelles de caractéristiques.

Nous devons encore nous habituer à cela : Nous entendons ces enseignements, comme en ce moment et à plusieurs reprises - des mots sont utilisés. Mais lorsque nous méditons, nous ne nous décrivons pas l'esprit comme étant clair, conscient de soi, vide, créatif et ainsi de suite - nous nous attarderions simplement à décrire des caractéristiques. Mais il s'agit de l'expérience directe ; il s'agit d'être l'être de l'intérieur, donc de ne plus nous séparer. Les mots sont des ponts - nous laissons ensuite ces ponts derrière nous.

Ils sont donc l'esprit uni, non dévié, dans lequel śamatha et vipaśyanā sont inséparables et unis, comme le dit le texte *Le dévoilement de la véritable intention* :

À quel moment śamatha et vipaśyanā se mélangent-ils et s'unissent-ils de façon équilibrée ? Le Bouddha répond : "Quand il y a une conscience attentive de l'esprit unifié" - c'est-à-dire quand nous sommes conscients des qualités de l'esprit unifié.

Nous nous sommes déjà occupés de śamatha et de vipaśyanā avec des citations de différents textes, etc. dans la partie du livre où śamatha et vipaśyanā ont été expliqués de manière générale - là, ils ont été définis et expliqués en détail.

Si nous associons maintenant śamatha et vipaśyanā dans la nature même de l'esprit, c'est le sens de l'expression : "Ce qui existe en même temps dans la nature de l'esprit est le dharma-kāya". Il existe de nombreux autres synonymes, qui seront expliqués plus tard.

On dit de ceux qui connaissent la nature fondamentale de l'esprit qu'ils ont réalisé l'esprit, et c'est pourquoi on les appelle yogis et yoginis. Maintenir cette conscience est appelé méditation ou Samādhi.

Non-existence de l'esprit en tant que tel

C'est ce que dit aussi l'enseignement sur *le Mudra de la conscience intemporelle* :

**L'esprit scelle les phénomènes. L'esprit lui-même est scellé par la non-existence.
Quiconque reconnaît l'esprit est un pratiquant du yoga.**

Pour le dire en d'autres termes, tous les phénomènes sont l'esprit. "Les phénomènes sont scellés par l'esprit" signifie ici que l'esprit imprime sa marque sur toutes les expériences. Toutes les expériences sont de l'esprit.

L'esprit lui-même, dont nous parlons constamment - on peut presque sortir de ses gonds, car on parle toujours de cet "esprit" - est scellé par son inexistence. Il n'existe pas en tant que tel, il est inexistant. C'est juste le terme générique pour tous ces processus de prise de conscience. L'esprit n'existe pas. Il est important de le comprendre.

Tous les auteurs ici, tous les enseignants du Mahāmudrā le savent, c'est tout à fait clair : personne n'a jamais trouvé d'esprit - même pas le Bouddha. C'est un tel soulagement. Car l'esprit ne peut pas non plus se briser pour autant, il ne peut pas devenir fou - ce sont des processus. Nous appelons ces processus, qui sont liés à la conscience, "esprit". C'est un soulagement total. Celui qui reconnaît cet esprit inexistant est un yogi ou une yogini.

Nous sommes au milieu de la page 274⁷. Ce qui suit est une série de nombreuses citations, à peine écrites par Dakpo Tashi Namgyal. Avec ces citations, il veut bien sûr d'abord nous fournir des descriptions merveilleuses sur lesquelles nous pouvons méditer. Mais en même temps - et c'est sans doute ce qui est le plus important dans un tel ouvrage - il veut ainsi souligner que ce qu'il a expliqué précédemment, n'a pas été inventé par lui, mais qu'il existe des tas de textes et de maîtres qui ont dit exactement la même chose avant lui.

Ainsi, le texte qui révèle la véritable intention des bouddhas dit ceci :

Quand dit-on que les bodhisattvas méditent ? Le Bouddha répond : "Quand ils sont conscients avec une attention continue [des caractéristiques], des propriétés de l'esprit".

"Caractéristiques" signifie ici propriétés. Vous savez que l'esprit n'est pas un objet avec des caractéristiques. L'esprit est la conscience, le fait d'être conscient, et là, on ne peut parler que de caractéristiques.

⁷ Fichier audio 7-2_05

Le Samadhiraja-sutra dit - c'est le Bouddha lui-même qui parle –

"Kumara, ce qu'ils appellent Samādhi, est la réalisation de l'esprit qui n'est pas né".

Donc, à nouveau, l'esprit non né - c'est ce que nous avons déjà entendu tout à l'heure : Quelque chose qui n'est pas né n'existe pas non plus en tant que quelque chose. "Non-né" signifie ici la réalisation de l'esprit qui n'est pas une chose, qui ne s'est pas manifesté à un moment donné en tant que quelque chose et qui ne le sera plus à un moment donné. C'est la nature non-née de l'esprit.

Le même sutra explique aussi :

Ce que nous appelons Samādhi est sans distinction, sans saisie conceptuelle, non perçu et inexprimable, esprit libre de tout point de référence - c'est ce qu'on appelle Samādhi.

Transposons cela en un enseignement de méditation pour nous : laisser l'esprit demeurer libre de tout point de référence. "Libre de tout point de référence" signifie : libre de l'ego, libre de la méditation - laisser simplement l'esprit demeurer. Pas "je médite". Se laisser simplement être, libre de tout point de référence, dans cette dimension de l'être qui est inexprimable. Sans vouloir distinguer quoi que ce soit, sans vouloir saisir quoi que ce soit avec l'intellect.

C'était maintenant une série de négations, une série de toutes sortes de choses que nous ne faisons pas - et l'esprit n'a rien à voir avec cela et se détend simplement dans ce qui est alors. Permettez cela comme base de la méditation, encore et encore. Brièvement, parce que nous ne pouvons pas le maintenir longtemps de toute façon. Ce n'est pas quelque chose que l'on maintient.

C'est cette expérience, quand tout est lâché : "ça, ça, ça..." - l'ineffable, ce qui reste alors, quand ce n'est pas tout cela, quand nous ne faisons pas tout cela, n'avons pas de points de référence, ne voulons rien nommer, rien comprendre. Simplement quand ce n'est pas tout cela.

Avant, dans mon esprit, quand je pratiquais ainsi, quand je me donnais la permission de ne rien faire du tout, tout ça, pas ça, pas ça - ça marchait merveilleusement bien. Et puis le "mais" revenait. "Mais - je veux bien faire quelque chose... mais - comment pourrais-je comprendre quelque chose ?" Et à chaque fois [expire longuement] : "Pas de 'mais' - simplement être !"

Ce que je veux dire par là, c'est que nous sommes en train de détendre ce réflexe "mais je dois quand même faire quelque chose" - la saisie réflexe, l'examen réflexe pour voir si tout est correct.

Reconnaître l'esprit comme comparable à l'espace

Dans le sutra sur le Samādhi de l'espace céleste, il est écrit :

Grâce au nectar d'un maître - ou d'une maîtresse authentique - tu reconnaîtras ton esprit comme comparable à l'espace. Tu en feras l'expérience comme de l'espace. Ne vacille pas dans cette expérience. C'est ce qui est enseigné comme Samādhi - rester toujours dans cette conscience semblable à l'espace.

Egal à l'espace est certainement la métaphore qui nous aide le plus, qui est utile à la plupart des gens pendant longtemps. Mais ne faisons pas de l'égalité spatiale un nouvel attachement. Là encore : La fraîcheur de la méditation consiste à redécouvrir sans cesse combien d'espace il y a. Nous n'avons pas besoin de nous souvenir lorsque nous faisons l'expérience de l'espace - nous pouvons alors tout laisser être, nous n'avons pas besoin d'une telle métaphore, d'une image de l'espace.

Mais lorsque nous sommes dans un état de tension, il n'y a justement pas beaucoup d'espace. Lorsque nous nous détendons alors, nous découvrons à nouveau : "Wow, il y a en fait tellement d'espace !" Ou encore, lorsque nous regardons à l'intérieur de la nature de l'expérience, nous découvrons cet espace.

Cette conscience de l'espace n'est en fait qu'une autre expression de "détendu". C'est de cela qu'il s'agit, et non d'un espace tridimensionnel. Complètement relâché, détaché, ouvert, perméable, large... - tous ces termes sont synonymes d'espace.

Partout, on fait l'éloge de la culture de la conscience intemporelle non conceptuelle. C'est également ce que dit l'*Avatamsaka-Sutra* :

Ceux qui veulent entrer dans l'espace d'expérience des victorieux devraient pratiquer avec cette attitude semblable à celle de l'espace, abandonner l'attachement aux distinctions, l'attachement aux mouvements de l'esprit, aux pensées et à tout ce qui a trait à la distinction, et s'engager avec un esprit semblable à celui de l'espace.

C'est donc un encouragement très fort à penser sans cesse à l'espace. J'ai également trouvé très utile, lorsque je menais des entretiens par exemple, de m'asseoir de manière à pouvoir regarder l'espace céleste, car pour moi, l'espace extérieur est un pont vers l'espace intérieur.

Maintenant, il n'est plus nécessaire que je regarde vers l'extérieur lorsque je médite, mais dans cette phase de transition, il est très utile que nous regardions déjà vers l'extérieur lorsque nous méditons ou que nous puissions le faire en tournant légèrement la tête. L'espace céleste - cette immensité - nous aide alors à accéder à l'immensité intérieure.

C'est la raison pour laquelle j'ai placé l'autel devant la fenêtre de Grüner Baum : l'espace fait partie de l'autel. Et puis la nature, les fleurs, etc., c'est simplement une expression des qualités de l'esprit. La vivacité, la fraîcheur, l'ampleur, la clarté - tout cela s'exprime dans cet autel. Ce n'est pas que je veuille inaugurer un nouveau style, c'est simplement parce que c'est un besoin pour moi. Je me réjouis à chaque fois de regarder vers l'horizon avec le Bouddha, avec des fleurs, des plantes...

En même temps, c'est comme un symbole d'expérimenter toujours, à travers les apparences - à travers ce qui surgit dans l'esprit - la nature semblable à l'espace de l'esprit, jusqu'à ce qu'il ne soit plus du tout nécessaire d'avoir de l'espace, de créer un espace.

Le jeu complet dit :

**Profond, paisible, exempt d'excès- ou de complications - lumineux et non conditionné:
tel est le Dharma semblable à un nectar que j'ai découvert.**

Le Dharma est l'esprit, ce qui ne peut être trouvé. La vérité, le Dharma, l'être que j'ai découvert, est profond, paisible, sans complications, donc simple, lumineux, non conditionné par quoi que ce soit - la nature immuable de l'être.

Le tantra de Samputa dit ainsi :

Lorsque nous nous libérons du filet de la pensée, le Dharma profond se répand. La voie enseignée par les tathāgatas ne peut pas être appréhendée conceptuellement par le mental. Les pensées -c'est-à-dire les processus de pensée - la grande ignorance, nous jettent dans l'océan du Saṃsarā. Rester dans une méditation non conceptuelle et profonde nous conduit dans l'intouchable, comme l'espace.

Stainlessless, immaculé, absence de tache, libre de toutes les taches, de toutes les imperfections de l'attachement à l'existence, à la non-existence, aux expériences du sens, etc. - ces flux pulsionnels, ces tendances samsariques fondamentales. C'est ce que l'on entend ici par "immaculé", tout comme l'espace.

Le tantra de Samvarodaya dit ceci :

Méditez l'esprit qui est d'une seule saveur, comme l'espace - qui ressemble à l'espace. Il est libre de formes et d'absorptions méditatives, au-delà de la pratique des érudits ou des logiciens. Il rejette les pratiques des érudits. Les expériences spirituelles, les formations spirituelles sont stabilisées en tant qu'esprit. Pour les êtres vivants, c'est l'être naturel. Avec la forme de l'espace, il demeure en tant qu'espace.

J'aimerais vous redonner ces phrases en langage simple. Ce sont des citations sur lesquelles j'ai également médité par le passé :

Lorsque nous méditons, nous méditons sur la nature de la conscience - c'est ce qu'on appelle ici l'esprit. Pas un esprit, pas l'esprit, mais exactement la conscience telle qu'elle est vécue. Dans cette conscience, tout a une même saveur - c'est ce que nous découvrons.

La première chose que l'on découvre facilement, c'est que toutes les expériences sont habitées par quelque chose qui ressemble à l'espace. Au début, il nous semble qu'il existe un immense espace mental dans lequel tout apparaît et disparaît comme un spectacle.

Plus tard, nous nous rendons compte que ce qui apparaît et disparaît, lorsque nous nous y engageons complètement et que nous ne créons plus d'espace autour, mais que nous nous absorbons dans l'expérience de ce qui est vu, entendu, etc. à ce moment précis, ces expériences sont elles-mêmes de l'espace, de la même nature que l'espace.

Ce n'est pas comme s'il y avait un espace autour d'elles - on peut certes déjà le dire ainsi -, mais ce n'est pas ainsi que nous le vivons : Notre expérience remplit à chaque instant tout notre être. Imaginer qu'il y a un espace qui rend ce vécu possible n'est en fait qu'une représentation.

Le vécu est complet : Si nous voyons maintenant, c'est une vision complète. Lorsque nous entendons, c'est une pleine écoute. Ressentir son corps, c'est le ressentir pleinement. Mais tout cela avec une telle légèreté, une telle perméabilité, un tel changement permanent, que cela a le seul goût de se sentir dans l'espace. C'est-à-dire que les phénomènes ne dansent pas dans le Dharmadhātu et le Dharmadhātu est autour d'eux - ils sont le Dharmadhātu, ils sont l'espace des phénomènes.

Lorsque nous nous immergeons dans cet espace, nous découvrons qu'il est dépourvu de formes. Comment - pas de formes ? Nous avons parlé de phénomènes, de formes pendant tout ce temps, qu'est-ce que cela veut dire ? Mais en fait, lorsque nous ne faisons plus qu'un avec l'expérience, la perception de formes séparées cesse. C'est pourquoi nous sommes libres des formes, car c'est ce qui est décrit ici dans la perspective non-duelle.

Nous n'y faisons pas non plus l'expérience d'un Samādhi spécial, d'une concentration méditative - car qui serait encore là pour faire la différence avec un état de non-absorption ? C'est la plénitude, c'est la pleine présence. Il ne s'agit plus de Samādhi ou de non-Samādhi. C'est la pleine absorption dans l'être-sans-soi, tel qu'il est, sans séparation.

Cela rejette toutes les approches des érudits qui essaient de déduire le tout par la logique. Aucune phrase ne peut transmettre ce goût de l'être, il faut en faire l'expérience.

Il est également dit ici dans le texte : "Les formations spirituelles sont stabilisées en tant qu'esprit". Rien n'est stabilisé. C'est juste que dans la dynamique de l'être, les formes spirituelles sont toutes reconnues en tant qu'esprit et qu'il n'y a plus de saisie, et c'est pour cela que tous ont le même goût et qu'il règne une paix intérieure totale, parce qu'il n'y a plus de saisie. C'est ce que l'on entend par le fait que les formes spirituelles deviennent stables ou se concentrent. Les expériences spirituelles, les formes sont stables, dans l'expérience de leur nature fondamentale, il y a une stabilité totale.

Avez-vous déjà vu la forme de l'espace ? Dans la dernière ligne de la citation, il est en effet dit : *With the form of space it abides as space*. Cela n'existe pas, l'espace n'a pas de forme. Cela signifie donc : "sans avoir de forme" - et la seule chose qui nous vient à l'esprit pour cela, lorsque quelque chose n'a pas de forme, c'est l'espace. L'espace est une conceptualisation, mais il est tout aussi insaisissable. "Sans forme" est justement ce que nous appelons l'esprit. Cette dimension de l'expérience n'a pas de forme - c'est ce que l'on entend par espace. Là où il n'y a rien - c'est ce que nous appelons l'espace.

Vous avez remarqué que je viens de vous expliquer un peu une citation difficile. Je vous encourage vivement à ne pas hésiter à méditer plus profondément sur les citations que vous ne comprenez pas.

Vous trouverez les solutions dans la prière. Vous les trouverez en priant ceux qui ont dit cela - c'est exactement la bonne adresse : Bouddha, Nagarjuna, Tilopa, qui que ce soit. "Qu'est-ce que tu voulais dire par là ?" - Le guru yoga. Prier encore et encore jusqu'à ce que cela se dévoile. Chaque mot devient clair en tant qu'expérience médiatrice.

Vous pensez peut-être : "Quoi ? C'est un travail énorme". Vous le faites avec quelques citations, et comme les autres disent tous la même chose, le sens devient vite clair. Je l'ai particulièrement pratiqué avec la prière Mahāmudrā du troisième Karmapa. Cette fameuse prière, que nous avons aussi dans ce petit livret.

Je l'ai contemplée tant de fois, chaque mot, de haut en bas - et j'ai prié ; c'est une prière, cela rend les choses plus faciles. Avec le temps, cela devient clair, avec le temps, cela se révèle de l'intérieur. Alors prenez des passages qui vous inspirent d'une manière ou d'une autre, où quelque chose résonne déjà en vous, et ensuite mâchez-les - avec la prière.

Bien qu'il y ait une multitude de déclarations de ce genre aussi bien dans les sutras que dans les tantras, et que tous les sutras, tantras et instructions orales des Mahāsiddhas soient unanimes sur ce point, je ne ferai pas d'autres citations. Vous pouvez vous fier à celles qui ont été présentées ici et à celles qui suivront.

Il y a aussi beaucoup de synonymes dans d'autres textes, qui sont tous identiques du point de vue de leur signification.

C'est important pour nous, car cela s'étend sur deux millénaires et demi. Les œuvres que nous lisons ici datent toutes d'un millénaire. Cela commence avec Nagarjuna au deuxième siècle - bon, c'est un peu plus, cela remonte même parfois au Bouddha - mais ces textes sont ensuite apparus à partir du deuxième siècle. Et tant de gens ont pratiqué cela et l'ont exprimé avec des mots différents. C'est pourquoi il faut écouter ce que sont les synonymes.

Synonymes de "conscience de soi"

Le Résumé de la vue dit :

La conscience de soi, libre de toute complication, libre des imperfections de la pensée, est le nirvāṇa non persistant, et est aussi appelé Vajrasattva.

Le nirvāṇa non persistant signifie que le nirvāṇa n'est pas un lieu où l'on peut demeurer. Il ne s'attarde nulle part, car il a toujours lieu maintenant. C'est un nirvāṇa dynamique, toujours maintenant, toujours comme la nature apparaissant simultanément de l'être - maintenant. C'est le Nirvāṇa non persistant. C'est un synonyme.

Cette conscience de soi est aussi les six bouddhas.

Ce sont les cinq familles de bouddhas et Vajrasattva en tant qu'unité.

Cela se manifeste aussi comme les six sortes d'êtres.

Les six sortes d'êtres vivants sont précisément l'éveil, car c'est leur nature apparaissant en même temps.

C'est le Mañjuśrī resté jeune, "Mañjuśrī-kumara".

Le bodhisattva Mañjuśrī sous sa forme de sagesse toujours fraîche, jeune, dynamique, cette conscience toujours dans le présent - c'est Mañjuśrī.

C'est aussi Vairocana.

C'est le Dharmakāya et la grande joie, Mahāsukha.

"Grande" ne signifie pas que la joie est grande, mais qu'elle est non-duelle - la joie non-duelle.

Et c'est l'unicité.

L'expression *unification* peut aussi être traduite par "union". Cependant, rien n'est vraiment uni, mais on découvre comment cela est déjà un.

C'est la quatrième habilitation.

C'est l'autorisation du Mahāmudrā dans le contexte de la transmission de l'Anuttara-yoga ([*tibétain*](#) : *bla na med pa'i rgyud*).

C'est la joie présente en même temps

En outre, c'est aussi ce qui est appelé l'essence pure, la nature pure.

Nous pouvons volontiers ajouter "le vrai soi", "l'être pur", etc.... ce sont tous des synonymes.

On dit aussi :

C'est la Bodhicitta - l'esprit d'éveil.

C'est la famille de bouddha - buddha gotra.

C'est Sugatagarbha - c'est une autre expression pour la nature de bouddha.

Normalement, il y a *Tathāgatagarbha*, qui est traduit par "nature de bouddha". Ici, nous pouvons le traduire ainsi : "C'est l'utérus de ceux qui sont totalement entrés dans la joie". *Sugata* signifie "entré dans la joie" et *garbha* est "matrice", "utérus", "source" ou "essence".

Comme il perçoit des expériences avec le goût, exactement comme il est - comme il perçoit le goût de cela, exactement comme il est -, c'est une grande joie.

La grande joie non duelle signifie donc ici percevoir les choses exactement comme elles sont. Hier, je vous ai beaucoup parlé de la Bodhicitta et j'ai montré comment Mahāmudrā et Bodhicitta ne font qu'un. Vous avez ici une citation dans laquelle elle est explicitement désignée ainsi. Reprenons donc cette dernière citation, car elle est rarement mentionnée dans d'autres textes :

"Il" - il est ainsi fait référence à la première ligne ci-dessus : cette conscience de soi, libre de complications, donc dans une simplicité totale.

Cet esprit éveillé est ce qu'on appelle la Bodhicitta, avec toutes ses qualités. Ne séparons plus ici la Bodhicitta finale et la Bodhicitta relative. C'est la nature unique de l'esprit qui nous permet d'expérimenter pleinement, de ressentir pleinement, de vibrer, de compatir ; qui nous permet d'entrer pleinement dans l'expression, dans la communication, dans la création, l'amour. C'est l'amour parce qu'il est intérieurement libre de l'égoïsme, sans centre, il n'y a pas d'importance du soi dans cette conscience fluide à l'échelle de l'espace.

Toutes les qualités de la Bodhicitta relative proviennent de la nature de l'esprit, nous n'avons pas besoin de les créer. Elles sont là par elles-mêmes lorsque nous entrons dans cette conscience intemporelle, libre de tout point de référence. C'est la Bodhicitta.

C'est pourquoi tous les êtres vivants appartiennent à une famille de bouddhas (voir la deuxième ligne, "buddha gotra").

C'est pourquoi on peut dire qu'ils ont tous la "Sugatagarbha" - ils ont déjà la graine de la *sugata* en eux ; tous sont des *sugatas* potentiels, des personnes qui sont entrées dans la joie.

Lorsque nous faisons l'expérience des choses telles qu'elles sont - "faire l'expérience de la saveur de ce qui est" - nous sommes totalement libres, de sorte que la "grande joie" se manifeste, la joie non-duelle.

JOUR 3

Approfondissement "Description de la nature simultanément présente de l'esprit"⁸

J'éprouve le besoin de vous ramener quelques pages en arrière, au passage central d'hier, à la page 273, partie B, point 1. Ici, le co-né, le co-émergent, nous est directement montré. Lorsque nous avons pratiqué ce passage, certains d'entre vous ont peut-être eu une idée de ce dont il s'agit.

Pour vous, le problème avec ce livre est qu'il ne contient pas d'instructions de méditation directes - comme vous avez l'habitude de voir les enseignants guider les méditations. Ce n'était pas du tout la coutume au Tibet, les méditations guidées n'existaient pas vraiment, elles apparaissaient seulement ici et là comme un produit du hasard. C'est donc à nous de faire le transfert.

Ce sont des manuels d'instruction pour les lamas enseignants, ils ne sont pas écrits pour le grand public. Ce que nous avons entre les mains, aucun pratiquant mortel ne l'a eu en main au Tibet. Cela faisait partie de la formation avancée des lamas et aide les enseignants à concevoir l'enseignement, à comprendre pourquoi on enseigne ainsi et pas autrement.

J'aimerais simplement revoir avec vous ce passage de la page 273, car il me semble si important. Revenons donc en arrière. Comme il a déjà été médité et expliqué, je vous invite à lever simplement les yeux.

J'aimerais vous inviter une fois de plus à faire preuve d'encore moins d'intellect au départ. Donc maintenant, pendant la méditation, ne prenez pas de notes, mais méditez vraiment. Laisser le livre de côté, car je m'occupe maintenant du contenu. Non pas que je veuille faire quelque chose de spécial avec vous, mais simplement que ce passage contient en fait tout ce dont nous avons besoin.

Méditation et explication⁹

Commençons la méditation en nous rappelant qu'il n'y a en fait rien à faire. Que notre souhait est d'aider tous les êtres vivants à sortir de l'agitation, à sortir du "je dois, je devrais" - tout cela n'est pas propice à l'éveil.

Peut-être pensons-nous brièvement à la manière dont les êtres vivants sont empêtrés, partout dans tous les domaines de l'existence, dans la recherche d'un bonheur qu'ils supposent être ailleurs que dans leur propre esprit : dans l'attachement à des états heureux temporaires, dans la volonté d'éviter ce qui est difficile ; dans la manière dont ils sont marqués par l'espoir et la peur. Partout. Le monde humain en est rempli, il n'y a en fait que cela : l'espoir et la peur, le désir de ce qui est agréable et la peur de ce qui est désagréable.

Nous commençons donc notre méditation par cette petite contemplation de la Bodhicitta et le désir de trouver nous-mêmes le chemin qui libère de l'espoir et de la peur.

⁸ Fichier audio 3-01

⁹ Fichier audio 3-02

Nous laissons l'esprit, notre conscience, se rassembler de lui-même - dans l'être, comme l'esprit est : justement simple.

C'est comme si nous donnions à notre conscience la possibilité de simplement se reposer en elle-même. Il n'y a rien à faire, rien à améliorer.

Que l'esprit soit actif ou calme, cela n'a pas d'importance - il suffit de laisser faire.

N'ayez pas peur du mouvement.

Les mouvements mentaux sont autorisés, quoi qu'il se passe. Mais rien n'est produit consciemment et nous ne nous accrochons pas non plus aux mouvements qui apparaissent d'eux-mêmes.

Vous remarquerez peut-être que ces mouvements mentaux sont de toute façon plutôt comme des petites mouches qui passent, comme des dessins dans l'eau.

-

Peut-être remarquons-nous comment - après avoir brièvement remarqué, fixé, peut-être saisi - l'esprit retrouve ensuite immédiatement sa détente fondamentale.

En fait, nous devrions dire que cette saisie pendant un petit laps de temps ne dérange pas du tout. Par exemple, cette écoute brève de ce que je dis implique en effet une compréhension - et tout va de nouveau bien.

Après chaque mouvement, l'esprit se calme de lui-même.

Vous remarquerez peut-être qu'en fait, le calme ne disparaît pas non plus lorsqu'il y a du mouvement.

Là où il n'y a pas de saisie, les mouvements mentaux ne produisent pas de vagues.

Laisser ainsi l'esprit se reposer en soi, c'est la tranquillité d'esprit.

Maintenant, l'art consiste à ne pas se laisser aller à ce calme d'esprit, à ne pas s'y installer. C'est le moment de s'occuper de la fraîcheur. C'est ce que nous faisons en nous tournant vers le présent, le présent toujours nouveau.

Dans un premier temps, le mental nous aide encore, l'intellect. Nous remarquons que l'esprit - ce que nous appelons la conscience - est conscient de lui-même, clair, percevant de lui-même. La clé, c'est de remarquer ce "par soi-même". Nous pouvons alors continuer à nous détendre en toute confiance : Si tout apparaît de lui-même, se résout de lui-même, si l'esprit est conscient de lui-même, clair de lui-même - alors je n'ai vraiment plus rien à faire.

Nous nous ouvrons ainsi à ce sentiment clair de ce qu'est l'esprit - c'est là que nous nous ouvrons à ce que c'est que d'être.

Rester à l'écoute et s'ouvrir exactement à ce que l'on est.

Si nous remarquons que nous sommes en train d'observer à nouveau, nous nous ouvrons à cette observation. Nous nous ouvrons à tout ce qui se passe en ce moment, nous allons au centre de l'expérience elle-même.

C'était une petite répétition de ce que nous avons déjà médité hier.

Si une telle méditation¹⁰ vous convient, vous pouvez aussi la faire chez vous sur votre coussin de méditation. Vous remarquerez que cette manière de méditer vous fait du bien si elle augmente la confiance en l'esprit - c'est le signe. Si la confiance en la nature de cet esprit insaisissable et introuvable augmente, alors vous êtes sur la bonne voie.

Alors cette méditation vous préparera également au processus de la mort, vous pourrez alors vous ouvrir au centre de l'expérience respective, plein de confiance, libre d'espoir et de peur. L'espoir et la peur sont les antagonistes de la confiance - si nous ne les utilisons pas et restons frais dans l'expérience, cette confiance s'installera de plus en plus.

Au début, nous sommes encore comme de jeunes oiseaux inexpérimentés qui voltigent parce que nous pensons toujours que nous devons faire tout ce qui est possible en méditation. Puis, petit à petit, nous remarquons : "Ah, je n'ai pas besoin de faire tant de choses", et avec le temps, nous sommes comme des aigles qui naviguent sans effort - où l'on a l'impression qu'ils font confiance aux airs et font de tout petits ajustements.

De toutes petites choses, comme par exemple faire un peu attention à la fraîcheur. Mais pas de sur-correction, rien d'important. Ce n'est pas parce que je sens que je m'assombris que je dois m'asseoir comme ça [se redresse droit comme un i] - cela pourrait être une sur-correction qui conduirait directement à un excès de tension. Peut-être que j'ai juste besoin de lever un peu le regard ; peut-être qu'il suffit de me rappeler d'être un peu plus ouvert à ce qui se passe en ce moment.

En ce moment même. Ne pas se contenter de dire : "Je viens de regarder, c'est sûrement pareil maintenant". C'est précisément ce qui conduit à l'esprit morne, lorsque je pense : "C'était déjà comme ça il y a un instant, alors pourquoi devrais-je regarder à nouveau ?" Toujours regarder à nouveau avec fraîcheur, et lâcher prise là-dedans. Jusqu'à ce que notre conscience repose dans son rayonnement naturel, dans sa fraîcheur, qu'elle s'y fonde. Celle-ci devient alors de plus en plus forte, de plus en plus "convaincante".

Je reviens maintenant à la page 277, deuxième citation en haut de la page :

Cette conscience, cet esprit est une conscience intemporelle apparaissant d'elle-même.

Chez Elisabeth, la *sagesse (wisdom)* est toujours ce que nous traduisons par "conscience intemporelle".

Puisqu'il est conscient, il est clair. Comme il est conscient de lui-même, il n'est pas conceptuel.

Il est conscient de lui-même et n'a donc pas besoin de concepts.

Le même texte poursuit par :

Cette conscience de soi, libre de toute complication ou en toute simplicité, est la cause première du Saṃsarā

C'est tout de même une affirmation forte : la conscience de soi est le véritable sol, la véritable raison du Saṃsarā.

C'est le Nirvāṇa. C'est la grande voie du milieu. C'est ce qu'il y a à voir. C'est ce qu'il y a à cultiver. C'est ce que nous réalisons.

¹⁰ Fichier audio 3-03

Cette première phrase étonnante devrait déjà être claire après tout ce que j'ai expliqué. Néanmoins, où se déroule le Saṃsarā ? Dans l'esprit des êtres vivants, dans notre esprit. Quel est le fondement originel de notre esprit, quelle est la nature réelle - ce qui est toujours là ? C'est cette conscience qui s'affirme d'elle-même ; cette capacité à percevoir, avec la qualité que tout ce qui apparaît se libère d'elle-même, se dissout d'elle-même - rien ne reste. C'est ce qu'est fondamentalement notre esprit. Et c'est exactement cela, le Nirvāṇa.

Ce qui nous donne une belle explication de la manière dont nous pouvons comprendre l'affirmation selon laquelle le Saṃsarā et le Nirvāṇa sont inséparables. Car là où nous trouvons la libération, se trouve la cause première, la nature réelle du Saṃsarā. En reconnaissant ce qu'il est, la libération, la paix - le Nirvāṇa - s'ouvre à nous.

Il existe de nombreuses autres citations de ce genre. En bref : Cette nature à la fois née et présente de l'esprit est le sol, la base, la racine de tout ce que nous pouvons énumérer comme synonymes - Dharmakāya, grande joie, conscience intemporelle née en même temps, sagesse apparaissant d'elle-même, conscience intemporelle auto-consciente, Bodhicitta ultime, Sugatagarbha - c'est-à-dire le potentiel d'être un Sugata, un être entré dans la joie -, dharmata - la nature des phénomènes -, être ainsi, et ainsi de suite.

La liste pourrait être bien plus longue : Nous pourrions ajouter le Mahāmudrā, mais aussi le tao chinois ; nous pourrions ajouter d'autres termes qui renvoient tous à la même chose.

Ainsi, dans le tantra, on dit aussi *Le Mahāmudrā qui ne s'arrête nulle part* :

C'est le Mahāmudrā. Il n'est couvert d'aucune tache. Il n'y a rien qui doive être bloqué, c'est-à-dire arrêté, ou créé. Il n'est pas découvert ou mis à nu par différentes voies, méthodes ou remèdes. C'est le corps, le kāya, la dimension de tous les bouddhas, le sol de toutes les vertus, de tout ce qui est salutaire. Il est spontanément présent, disponible.

Est-ce que cela vous facilite l'écoute de cette liste de synonymes ? Pour moi, cela rend les choses plus faciles. Cela a toujours rendu toute l'histoire plus facile lorsque les maîtres ont dit : "Hé, nous ne parlons pas de choses différentes - ce sont des mots/termes différents pour toujours la même chose". En fait, cette liste de nombreux termes est un message de simplicité - à quel point le dharma est simple.

On peut montrer la lune avec un doigt, mais aussi avec un autre doigt ou avec le suivant - ce sont tous de nombreux doigts qui montrent la lune. Ces différents termes, ces différentes explications sont autant de façons de pointer la même chose, que l'on doit ensuite regarder soi-même.

Aucune de ces explications ne peut nous "emporter", pour ainsi dire : Emporter, emporter, emporter, emporter [toujours plus vite] - et maintenant tu es arrivé à l'éveil. Ce n'est pas possible. L'explication ne peut toujours qu'ouvrir des portes, et il s'agit alors de nous ouvrir nous-mêmes à ce qui est alors suggéré.

2) Description de la nature simultanément présente des mouvements de l'esprit

Nous en arrivons maintenant au deuxième point : nous étions à l'esprit lui-même, et nous en venons maintenant à cette nature à la fois présente et co-née des mouvements mentaux, appelés ici pensées, à ce qui se passe ainsi dans les processus de pensée - pensée conceptuelle et non conceptuelle. Il y a là une petite instruction :

Pendant que tu te reposes de manière équilibrée dans la nature simultanée de l'esprit, laisse apparaître une pensée agréable, claire et intense. Ou bien fais apparaître une pensée passionnée ou agressive. Lorsqu'une telle chose apparaît, regarde directement la manière dont elle apparaît.

Comment elle apparaît : *appearing mode* se réfère à la façon dont quelque chose se passe.

Comme précédemment, lorsque tu as examiné la nature des mouvements mentaux, l'apparition de ce mouvement mental est sans cesse claire. Et pourtant, ce mode d'apparition des pensées est un peu différent de l'apparition normale, distraite et illusoire des mouvements mentaux que tu as normalement.

La différence, c'est que nous déclenchons ou permettons consciemment des processus de pensée, et que nous ne sommes pas prisonniers de leur contenu, mais que nous regardons *comment* ils apparaissent et comment cela se passe ensuite. C'est la différence.

Ce que l'on appelle ici *distracted* - distrait - signifie que, dans nos états émotionnels, dans notre recherche de concepts, dans nos idées, dans nos impulsions, dans notre fixation, nous sommes constamment occupés par des contenus et ne percevons pas la nature du processus. Nous profitons maintenant de cette petite différence. Maintenant, nous regardons *comment* c'est.

Comme nous regardons *la manière d'apparaître* ou d'être des processus mentaux, **ces processus ne déclenchent pas de réification** - d'objectivation - **c'est-à-dire rien qui puisse solidifier l'objet de la pensée.**

Nous allons le faire ensemble dans un instant, mais pour l'instant, je vais vous expliquer le processus :

Nous pourrions maintenant faire surgir la pensée d'un problème, de quelque chose qui nous préoccupe. Nous avons alors un problème - c'est ce qu'on appelle la matérialisation/consolidation - et nous pensons donc à ce problème.

Maintenant, nous laisserions apparaître la pensée de ce même problème et nous regarderions comment il apparaît, sans nous attarder sur son contenu. Comment apparaît-il, comment se fait-il qu'il apparaisse maintenant, que dois-je faire pour que la pensée se poursuive et comment cette activité mentale se dissout-elle ?

Comme je suis occupé par le "comment", il n'y a pas de fixation sur le "quoi". Chaque méditant doit apprendre cela. C'est vraiment l'alpha et l'oméga de ce que nous appelons la méditation. Ne pas tourner en rond dans notre cirque de "ce que je vis en ce moment, quels sont mes problèmes, quels sont mes désirs..." - mais comment tout cela se produit, de sorte que nous commençons à voir clair dans le spectacle.

Ce mouvement de l'esprit qui apparaît est également vide, il n'a effectivement aucune substance et se dissout de lui-même. **Il n'y a pas besoin d'identifier quoi que ce soit.** Si nous cherchons un noyau d'essence dans ce mouvement spirituel, nous ne trouvons pas de noyau du tout. **Il n'y a pas d'essence**, il n'y a rien qui reste **d'une pensée particulière.**

Ou bien reste-t-il quelque chose des pensées d'hier ? Nous avons déjà du mal à nous souvenir de ce que nous avons pensé, mais il n'en reste rien. Elles ne sont empilées nulle part et nous devrions nous en occuper - non, elles sont parties. Les centaines de milliers et les millions de pensées que nous avons eues rien que ce matin sont toutes parties, et il y a de la place pour la suivante. Ce n'est pas un problème de penser à la suite.

Si nous gardons toujours un œil sur ce sentiment intérieur tel qu'il est, si nous le percevons toujours, si nous regardons toujours si c'est vraiment ainsi, alors naît de plus en plus cette confiance : "Oui, en effet !" Cela fait des décennies que nous entendons cela - toujours la même chose. Et avec le temps, ma propre pratique me permet de savoir comment les choses sont - parce que je regarde toujours.

Ainsi, nous reconnaissons que l'apparition claire, la manifestation d'une pensée et sa nature vide, cette absence de noyau d'être - sont inséparables. Tout cela est toujours là en même temps, en apparence claire, sans noyau. Cela ne peut apparaître clairement que *parce que* cela n'a pas de noyau, *parce que* ce n'est pas solide - sinon, nous aurions un problème.

Lorsque tu fais l'expérience de la nature vide, de cet aspect vide et insaisissable de l'être en tant que mouvement ; lorsque tu vois : "Oui, c'est ça ! C'est précisément parce que c'est insaisissable que tout peut se présenter ainsi, que des mondes incroyables peuvent apparaître, et l'instant d'après, un autre monde - juste à cause de cela" ; ou si tu vois toujours la nature vide dans les mouvements - alors tu vois la nature vide présente en même temps de tous les mouvements, de toutes les pensées.

Méditation et explications sur les mouvements de l'esprit¹¹

Nous nous mettons dans une posture très détendue ; s'appuyer est également acceptable, cela n'a aucune importance. N'importe quelle posture est bonne, car nous arrivons sans problème à penser dans n'importe quelle posture.

Pour que l'exercice soit un peu plus efficace et clair, il est bon que nous puissions retrouver cette conscience de base, où l'esprit se repose en lui-même, pour commencer. Ce serait maintenant une position de départ idéale. Mais sinon, nous pouvons aussi 'surprendre' l'esprit pensant en train de penser.

Donc d'abord se détendre, laisser faire, laisser être tout simplement.

Il se peut que l'exercice commence déjà maintenant, pendant que nous nous laissons aller dans un état d'être naturel, et que des mouvements mentaux clairement perceptibles apparaissent entre-temps. Nous pouvons alors déjà simplement regarder comment ils apparaissent et comment ils ne sont soudain plus là.

En étant détendu, nous laissons alors apparaître quelque chose de très agréable. Une suggestion : un endroit agréable et ensoleillé dans la nature ou tout autre chose qui vous semble agréable. Laisser naître et laisser disparaître ; il ne s'agit pas encore de le retenir. Très brièvement. Et ensuite, un autre endroit où vous vous sentez bien.

Je pars du principe que vous ne le laissez apparaître que brièvement, puis que vous revenez à cette conscience de base, à cette détente de base. Et puis, comme autre proposition, laissez émerger le souvenir d'une belle existence avec un animal - cheval, chien, chat, peu importe. Très brièvement, puis laissez-le se dissoudre à nouveau.

Maintenant, je vous laisse jouer un peu. Dans la première phase, il est important de jouer avec des impressions agréables de manière à ce que la phase de repos dans la conscience silencieuse, dans le fait d'être détendu, soit nettement plus longue que les moments où des scénarios intérieurs apparaissent.

-

¹¹ Fichier audio 3-04

Regardez comment cela se passe pour qu'un tel scénario intérieur apparaisse, par exemple aussi quelque chose d'agréable avec une personne. Et ce qu'il faut pour que cela se dissipe.

Vous n'avez pas besoin de faire attention à ce que ce soit quelque chose d'agréable, cela peut aussi être quelque chose de neutre. Vous pouvez aussi essayer avec des sons.

Comment se fait-il que nous entendions un son - et puis que nous ne l'entendions plus. Voir une image intérieure - et puis ne pas la voir.

Je suppose que certains d'entre vous ont de la facilité à faire apparaître quelque chose, et nettement plus de difficulté à le faire disparaître ensuite. Vous remarquez alors les forces de la saisie.

Pour vous aider à la dissoudre, vous pouvez utiliser le moyen de porter toute votre attention sur votre respiration ou sur le tapis devant vous. Cela aide à lâcher prise.

Et puis vous lâchez aussi le tapis et la respiration.

Peut-être que certains d'entre vous souhaitent simplement générer une pensée du Dharma, comme un souvenir de quelque chose qui vous a inspiré. Et ensuite, laissez cela partir à nouveau.

Maintenant, nous allons être un peu plus subtils : Essayez de vous souvenir d'une humeur - et de la laisser partir. Par exemple, l'humeur du matin quand vous vous levez, l'humeur quand vous avez vécu telle ou telle chose aujourd'hui. Ou l'humeur que vous avez vécue lorsque vous avez entendu la phrase : "Il n'y a vraiment rien à faire !". Et laissez aussi ensuite partir cela.

Merci pour la pratique.

C'est ce que fait notre esprit tout le temps. Mais ce n'est généralement pas nous qui déclenchons ce processus. Nous avons rarement une impulsion du genre : "Maintenant, je pense à ceci ou à cela". La plupart du temps, ce sont plutôt d'autres forces en nous qui nous font penser à quelque chose ; cela vient alors sans que nous le demandions. Le fait de lâcher prise ou la façon dont cela se dissout est la même chose.

Il y a un avantage¹² et un inconvénient à laisser ainsi la pensée se développer consciemment. Vous avez remarqué : penser implique de ressentir, cela implique des concepts, une phrase par exemple ou une situation, peut-être que des sensations corporelles peuvent y être associées - ce sont tous des mouvements mentaux.

Si nous le faisons consciemment, nous avons l'avantage d'être actifs. Nous ne sommes pas victimes de pensées quelconques qui surgissent comme ça, mais nous le faisons nous-mêmes.

Mais comme nous sommes actifs, nous avons parfois un peu plus de mal à les laisser partir, car nous venons juste de les créer. Nous sommes doués pour les faire naître, mais comment nous débarrasser des esprits que nous avons appelés ?

Exactement de cette manière. C'est précisément cette façon d'être, ce laisser-être, que nous appelons lâcher prise ou la fin de la saisie ou de la formation (création, génération). C'est exactement ce mouvement, cette libération. Ne plus cultiver - apprendre cela, c'est le but du processus méditatif.

¹² Fichier 3-05

Normalement, il y a une saisie, et nous ne lâchons ce que nous venons de saisir que pour saisir le suivant, parce que cela nous intéresse alors davantage. Et puis nous saisissons là, et puis nous saisissons là, etc. C'est cette étape intermédiaire que je vous ai proposée : S'il est difficile de passer de l'idée de vacances à la plage au simple fait d'être, alors passe de l'idée de vacances à la plage à la respiration, regarde le tapis - et alors tu reviens peu à peu à l'être. Mais alors, tu dois aussi lâcher cela. Le changement de focalisation aide donc naturellement à se défaire de ce qui précède.

Lorsque cela se produit involontairement, c'est-à-dire lorsque cette pensée automatique est active chez nous, il arrive simplement que quelque chose surgisse. L'exercice consisterait à examiner s'il y a une différence entre ce qui est généré volontairement et ce qui surgit involontairement. Il est important que chacun d'entre vous développe la certitude qu'il n'y a en fait aucune différence. Il n'y a que l'impulsion - et la question est alors toujours de savoir si nous la saisissons ou non. Elle peut tout simplement se dissoudre immédiatement.

En tibétain, Guendune Rinpoché a toujours appelé ce processus *kä chig, kä chig...* *Kä* signifie moment, *tchig* un, donc *un moment, un moment, un moment, un moment, un moment...* Il s'agit de développer cette capacité à lâcher prise aussi vite que cela se produit...*kä chig, kä chig, kä chig, kä chig....*

Pour la visualisation dans nos sadhanas, il souhaitait la même chose : que nous visualisions momentanément, que nous laissions naître un moment, et que nous ne saisissons pas le processus de pensée et n'essayions pas de le maintenir stable comme une image sur une toile, mais que nous le laissions naître consciemment - ce qui a un effet - et que nous le laissions déjà partir. Pour que nous apprenions cela aussi pour le processus de pensée, qu'il n'y a pas de pensées qui restent ou devraient rester en elles-mêmes.

Nous n'avons pas besoin de retenir quoi que ce soit, de créer quelque chose de nouveau - sauf les mouvements mentaux que nous voulons suivre davantage ou auxquels nous voulons donner plus d'énergie. Nous pouvons alors détailler cela correctement, nous pouvons réfléchir à quelque chose ; nous le faisons alors consciemment et nous continuons à façonner ce processus.

Nous n'avons pas encore fait l'exercice de faire naître quelque chose de désagréable. Les choses désagréables, les difficultés et les problèmes ont généralement un effet d'attraction encore plus grand, pour ainsi dire un plus grand "effet collant" - la saisie est encore plus forte que pour les choses agréables.

Je ne veux pas faire cela dans une séance de zoom, vous faire travailler avec des choses négatives et difficiles, parce que je ne sais pas ce qui s'élève chez vous. Mais je vous demande, dans votre pratique personnelle - chacun sous sa propre responsabilité - d'inviter les choses désagréables et de les laisser se dissoudre de la même manière que les choses agréables, afin de développer là aussi la capacité de *laisser aller* à tout moment.

C'est ainsi que nous devenons peu à peu maîtres de notre pensée. La maîtrise ne réside pas nécessairement dans ce que nous produisons - la plupart des choses viennent d'elles-mêmes. La maîtrise consiste plutôt à pouvoir lâcher prise à tout moment. C'est-à-dire que nous pouvons sortir à tout moment de la conscience de base, peu importe ce qui se passe, que ce soit quelque chose d'agréable ou de désagréable ; que nous pouvons nous ouvrir à tout moment à la conscience de base.

C'est la sortie des processus de pensée compulsifs, des processus mentaux compulsifs. Nous sommes nés dans un monde qui a de forts aspects samsariques. Et l'aspect le plus marqué est la préoccupation obsessionnelle de contenus qui déclenchent en nous des désirs ou des craintes, des espoirs et des peurs. C'est de cela que nous voulons nous libérer.

Ce que je vais faire avec vous maintenant, ce sont des capacités que l'on développe dans le Śamatha. Il y a certes déjà un exercice de discernement lié à cela, parce que nous regardons la nature de l'être ; mais en fait, tout cela est encore du domaine de la maîtrise de Śamatha, du calme mental.

La vision intuitive consisterait à sentir très finement et à remarquer que je n'ai plus besoin de lâcher prise, car il n'y a de toute façon rien à saisir. C'est Vipassana, la vision intuitive. Il n'y a pas besoin de lâcher prise, parce qu'il n'y a rien à saisir - c'est la vision intuitive. Tout ce discours sur la saisie et le relâchement est du domaine du calme mental. La vision intuitive ne saisit pas et ne doit pas non plus lâcher prise. C'est vraiment une différence qualitative.

Celui qui voyage avec la vision intuitive n'a pas besoin de retrouver une conscience de base calme, de se détendre hors du cirque, même dans la tempête du mouvement intérieur, mais il trouve dans le cirque lui-même - dans la diversité des phénomènes - l'espace ouvert, car telle est la nature de ces expériences. C'est ainsi que l'exercice se poursuivrait maintenant.

Mais pour que cet exercice ait un sens et que nous puissions nous exercer de cette manière, il faut d'abord avoir la certitude que "quoi qu'il arrive, je parviendrai de toute façon à retrouver un état d'être détendu". Cette certitude est nécessaire. C'est ce que Guendune Rinpoché nous demandait de faire lorsqu'il nous recommandait cet exercice.

Ne vous stimulez que dans la mesure où vous êtes encore sûr de pouvoir lâcher prise. S'il vous plaît, n'allez pas au-delà de la zone où vous déclenchez soit un désir si fort, soit une peur si forte, soit une colère si forte, que vous ne pouvez plus en sortir. Cela n'a pas de sens.

Poursuivons le texte, nous sommes au milieu du premier paragraphe, à la page 278 :

L'analogie qui convient ici est celle des vagues, qui ne sont jamais autre chose que de l'eau. L'eau forme des vagues, et si c'est le cas, ces vagues ne sont jamais autre chose que de l'eau. Il en va de même pour les processus de pensée : Leur véritable nature est de ne jamais être autre chose que vide, sans substance.

Reconnaître cela au moment où ils apparaissent, c'est la vision intuitive. S'y fier et se détendre, c'est le calme d'esprit. La confiance qu'il en est ainsi nous aide à lâcher prise et nous permet de pratiquer dans le calme mental. La vision intuitive, c'est lorsque les mouvements de l'esprit n'ont plus besoin de se calmer ; ils sont perçus et il n'y a donc pas de saisie des contenus.

Comme la nature vide se manifeste sans cesse dans les différents mouvements de l'esprit, il devient évident qu'ils apparaissent simplement par l'interdépendance des causes et des conditions.

C'est donc exactement de la même manière que certaines forces agissent sur les vagues dans la baignoire ou dans un lac : Si j'utilise deux mains pour créer des vagues, je peux voir les interférences - c'est-à-dire comment ces différentes forces et, par exemple, le reflux de la paroi de la baignoire font qu'il y a plein de vagues qui se croisent.

Il en va de même dans notre esprit, où différentes forces sont à l'œuvre : des forces extérieures dans le monde, comme par exemple un bruit qui survient, et ensuite ce que mes réactions intérieures font avec ce bruit. Comme par exemple le son de mes paroles : c'est un son qui arrive à l'oreille. Il est ensuite traité et déclenche quelque chose. Ce sont des exemples d'ondes présentes à court terme dans l'eau, donc dans le milieu de notre esprit.

Bien que ces vagues s'élèvent, elles ne sont jamais autre chose que la nature vide, car elles n'ont pas d'essence repérable.

Si nous le décrivons ainsi, śamatha signifie que toutes les différentes fixations que nous pouvons avoir concernant cette apparition sans entrave des mouvements mentaux sont pures dans leur nature intrinsèque - dans leur propre nature fondamentale.

Ainsi, la fixation elle-même et les impulsions de la saisie et de ne pas vouloir sont totalement pures dans leur nature et également de nature vide. Cela nous aide à lâcher prise. C'est cela Śamatha.

Vipassana—la vision intuitive - est ta certitude dans la reconnaissance que ces mouvements sont le Dharmakaya non-né et qu'ils sont vides par nature. Les mouvements de l'esprit sont vides par nature. La vacuité, la nature vide, est la véritable nature du mouvement. En bref, le mouvement et la nature vide sont inséparables. L'inverse est également vrai : les mouvements sont toujours vides par nature. C'est l'unité de Śamatha et de vipaśyanā.

Cela signifie également que les mouvements mentaux s'élèvent - se montrent- dans le Dharmakaya et qu'ils y sont en même temps libres. Sur la base de cette connaissance, les étudiants de la lignée Dakpo Kagyu disent que "les pensées sont le Dharmakāya" - que les mouvements mentaux sont le Dharmakāya - et que "l'illusion se manifeste comme conscience intemporelle". C'est exactement ce qu'il faut réaliser en termes de Dharma.

L'explication a déjà été donnée ces derniers jours, mais je voudrais encore dire quelque chose à propos de śamatha et de vipaśyanā :

Vous n'avez pas besoin de distinguer quand vous êtes dans le calme mental et quand vous êtes dans la vision intuitive. Cela n'a pas d'importance pour vous maintenant. Vous n'avez pas besoin d'un observateur qui vous donne un feedback du genre : "Maintenant, vous êtes dans le calme mental" ou "C'est de la vision intuitive".

Il est bon pour les enseignants d'être clairs à ce sujet, car parfois les gens confondent les deux, et les expériences de calme sont déjà prises pour de la vision intuitive. Par exemple, certains pensent qu'il s'agit déjà de vision intuitive lorsqu'ils voient l'esprit se calmer en pensant que les pensées vont se dissoudre d'elles-mêmes - alors qu'il s'agit simplement d'une confiance en ce qui se passe de toute façon.

C'est facile à observer et toute personne qui a développé un peu de calme mental le reconnaît : les choses se calment effectivement d'elles-mêmes et tout ce que l'on fait pour s'y opposer ou s'y accrocher ne fait qu'empirer les choses. Cette détente rend donc évident le fait que les choses se dissolvent d'elles-mêmes.

Il est bon de savoir que tout ce qui va encore de pair avec la détente est toujours une pratique de calme mental. Car avec la vision intuitive, il n'y aurait pas de tension qui nécessite une détente.

La vision intuitive est l'expérience directe de la nature impalpable et insaisissable de ce que nous vivons. Il n'y a pas de saisie. S'il y a eu saisie auparavant, c'est terminé au même moment ; et alors il n'y a pas non plus de retour progressif au calme des processus mentaux, mais [claquement de doigts] au même moment, c'est l'ouverture totale.

Nous ne dirions pas forcément que c'est le calme, mais nous le vivons vraiment comme cette ouverture lumineuse. Du point de vue du discernement, l'aspect du calme n'est pas si important, ce n'est même plus ce qui nous intéresse.

Ce sont les aspects supplémentaires lorsque la vision intuitive s'y ajoute. Lorsque la vision intuitive est active, elle aide naturellement à faire l'expérience du calme intérieur dans les différentes situations difficiles. C'est alors l'unité : la vision intuitive fait en sorte que l'esprit reste calme et ouvert, qu'il ne se mette pas à saisir ; la paix intérieure est vécue du fait que les choses ne sont plus réifiées ou objectivées de la sorte.

Nous allons méditer un peu –sans aucune tâche à accomplir.

C'est exactement le but de la méditation¹³ : Être sans tâches, avec intérêt. Être intéressé n'est pas une tâche - c'est une attitude. C'est s'intéresser à ce qui est. Mais pas comme une tâche, simplement parce que cela nous intéresse de savoir ce que c'est que d'être libre. Nous sommes déjà libres, et cela nous intéresse de découvrir comment nous sommes déjà libres. Et nous ne le découvrons que si nous ne nous fixons pas de tâches.

Questions¹⁴

Participant / e : D'abord, je suis heureux/se d'être là et de pouvoir écouter et recevoir tous ces cadeaux. Tout à l'heure, j'ai eu la question, quand je fais une sadhana, par exemple, il y a dans la pratique un moment où l'on visualise où l'on prie, ou on récite quelque chose et puis, il y a un moment où cela se dissout ; est-ce que c'est comparable à ce que tu viens de nous décrire ? Ou on laisse apparaître quelque chose et on le retire ? Et c'est comme si on fait apparaître quelque chose de façon délibérée, etc.

Oui, c'est exactement la même chose ! Pratiquer les sadhanas avec les visualisations, c'est exactement cet exercice et laisser dissiper tout cela, cela doit être et faire partie de la pratique.

On n'essaie pas de créer un film continu, mais laisser apparaître, lâcher, laisser apparaître et lâcher pour qu'on puisse générer la compréhension qui va avec, cela va nous permettre de la transférer au quotidien. Moins on a de choses qui apparaissent et moins on les laisse disparaître à nouveau.

Merci !

Participant/e : Bonjour ! Chouette de te voir ! C'est pareil pour moi ! Dans cette période de Covid, ce n'était même pas possible de venir pour dix minutes !

Oui, c'est terrible !

Oui, je vous prie de m'excuser ! Ce n'était pas cela que je voulais dire, mais peu importe ! Dans un exercice, tout à l'heure, j'ai vécu quelque chose qui m'arrive souvent et là, souvent, je suis dans le rien à faire, sans intérêt particulier, mais, je suis quand même intéressé/e en général, vif, bien réveillé/e et il se passe quelque chose du genre qu'il y a quelque chose ; une leçon qui s'élève, un problème qui me préoccupe depuis un petit moment. Comme une pièce de puzzle qui s'insère dans le puzzle. En général, je l'écris et je continue ou alors, je reste dedans et je continue à regarder le puzzle de façon plus précise. Donc, là, j'ai découvert que quand je vis cette dynamique, c'est la sensation d'être dans la créativité comme si c'était le noyau ou l'être même de la créativité. Et puis, ce qui se passe aussi souvent, c'est comme une déchirure, pas le big-bang, un bruit primitif mais une déchirure primitive, comme d'être

¹³ Fichier audio 3-07

¹⁴ Fichier audio 3-08

renvoyé dans un état primordial. Et quand j'essaie de rester vif et réveillé là-dedans, j'ai l'impression d'être comme un aigle qui a été abattu !

Dans cette déchirure, comment, qu'est-ce qu'il se passe dans cette déchirure ? Est-ce que tu es encore conscient ou est-ce que cela se passe dans l'inconscient, précisément ?

C'est les deux ! C'est comme un aigle qui a été abattu par un chasseur.

Cela a l'air terrible !

C'est terrible, mais il se passe quelque chose de terrible, c'est une fascination et je voudrais regarder précisément, et je vois que le chasseur et l'aigle, sont le même !

J'ai essayé de ressentir ce que tu dis, c'est possible que tu ressenties cela comme une déchirure dans l'échine, que tu fais l'expérience d'un trou dans la conscience ordinaire, dans les fixations habituelles et que ce creux est particulièrement intéressant.

Dans ton image, c'est très bien que l'aigle ait été abattu, parce qu'il est un peu dans l'orgueil, là-haut. Et ce n'est pas plus mal que d'un seul coup, il sorte de l'image. Et ce trou, là, je te conseillerai de le laisser apparaître, il ne peut rien se passer de mal. Ce serait bien, la prochaine fois que l'on se verra, on pourra peut-être regarder ce trou ensemble. Peut-être que tu pourras m'en dire un peu plus ou cela restera juste comme un trou, une déchirure mais que tu aurais perdu la peur par rapport à cela. Cela peut être juste être simplement l'ainsité. Tu n'as pas forcément besoin de te sentir comme un aigle abattu ou comme un chasseur.

Mais il y a juste un trou, une déchirure, quelque chose de tout à fait ouvert, indéfini, qui est juste une grande surprise et qui normalement n'a rien à faire là.

Cela est une porte d'accès à l'état d'être éveillé. Il est possible que cette déchirure te mène à l'ainsité.

L'orgueil et la déchirure étaient bien, merci !

Participant/e : Bonjour Tilmann, chouette de te voir ! Tout à l'heure, dans cette méditation guidée, j'ai réagi vite à la question : qui produit maintenant cette vague ?

Tu as trouvé quelque chose ?

Et là, est-ce que je ne tombe pas trop dans cette production de pensées, est-ce que je ne tombe pas dans cette idée, c'est moi qui crée les pensées, etc ? Et puis, la deuxième chose qui m'est venue que tu as dites, sans qu'on ait initié ce qui se fait habituellement dans les pensées, ce sont d'autres forces. Je me suis dit : hum, mais qu'est-ce que c'est alors, ces autres forces ? Cela m'a un peu perturbé ! Est-ce que ce sont des forces karmiques ou alors, c'est quoi ?

Oui, un mot comme cela, cela me permettrait de me sortir d'affaire, effectivement. J'aimerais bien que tu me l'expliques, on va regarder la première chose.

La première, c'est que dans l'instant où on crée quelque chose, où on laisse apparaître quelque chose que le sentiment du *MOI* est un peu renforcé, effectivement. Si cela t'intéresse, regarde dans l'instant, dans ce sentiment du *MOI* qui s'élève.

Dans ce sentiment du *MOI* qui s'élève, là, maintenant, tu vas y retrouver aussi, la nature vide, innée ! Cette humeur de *JE SUIS*, qui est aussi un sentiment, une sensation.

Ce *JE SUIS*, tu peux le prendre aussi comme ce contenu de pensées. Tu peux même le faire avant de créer même la pensée, juste, je vais créer une pensée ; elle est déjà là, cette pensée du *MOI*. Il y a déjà ce sentiment et cela suffit pour regarder là-dedans.

Dans ce mouvement, on voit aussi directement sa nature vide. Et si cela t'intéresse, c'est là que tu regardes.

Là, tu remarques, ok, il y avait l'impression de *JE* fais quelque chose et en même temps, on ne trouve pas de *MOI* avec le noyau d'être.

Mais, il y a des forces qui nous stimulent pour faire quelque chose. Donc, c'étaient des forces actives de se motiver pour examiner quelque chose.

J'en viens à la deuxième partie de ta question, les autres forces, c'est comme un esprit qui vagabonde, qui a ici un intérêt dans la saisie, dans le rejet, etc. On se rappelle quelque chose d'inconscient qui devient conscient. Tout cela je ne peux pas le nommer, ce sont des impulsions très différentes, des forces en nous qui font toutes parties des forces formatrices mais cela serait un concept global qui ne t'aiderait en rien.

Tu as vécu quelque chose, tu veux méditer et puis je ne sais pas pourquoi, revient le souvenir de ce que tu as vécu, et cela vient dans la méditation. Tu ne sais pas pourquoi tu ne l'as pas souhaité, mais c'est comme cela. Ce sont des forces qui ont résulté de la méditation de tout à l'heure où il y a encore quelque chose de non digéré, par quelque chose qui n'est pas revenu à la conscience et qui va se révéler à nouveau.

Ce que j'ai souvent dans la méditation, c'est qu'il y a souvent des questions, des phrases ou des images avec des personnes que je n'ai jamais vues et qui disent quelque chose auquel je ne comprends rien. Je suis là, mais c'est quoi, cette histoire-là !

Cela, c'est notre esprit singe *monkey's mind*, pas besoin de tout expliquer, on peut laisser tout tomber, voilà ! Juste, laisser passer. On est fasciné, parce que notre esprit a encore une fois produit, mais on n'a pas besoin de le comprendre.

Est-ce que je peux encore demander quelque chose ? En conduisant, il me semble que tu en as parlé hier, c'est quelque chose que je fais souvent en conduisant, je vais dans cette conscience ouverte. Parfois, je suis dans un état où je remarque qu'il faut que je, comment dire, il faut que je me rassemble, que je me concentre, parce que peut-être, sinon, j'aurai un accident ! Parce que je peux me détendre tellement que cela peut être dangereux.

Oui, évidemment, ce n'est pas le but ! C'est important que tu te concentres à ce moment-là et que cette activité essentielle de conduite, elle soit sûre. Il faut saisir un petit peu. Non, ce n'est pas de la saisie, non, il faut juste être présent, ce n'est pas de la saisie !

Ce n'est pas pour cela que tu dois en tant que *MOI*, avoir peur ou quoi que ce soit. Juste, c'est comme en marchant, tu dois marcher mais tu dois être un minimum présent/e, sinon tu vas trébucher sur quelque chose.

C'est comme pour toutes les activités, il faut juste rester dedans et cela ne veut pas dire qu'on soit obligé de rentrer dans la saisie, parce que sinon, le Bouddha ne pourrait pas traverser la vie, enseigner, etc. Cela signifierait sinon, qu'il faut qu'il sorte de la conscience éveillée parce qu'il y a, à nouveau de la saisie.

Non, c'est juste une attention dirigée, sans illusion, qu'il y ait un noyau d'être, etc., ou un contenu, quoi que ce soit.

Cette illusion qu'il y a quelque chose de solide, n'existe plus, mais la concentration est nécessaire.

Merci pour tes questions.

Participant/e : C'est une question sur la pratique. A Beatenberg, où là aussi, quand tu fais cet exercice de la conscience où il n'y a rien à faire et je sens que quand je suis dans la pièce, avec vous ; je me sens très forte. Il y a quelque chose qui me touche ou quand je suis chez moi, toute seule, sans vous, sans toi, c'est souvent que je me perds dans ce sans forme. Que mes pensées se perdent, que je me perds et donc, la confiance que j'ai dans le stage-là, je n'arrive pas à la maintenir et je me perds là-dedans ! Et, je perds cette confiance aussi à la maison, je n'ose plus le faire. Je me demandais si, pour cette pratique à la maison, si tu avais quelques conseils, pour cette absence de formes ?

Cette pratique sans forme, tout seul, je ne vous conseillerais pas de la faire trop longtemps. Peut-être 10' à 15', je pense que vous êtes tous capable de le faire, toi aussi, mais, là, de nouveau, je proposerais de suivre une méthode ; faire des mantras ou être avec le souffle.

Simplement cultiver les qualités similaires, sans efforts, la conscience des choses, telles qu'elles sont mais avec un support. Avec une petite chose à faire, pour l'attention, pour que l'on ne se perde pas complètement.

Et pour la personne qui a parlé avant toi, cela pourrait être la même chose aussi, cette attention complète dans la conduite, c'est la même chose avec cette méditation sans rien à faire !

On peut se perdre et donc, c'est important de revenir à ce que l'on a à faire : revenir à la méthode et dans le cas de l'autre personne, ce serait de conduire, par exemple. Cela nous fait revenir dans la focalisation.

Cela va très bien avec ce que je veux dire. Maintenant, une autre question, quand on est dans cet état d'être sans rien à faire, je remarque que quand je suis dans une pratique formelle, mantra ou Vajrasattva, ou ces pratiques fondamentales, c'est souvent quelque chose que je vois comme étant quelque chose à faire ? Comment est-ce que je vois dans cette chose à faire, comment je peux ressentir, je suis du coup dans le fait d'avoir quelque chose à faire, et je ne ressens plus ?

Tu peux peut-être faire comme avec un bon médicament que tu aimes prendre et tu vois comment il agit en toi, ce médicament. Ce n'est pas une chose à faire comme une liste, parce que tu veux être une bonne pratiquante du Dharma, ou je ne sais quoi.

Mais en tous les cas, tu contemples ces pensées fondamentales parce qu'elles te font du bien et tu sens comment cela modifie ta vision, de voir à quel point cela fait du bien d'être dans la gratitude, d'avoir la conscience de la non-solidité, etc, tout cela.

Ressentir toujours, l'action de l'antidote !

Merci pour tout !

Participant/e : J'ai une question sur la conscience d'Alaya, de la conscience fondamentale. Il y a quelques semaines, j'ai participé à un enseignement où on parlait de l'esprit confus dans lequel on est habituellement et voir comment cela se reflète dans la conscience de l'Alaya. Je pense qu'il y avait beaucoup de parallèles avec tes explications et quand on est dans notre saisie de SOI et quand on est dans ce terrain de jeux de la conscience de l'Alaya, on peut se détendre de plus en plus et on peut voir

de plus en plus que les rayons du Dharmakāya traversent progressivement la conscience du champ de l'Alaya et que la conscience de l'Alaya peut être perçue comme Dharmakāya.

Oui, tu l'as bien dit, je n'ai rien de plus à ajouter, oui, tu l'as déjà bien compris. Ce qui est peut-être encore un peu confus pour toi, c'est que ce terrain de jeux de la conscience de l'Alaya, que tu le vois comme quelque chose qui est conscient en toi.

Mais alors, en fait, la plupart des processus que tu perçois consciemment ne sont même pas dans l'Alaya, mais, ils sont dans la sixième et septième conscience, dans le traitement du sens mental et dans le sentiment du *MOI*.

Et pour que les processus soient conscients dans l'Alaya, cela demande une perception incroyablement fine, dans une méditation très détendue. Peut-être que l'enseignant.e vous l'a peut-être présenté comme cela parce qu'Alaya est bien sûr actif partout, mais c'est en général l'aspect inconscient de nos processus conscients qu'on ne perçoit pas du tout en fait.

Mais, sinon, tu as tout dit correctement : effectivement, quand tu as conscience qu'il n'y a personne qui pratique, qui pense, cette illusion se dissout, là, il y a de plus en plus de place.

Ton esprit, en particulier est l'Alaya, transpercé par les rayons du Dharmakāya, la dimension ouverte de l'esprit et ainsi l'Alaya est purifié, ce monde se révèle dans certains moments comme l'Alaya parfaitement pur.

Tu l'as très bien compris, c'est juste que ce que tu perçois, est normalement dans une couche de conscience en général un peu plus grossière, c'est tout !

Merci beaucoup ! C'est chouette de t'avoir vu !

Participant/e : J'ai une question, sur cette union de śamatha et de vipaśyanā. Il y avait une phrase dans le livre qui m'a un peu piqué, par exemple, il n'y a rien qui doit être identifié comme l'essence d'une pensée particulière. Et là, cela m'a rappelé que souvent je m'occupe d'avoir l'essence des pensées, etc. Je vois que les pensées changent et se dissipent mais après tout cela, hier et aujourd'hui, j'ai l'impression que je rajoute une étape. Parce qu'en fait c'est quelque chose que je ressens quand je vois la pensée qui s'élève, de reconnaître immédiatement, sans identifier le contenu. Puis j'ai l'impression que je suis comme dans cette conscience fondamentale, ce n'est plus cette expérience fondamentale de fraîcheur et d'ouverture, cette conscience semblable à l'espace qui n'est pas du tout influencée par ses pensées qui s'élèvent.

Ce que tu décris existe aussi comme expérience tel que tu le décris. D'avoir conscience de la nature des éléments mentaux qui s'élèvent, le contenu se déploie en même temps, en fait.

Que ce contenu ne veut pas seulement se montrer, j'ai cela aussi dans les rêves. Les rêves ne se montrent plus dans leurs contenus en fait, mais bien que ce soit le cas, cela peut arriver comme tu le dis mais ce n'est pas le but en fait de la pratique. Que cela doit être comme cela.

Mais en tous les cas, tu peux laisser venir les pensées pour que tu perçoives les contenus. Contrairement à avant, tu ne te préoccuperais plus des contenus, mais dans l'instant, tu remarquerais comment elles sont transparentes, comment elles sont des images de rêves, comme des images sur un écran.

Remarquer comme c'est ok, des contenus qui apparaissent en soi, et c'est cela que l'on veut dire, qu'il n'y en n'a pas d'essentiels à identifier.

En soi, elles n'ont aucune substance.

Tu viens d'une dizaine d'années de pratique où tu as pris les contenus des pensées au sérieux, tu t'es préoccupé avec. Tu vois ce qui se passe chez toi et chez tes patients, etc. Maintenant avec ces instructions, tu découvres quelque chose de nouveau, que dans ta phase de vie maintenant, cela n'a plus aucun intérêt de se concentrer sur les contenus, mais de voir la véritable nature des contenus.

Et parfois, ce qui peut arriver, c'est qu'ainsi, les contenus ne se développent pas du tout, car tu vois déjà très tôt qu'il n'y a rien du tout à saisir, qu'il n'y a plus du tout de spectacle de tout cela. C'est tout à fait possible.

Ce qui me reste de ce qu'on a entendu aujourd'hui, c'est que de cette apparition, accompagnée de la nature vide, cela se fait sans le moindre décalage, en même temps. Eh oui, c'est un peu paradoxal car on ne peut pas le comprendre avec le concept car l'un va toujours après l'autre. Mais là, c'est vraiment, on voit les deux choses en même temps, les deux aspects en même temps. Apparemment, cela va avec, il y a peut-être un délai minimum, et en fait, tout ce que tu dis c'est un processus qui dure un peu, déjà une perception, une compréhension.

Ce que je veux dire, c'est que dans l'esprit du pratiquant, dans l'esprit de vous tous, c'est effectivement que l'aspect de l'apparition et l'aspect de vacuité se révèlent en même temps de façon inséparable mais les pratiquants ont besoin d'un peu de temps pour comprendre cela, pour voir cela.

Les deux aspects, se montrent, se révèlent simultanément mais il y a un certain délai de latence où on continue à suivre les phénomènes pour remarquer ensuite, qu'il n'y a rien à saisir.

Oui, c'est cela que je veux dire ! Et cette expérience, qui se maintient, ces apparences qui sont un peu transparentes, c'est cela la compréhension ?

Oui, c'est cela, la compréhension ! Cela correspond aussi à ce dont tu fais l'expérience, la conscience de la nature fondamentale qui se présente dans toutes les expériences, c'est cela la compréhension.

Merci beaucoup.

Toutes nos salutations à vous deux.

Participant/e : D'abord merci pour les instructions de méditation, elles m'ont un peu amené là où j'étais allé quand j'étais au tout début chez vous. Il s'agissait de cette phrase : c'est comment d'être ? sans avoir rien à faire ! Et là, c'était intéressant, je suis vraiment rentré dans quelque chose de très profond et d'un seul coup, c'était très différent, c'était très profond. Puis bien sûr, il y a eu cet intérêt encore et là, cela m'a fait sortir ; c'était comme un état de méditation. Puis, j'ai reconnu, oui, c'était avec et sans observateur mais, il y a eu aussi la question, est-ce que c'est un état d'absorption ?

Oui, apparemment c'est le cas que tu sois arrivé dans un état d'absorption et tu n'as plus du tout besoin de cultiver d'intérêt mais tu es dans cet état, tu restes simplement dans cet état naturel. Ce qui t'en a fait sortir, ce qui t'a fait catapulté hors de cela, c'est ce mouvement mental qui t'a fait retomber dans une perception plus dualiste. Ce calme que tu as expérimenté, là, c'était certainement une absorption qui petit à petit, quelle que soit la durée, n'a pas besoin d'être longue.

C'était très agréable, mais comment est-ce que j'arrive à ne pas me poser la question, où je suis ?

Cette question : c'est comment d'être ? sans rien à faire, elle continue à agir dans ton inconscient. Quand on est longtemps dans cette question et dans cet intérêt, on n'a pas besoin de se la poser de façon consciente.

L'esprit se la pose lui-même, on peut laisser tomber la question parce que cette disposition fondamentale à voir, à comprendre est là de toute façon.

On n'a pas besoin de la réveiller à chaque fois par les questions. Là, tu peux simplement avoir confiance que tout ce qui se produit là va se dérouler fondamentalement parce que de toute façon tu es intéressé et tu n'es pas perdu dans un "je ne sais quoi".

C'est comme cela que je le fais aussi. J'ai dû aussi apprendre à faire confiance à mon esprit qui va reconnaître et comprendre, qui veut comprendre, parce que ce souhait d'être libre est tellement présent que vraiment cela se fait tout seul.

Participant/e : J'ai une question au sujet de l'espoir et de la crainte ? J'ai toujours eu ces questions et j'en ai encore eu une durant ces trois jours. J'ai écouté un exposé du Dalaï-Lama qui a expliqué en résumé, que cet amour fondamental que l'on a connu de la part de notre mère nous nourrit de sorte que l'on est dans cet espoir fondamental. Cet espoir fondamental nous aide à traverser des situations difficiles. Là, d'un coup, je me suis dit que l'aspect d'espoir en fonction de ce que tu as dit, décrit quelque chose d'un peu différent. Cette expression d'espoir que le Dalaï-Lama utilisait désignait plutôt cette confiance fondamentale et le terme d'espoir que tu as décrit aujourd'hui, c'est plutôt un aspect d'aspiration.

Oui, ce sont deux façons d'utiliser le même concept, le même mot.

J'ai remarqué que d'un côté, j'ai traversé des moments difficiles dans le bouddhisme où je me suis dit, là, maintenant, cela me suffit ; je ne vais pas me laisser voler cet espoir. Quand les bouddhistes disent : Il faut que je sois sans espoir ! Là, peut-être, je comprends d'où vient ce non profond parce que cette confiance fondamentale, en tous les cas, je ne me la laisserai pas voler. Mais, il y a aussi un aspect dans cette aspiration qui me paraît très difficile, c'est très difficile de me débarrasser de cette aspiration. J'ai vraiment l'impression que c'est faux ! Juste, quand je médite, j'ai besoin d'une expression d'aspiration ou de désir vers quelque chose et en particulier dans les contextes du Mahāmudrā, c'est important de voir que l'on n'a rien à faire. Et là, je remarque que oui, il y a quelque chose dans la perception qui se mélange, ce truc de ne rien avoir à faire, cette absence d'aspiration aussi avec une absence de conscience ; et je ne sais même pas ce que je fais là du coup !

Oui, il y a quelque chose qui se mélange ! Est-ce que je dois dire quelque chose là-dessus ? D'abord, ce que tu as dit avec l'espoir et la confiance. Je connais cela maintenant du tibétain, rêve d'espoir en tibétain, c'est un synonyme comme quand on dit : dépourvu d'espoirs et de craintes. Mais il y a aussi d'autres prières, la prière du Gourou-Yoga, l'appel au Lama de loin, etc. Il y a des expressions où il n'y a pas d'autres options, d'autres espoirs que *TOI* quand on s'adresse au Lama.

Donc, l'espoir est utilisé comme quelque chose de positif, cela veut dire en fait, cette confiance dans le refuge, dans la nature de l'esprit et cette confiance fondamentale dont le Dalaï-Lama a parlé ou son traducteur, a été traduit par espoir dans le sens positif, comme le sens du mot espoir qu'on utilise dans nos langues à nous.

En fait, c'est cette attitude positive en nous, de savoir, que cela peut encore s'améliorer.

Eh, il y a la possibilité d'être plus libre et plus heureux ou cette confiance de dire oui, mon esprit n'est pas aussi confus que ce que j'ai l'impression, en fait tout va bien, c'est l'esprit de Bouddha.

Mais aussi la confiance, plus l'espoir que je connaîtrai encore plus ; de cette attitude fondamentale.

Ce sujet de l'espoir et de la crainte, on est tous là, parce qu'on aspire tous à l'éveil. Par exemple, ce qui est important pour moi, on peut appeler cela aussi une aspiration ; que j'ai envie de partager avec vous ce qui m'a fait du bien. Il y a pleins entre guillemets de préoccupations qui se rassemblent ici, qui se rencontrent ici.

C'est vraiment une différence très fine, il s'agit simplement d'avoir cette aspiration détendue, cette orientation détendue !

On en a besoin, parce que sinon, on ne va jamais pratiquer, on ne va jamais se rassembler pour des enseignements comme cela, si on n'a pas une direction claire, de mettre en œuvre tout ce qui est nécessaire pour cela.

La différence, avec ce qui nous rend non-libre, c'est quand il y a trop de volonté parce que l'on devient impatient quand il y a quelque chose qui se passe. Là, s'il y a des obstacles qui s'élèvent, les kleshas sont tout de suite impliqués, les complications émotionnelles, etc.

Mais, cette orientation saine, on appelle cela l'aspiration, ça, c'est sain, - Asayana - ! Et cette aspiration de réaliser, un jour, quelque chose, elle nous conduit, vraiment.

Un moment, il faudra la lâcher aussi ! Mais comme un participant/e l'a dit tout à l'heure, quand on est dans le calme profond, il faut aussi lâcher cette aspiration, parce qu'effectivement, à un moment cela peut-être aussi un obstacle.

C'est cela que l'on décrit dans le Mahāmudrā comme étant l'espoir et la crainte parce qu'ils deviennent un obstacle.

Mais dans notre vie, quand on a cette aspiration saine, c'est tout à fait sensé. Et aussi de mettre en place des relations bénéfiques, cultiver l'amitié, etc., tout cela, c'est vraiment important. Ce sont des formes saines d'aspirations.

Je pense que tu l'as déjà dit toi-même, peut-être, j'ai pu clarifier encore un peu ce que tu voulais dire.

Moi, j'ai toujours un doute que le bouddhisme veut me prendre un peu cet espoir fondamental. Est-ce qu'il faut vraiment que je fasse tout cela ?

Oui, il y a des bouddhistes qui sortent du bouddhisme. Il y a des bouddhistes qui veulent se réfugier dans le Nirvāṇa aussi vite que possible et cela existe ! Mais ce n'est pas la direction que l'on enseigne ici. Il y a des tendances, effectivement à sortir le plus vite possible.

Le chemin du bodhisattva, pourtant, c'est d'aller dans l'existence pour être à disposition de tous les êtres.

Ce n'est pas un programme secret pour pouvoir sortir de tout cela. On ne fait que sortir de la souffrance, mais on ne sort pas de l'amitié avec tous les êtres. C'est ce que cela veut dire quand on parle d'amour.

C'est comme si j'étais ma propre mère !

En ce qui concerne notre propre direction, c'est le fait d'accepter l'activité du monde et tous les bodhisattvas et bodhisattvis ont une certaine aspiration d'être utile dans ce monde, d'une façon ou d'une autre !

Parfois, en famille ou seul, etc. Chacun à sa façon !

J'ai l'impression que c'est un peu comme un kangourou. Il y a cette aspiration et puis on lâche. Comme tu l'as dit tout à l'heure, dans la méditation, on prend une chouette image, cela s'élève et cela lâche. L'impression que j'ai, c'est que dans cette image, en dessous, il y a quelque chose de subtil qui me donne quand même une direction.

Oui, sinon, cela va dans toutes les directions. Oui, tout à fait, au fond, il y a cette direction globale, qui rend la pratique possible.

Participant/e : Quand on a fait l'exercice de s'imaginer quelque chose de positif, d'agréable, tu dis, on peut passer à quelque chose d'agréable ou de neutre et il y a déjà quelque chose de désagréable qui m'est venu et j'ai eu cette image où je serais tué/e.

Oui, ce serait un petit peu désagréable.

Mais tu as dit, il ne faut pas essayer de penser à quelque chose de désagréable et j'ai essayé de me débarrasser de cette pensée. L'image est partie, mais il m'est resté quelque chose de ce goût-là. Puis, j'ai ouvert les yeux pour revenir dans le présent et j'ai remarqué que ces sensations de tentacules étaient restées un peu en moi. Puis, j'ai regardé une participante, le ciel, les fleurs etc., et puis, du coup, ces tentacules étaient parties. A ce moment-là, c'était solutionné, c'était parti. Mais, la pensée s'élève et je me suis dit, tu as fui et tu vas arriver comme cela dans les royaumes des Dieux. Bien sûr, ce n'est pas cela que je veux, j'ai fait revenir l'image et je suis morte en paix.

Ok !

Ma question, quelle est la solution la plus correcte ? La première fois, c'était déjà dissout et à aucun moment, j'ai eu peur, ni la première fois, ni quand il y a eu les tentacules qui sont arrivées et quand je suis revenu/e.

C'est une information complémentaire utile, qu'à aucun moment tu n'as eu peur ! Ce qui signifie que pendant tout le temps il y avait cette conscience active qu'il s'agit d'une représentation, que cela ne se fait pas en réalité.

Cela montre déjà qu'il y a un processus de compréhension qui est présent dans tous ces processus. Donc, tu as solutionné la chose à faire, d'abord, tu as dissous en regardant en premier un objet intermédiaire qui a pu te permettre de te lâcher, ensuite tu es passé dans le ciel et tu as pu sortir de cette situation difficile, de cette imagination difficile.

La deuxième fois, tu as fait un tout autre exercice et là, tu as trouvé une nouvelle solution créative. Tu es mort.e paisiblement ! Super, cool !

C'est à dire, tu es rentré.e là-dedans, tu n'es pas parti.e de tout cela et tu as trouvé une solution satisfaisante, émotionnellement. Il s'agit de voir, en fait, ce que sont ces tentacules ? Est-ce que ce sont des tentacules qui vont du contenu vers toi ou des tentacules qui viennent de l'observateur, de l'observatrice, qui vont vers le contenu ?

Dans quel sens est-ce que cela marche ? Là, ce sont des forces, on ne parle pas de tentacules réellement existants mais on parle de forces qui ont pour effet que quelque chose reste de façon un peu coriace dans notre esprit. Et d'où vient cet aspect coriace qui fait que je ne peux pas m'en débarrasser ? Les prochaines fois, ce serait à faire dans ta méditation :

Qu'est-ce qui se passe, là, précisément dans cet instant quand une pensée me tient ?

Cette pensée n'a pas lâché prise, c'est cela, cette image des tentacules !

Cela, je voudrais que vous l'examiniez tous, précisément !

Parce qu'aussi longtemps que je me sens comme une victime, je ne peux pas créer quoi que ce soit !

Je ne suis pas victime de pensées qui font quelque chose.

A quel moment est-ce que je suis impliqué.e, alors que je pense que les pensées me tiennent ?

L'impression de ne pas être libre, effectivement, c'est un autre mot, pour le fait d'être victime !

Oui, effectivement, tu te sentiras plus libre.

Tu étais victime et quand on veut être plus libre, il faut d'abord avoir la capacité de lâcher à tout moment.

Deuxième capacité que tu as déjà utilisée, de prendre, de donner une autre forme à ce qui s'est élevé pour pouvoir avoir une solution satisfaisante.

Ok, victime, ce n'était pas un bon mot, mais non libre, on va dire !

Citations à ce sujet tirées des tantras et des sutras - et explications à ce sujet¹⁵

Nous continuons directement avec les citations suivantes dans le tiers inférieur de la page 278 :

Nous pourrions nous demander où cela est enseigné dans les tantras et les sutras ?

En réponse à cette question, voici maintenant une série de citations, la première étant tirée du **discours d'enseignement avec l'enseignement d'Aksayamati** :

Comme les charges émotionnelles -les intrications - sont réalisées, il y a éveil. La vraie nature - la nature essentielle - des kleśas, des enchevêtrements émotionnels, est la vraie nature de l'éveil.

Les réponses du Bouddha aux questions de Sagaramati disent ceci :

Sagaramati demanda : "Bhagavan, ce Samādhi -cette immersion méditative - est vraiment difficile à trouver". Le Bouddha répondit : "C'est parce que la conscience et la conscience intemporelle y sont reconnues - ou réalisées- comme étant égales."

Par conscience, on entend ici la conscience dualiste. C'est le mot vijñāna en sanskrit, *nam-par shepa* en tibétain. Le Bouddha lui répond donc : "Oui, c'est difficile, parce que ce qui est la conscience dualiste

¹⁵ Fichier audio 3-09

est reconnu dans sa vraie nature comme la conscience non-duelle intemporelle". C'est assez subtil, mais c'est exactement ce dont nous avons parlé depuis le début.

Regardez en vous-même pour découvrir ce schéma qui consiste, malgré toutes les explications, à chercher encore la conscience intemporelle ailleurs que dans l'état d'esprit dualiste actuel. Abandonner ce schéma, chercher encore ailleurs après l'éveil, c'est ce qui vient d'être abordé.

La vraie nature de la conscience observatrice actuelle, que nous appelons dualiste ou sujet-objet, est la conscience non-duelle, intemporelle, la conscience de tous les bouddhas. Je ne peux rien faire de plus que de le souligner encore une fois - vous devez regarder ou ressentir par vous-même.

Il dit aussi :

Réaliser que tous les phénomènes, toutes les expériences, sont égaux, c'est l'éveil. C'est pourquoi les bodhisattvas ne voient pas l'éveil comme quelque chose de lointain.

Ou encore : "C'est pourquoi l'éveil n'est pas loin pour les bodhisattvas" - parce qu'ils peuvent travailler avec n'importe quel phénomène, n'importe quelle expérience qui se présente.

L'Enseignement sur la façon dont tous les phénomènes sont non nés, sans origine, **dit :**

Il est dit que le désir est le Nirvāṇa. La colère et la stupidité aussi. Car en eux réside l'éveil.

Ou à l'inverse : "Ils résident dans l'éveil" - les deux sont bons.

Et il est dit là aussi, au même endroit :

L'éveil et le désir ne sont pas deux.

Si l'on traduit ce *nyi su me* - "pas deux" - de façon bien crue, on peut dire : "L'éveil et le désir sont non-duels". Simplement pour le rapprocher encore plus. Ne cherchons pas ailleurs.

Vous pourriez utiliser n'importe quelle autre émotion à la place du désir. Que ce soit la joie, la gratitude, l'amour, la compassion ou la haine, le désir, la peur, la jalousie, l'orgueil - c'est toujours la même affirmation ; l'affirmation qui a été listée plus haut, que nous réalisons tous les phénomènes, toutes les expériences comme l'éveil.

Je vais vous le traduire à nouveau avec des mots qui vous faciliteront peut-être la tâche : Toutes ces expériences n'ont pas de centre, pas de noyau. C'est aussi simple que cela. Dans la colère, la peur, l'orgueil, il n'y a pas de centre, pas de substance, rien de solide ; tout cela se dissout directement. C'est exactement la même conscience que n'importe quel autre état d'esprit.

Ce qui rend cela si difficile à reconnaître, c'est que nous sommes tellement impliqués dans ces émotions fortes, que nous y croyons tellement. C'est la même chose pour moi, je crois si fort que quelque chose est tel que je le perçois, et que cela semble si réel et si puissant et séparé de moi - moi ici et mon émotion là - et je me sens comme submergé par cela, et je lutte avec cela, etc. Ce sont exactement ces processus dualistes. Et dès l'instant où nous les percevons à jour, c'est terminé.

C'est pourquoi il est plus facile d'accéder à cette connaissance à partir d'états d'esprit salutaires ; mais une fois que nous avons compris comment cela fonctionne, les émotions les plus fortes sont les meilleures pour reconnaître qu'elles n'ont pas de substance. Car il y a vraiment beaucoup d'énergie, et la

différence est si flagrante, le moment où elles disparaissent est si surprenant que nous avons vraiment du mal à le croire.

La Montagne de bijoux enseigne :

"Tout apparaît à partir du non-né. Dès qu'il naît, il n'est pas né".

C'est bien, non ? "Apparaître" est aussi l'expression pour "naître". Nous pensons toujours que quelque chose apparaît - mais il n'y a rien qui apparaît. Il n'apparaît jamais rien de tangible, et c'est pourquoi il n'est pas né, parce que rien - aucune chose, aucun quelque chose - ne naît. Seuls les processus se manifestent sous leurs multiples formes.

Le Tantra Hévajra en deux parties dit à ce sujet :

Il n'y a pas la moindre différence entre l'essence de la pure conscience intemporelle et les processus de pensée dans le Saṃsarā.

C'est encore une fois joliment dit : la pure sagesse, la pure conscience intemporelle, et les processus de pensée dans le Saṃsarā - pour ainsi dire l'ami et l'ennemi - il n'y a aucune différence.

Depuis combien de décennies tant de méditants luttent-ils contre ces processus de pensée ? Ici aussi, parmi nous, il y a beaucoup de gens qui vivent une pensée extrêmement forte, qui ont de nombreuses années d'école derrière eux, qui sont ensuite eux-mêmes actifs dans la communication, qui dirigent des groupes, des entreprises et des écoles, etc. On pourrait alors rejeter toute la faute sur la pensée : "Si je ne pensais pas autant, mon monde serait quand même bien meilleur".

Pourtant, la pensée elle-même n'est pas en cause. Si nous y voyons clair, si elle se libère de la saisie de ce qu'elle contient, tout va bien. Après tout, je dois penser pour enseigner. Ce n'est pas grave du tout, on peut réfléchir à des sujets, nous pouvons lire, nous pouvons réfléchir, nous pouvons discuter. La question de savoir si cela génère du stress dépend uniquement de la mesure dans laquelle j'adopte un point de vue : "Moi - point de vue - centre de l'être" - et puis ce que je considère, et le stress qui en découle. C'est cela qui compte - pas le fait qu'il y ait des mouvements mentaux.

Ensuite, cela va encore plus loin dans le tantra Hévajra :

Cela s'appelle le Saṃsarā, cela s'appelle le Nirvāṇa.

Cela fait également référence au fait qu'il est souvent dit que penser à "ceci" et "cela" est précisément ce qui nous empêche dans le Saṃsarā. Ce "cela" - ce fait de nommer, c'est le Saṃsarā, parce que cela va de pair avec la saisie. Ce même nom, lorsqu'il est donné avec légèreté, dans cette conscience ouverte et spatiale est le Nirvāṇa. La nature du fait de nommer en saisissant "c'est ça, c'est comme ça" est la même nature d'esprit. Il a en lui cette égalité d'espace.

Le Saṃsarā est la colère et tout le reste. Leur vraie nature est le Nirvāṇa.

On ne peut vraiment pas être plus clair.

Le Tantra de Saṃpuṭa explique :

Le Saṃsarā et le Nirvāṇa n'existent pas en tant que deux -ne sont pas une dualité, ne sont pas une polarité. La reconnaissance de la véritable nature du Saṃsarā est appelée Nirvāṇa.

Saraha, le grand brahmane, dit :

La conscience intemporelle dans sa pure radiance, comme le soleil, est la sublime conscience intemporelle qui transforme le manque de conscience en conscience. Elle transforme tout en joie. Tout comme un élixir- un mélange alchimique -transforme - les métaux ou les substances ordinaires -en or.

Les rayons du soleil de la conscience intemporelle ont quelque chose de l'ordre de l'alchimie. C'est magique. En fait, je vous enseigne la magie depuis le début du cours. C'est la magie blanche, celle qui s'occupe du mystère de l'être et qui maîtrise ce mystère de l'être.

Prendre l'ordinaire, ce qui est de toute façon le matériau de notre être, l'expérience présente, toujours le maintenant - prendre ces expériences, les amener à la lumière de la conscience, et les expériences du maintenant deviennent de l'or pur.

Pourquoi ? Non pas parce que nous les regardons, mais parce que nous les vivons de l'intérieur : maintenant la situation, maintenant tout mon être - je n'ai même pas besoin de penser dans quel sens cela se produit - tout l'être maintenant se révèle comme un espace de conscience sans centre, sans limite, lumineux. Cela ne dépend pas du fait que je dirige mon attention vers un sens particulier. Il suffit d'aller dans l'ouverture quelque part au milieu - là où se forme le prétendu centre - et alors **tout** va dans l'ouverture, tout.

Ce que je veux vous dire : Nous n'avons pas besoin de dérouler le Saṃsarā, de commencer par le sens de la vue, puis de l'ouïe, puis des autres sens, puis de la pensée, etc. Mais *au milieu de l'expérience*, en ce moment même, "amener l'expérience dans la lumière", on pourrait aussi dire "dans l'ouverture" - c'est de cela qu'il s'agit. Vous pouvez faire confiance à cela, vous pouvez le faire encore et encore, jusqu'à ce que vous remarquiez : oui, cela fonctionne à chaque fois. N'ayez aucun doute à ce sujet.

Nagarjuna dit :

Le Nirvāṇa n'est pas le moins du monde différent du Saṃsarā. Le Saṃsarā n'est pas le moins du monde différent du Nirvāṇa.

C'est ce que dit Nagarjuna, qui est la référence après le Bouddha. Quand il dit cela...

Son disciple Āryadeva explique dans le texte où il *examine le non-conceptuel* :

Il n'y a nulle part de Nirvāṇa ailleurs que dans l'être véritable, libre de toute pensée. C'est la nature essentielle- la vraie nature- de ne pas contempler une chose - quelle qu'elle soit.

Alors ne vous préoccupez que de ce qu'est la vraie nature, la vraie essence de l'être, et si vous y portez votre attention, ne le faites pas avec d'autres processus de pensée, mais ressentez au-delà du fait de penser dans l'être. Ce faisant, on ne contemple ou ne médite pas un objet, une chose, mais les qualités de l'être.

Virupa enseigne ainsi :

Si tu réalises la nature fondamentale inhérente que le gourou te montre, alors tous les souvenirs et les formes de pensée dans le Dharmadhātu se dissolvent, ils se désagrègent d'eux-mêmes.

Tilopa poursuit :

Les skandhas, c'est-à-dire les agrégats, les éléments et les champs sensoriels se montrent de la nature du Mahāmudrā et se dissolvent dans la nature du Mahāmudrā.

Ces trois termes sont simplement une autre expression de ce que nous vivons. Tout ce que nous vivons dans le monde dualiste se manifeste comme la nature de Mahāmudrā et se dissout donc aussi.

Les Versets récapitulatifs de Naropa et Maitrīpā disent aussi :

Les enchevêtrements émotionnels sont la grande conscience intemporelle. Tout comme une forêt nourrit le feu, elles aident les yogis et les yoginis.

Les kleśas aident les yogis et les yoginīs à réaliser la conscience intemporelle.

Et :

Les pensées qui sont libres par elles-mêmes sont la grande conscience intemporelle - la grande sagesse.

À un moment donné, ça suffit avec toutes ces citations, vous ne trouvez pas ? Croyez-vous maintenant que Dakpo Tashi Namgyal ne l'a pas inventé lui-même ? Les maîtres qui parlent sont déjà des maîtres particuliers :

Naropa, par exemple, était quelqu'un qui n'a jamais laissé de corps et qui s'est simplement dissout dans l'air, dans le corps arc-en-ciel. On appelle cela "être entré en activité" - exactement ce que nous célébrons maintenant à la Pentecôte. C'est en l'an 1100 qu'il est entré en activité.

Marpa a encore essayé d'obtenir de lui des enseignements dont Milarépa avait l'intuition qu'ils existaient - les enseignements secrets Dākinī sur le Mahāmudrā. C'est pourquoi Marpa avait longtemps cherché Naropa, puis avait finalement reçu les enseignements de ce dernier, que personne n'avait vu depuis plusieurs semaines. C'est cette transmission visionnaire.

Tilopa était pareil, il n'a pas non plus laissé de corps. C'étaient vraiment des maîtres très particuliers.

Il y en avait beaucoup comme ça. Il y a eu plusieurs formes différentes de cette réalisation du corps arc-en-ciel, que l'on distingue. Je vous ai raconté que Jigmé Rinpoché lui-même a vu, dans son enfance, l'un des yogis proches de son monastère annoncer qu'il allait manifester le corps arc-en-ciel. Cela existe donc encore de nos jours. C'est d'ailleurs ce que Guendune Rinpoché avait l'intention de faire.

Cela commence par la réalisation de ce qui est écrit ici. Cela conduit à ce que tous les mouvements de l'esprit soient réalisés dans leur véritable nature - c'est-à-dire qu'ils se déroulent sans préhension, sans sensation de centre, sans aucun stress ; que l'ensemble du corps énergétique subtil soit parcouru par ce soi-disant "prana de la conscience intemporelle". Il n'y a plus du tout de préhension, plus d'objectivation - et ce pour longtemps.

On dit que ce corps pranique devient alors vraiment un pur corps énergétique, et que même ce qui est supposé être substantiel se manifeste comme lumière, comme qualité de lumière, comme énergie - exactement ce qu'Einstein décrit dans sa fameuse équation. En fait, ce monde est énergie, lumière. Pour réaliser cela, il serait bon que nous progressions dans la reconnaissance de la vraie nature de tous les mouvements de notre esprit. Cela a alors d'immenses conséquences sur la manière dont nous sommes dans le monde, sur la manière dont nous nous comportons, comment nous quittons ce corps, comment nous passons à la vie suivante - tout cela sans centre, sans volonté, sans stress.

C'est en fait le message essentiel du dharma, quelque chose de tout à fait merveilleux. Il décrit simplement ce qu'il en est. Vous n'avez pas besoin de le croire - vous l'entendez maintenant - mais c'est quand même comme ça.

C'est en fait aussi mon souhait d'enseigner de tels textes : que ce savoir soit transmis, qu'il soit préservé ; et qu'il y ait aussi parmi nous des gens qui en réalisent au moins un peu. C'est là le véritable objectif.

Si je vous en parle avec l'aide de Dakpo Tashi Namgyal, je sais bien sûr que ce sont un peu les graines de la compréhension qui sont plantées. Pour le moment, il n'est peut-être pas encore possible que ces graines germent, mais elles germeront plus tard si vous persévérez. Alors cela deviendra clair dans la pratique, tout comme cela est devenu quelque peu clair pour moi, même si la pleine réalisation demande encore du temps.

C'est précisément cette connaissance profonde qu'il faut sauver, quelles que soient les bêtises qui se produisent dans ce monde. Le monde entier est en panique à cause de ceci ou de cela, ou si les gens ne sont pas en panique, ils sont pleins d'avidité et de recherche de profit ou d'orgueil et de jalousie, etc. Dans ce monde fou, où nous ne savons pas combien de temps il y aura sur cette planète des conditions permettant de pratiquer et de vivre correctement - dans ce monde, il s'agit précisément de maintenir ce savoir en éveil. C'est de cela qu'il s'agit.

Il est vrai qu'il est encore enseigné dans d'autres endroits de la Terre, mais seulement dans très peu d'entre eux - et si cela était perdu, un grand trésor serait perdu. Les livres tiendraient encore un peu, le numérique aura disparu un jour quand il n'y aura plus d'électricité ; nous pourrions peut-être encore conserver les textes, les audios et autres.

Mais si la réalisation de tout cela n'est pas conservée, ce ne seront plus que des mots ; il n'y aura plus de gens qui auront la certitude que ce qui est suggéré par ces mots est vraiment vrai. Si cette certitude se perd parmi les hommes, quelque chose d'authentiquement précieux aura été perdu. Mais heureusement, il y a de grands bodhisattvas qui reviendront toujours et qui s'efforceront de rappeler cela à la génération suivante.

Ce sont des citations de ces grands bodhisattvas qui en ont inspiré d'autres. Tilopa a bien sûr eu de nombreux maîtres humains, mais il a reçu tous les enseignements de Vajradhara, des visions directes du Bouddha originel, dans le détail absolu, avec une longueur et une précision extrêmes. Vajradhara lui a tout enseigné. C'est cette dimension originelle, cette conscience intemporelle qui se manifeste effectivement sous la forme d'un bouddha bleu qui lui a transmis tous les enseignements du Mahāmudrā, différents tantras, les différentes pratiques du toumo, du corps illusoire, du yoga du rêve, du yoga du sommeil profond, du Phowa, du bardo et autres.

Il est bon de prendre conscience que le monde n'est pas du tout ce que nous pensons qu'il est - il est toujours de nature énergétique, comme à l'époque. Il est encore possible d'accéder à ces réalisations, il n'est pas du tout trop tard pour cela. C'est la nature de notre esprit - mais il faut que quelqu'un nous le dise.

Et plus précisément, c'est la nature de notre esprit dualiste. Nous n'avons même pas besoin de changer le contenu de notre esprit, les émotions - il nous suffit d'être éveillés à ce qu'il est vraiment, de le ressentir encore et encore.

Vous pensez toujours que vous ne comprenez pas, mais vous comprenez ! C'est tellement simple qu'il n'y a rien à trouver - c'est là que ça se passe. Si nous nous arrêtons tous ensemble pour regarder et sentir qu'il n'y a rien à trouver et que tout est espace - si nous ne paniquons pas et ne nous épuisons pas à

retrouver des points de repère, alors c'est précisément dans cet être libre de points de repère que se trouve l'éveil. Au cœur de l'expérience, quelle qu'elle soit.

Encore quelques citations, parce que c'est si beau :

Ensuite, une de Maitrīpā - c'est aussi un autre de la même "bande" : Naropa était aussi le professeur de Maitrīpā, et a ensuite envoyé son élève Marpa à Maitrīpā pour recevoir aussi des enseignements de celui-ci. Ils se sont occupés l'un de l'autre en quelque sorte "en triangle".

Maitrīpā dit ainsi :

Dans l'enfant à naître apparaît soudain un mouvement d'esprit. C'est précisément ce mouvement d'esprit qui est la nature essentielle de l'espace, du Dhātu, du Dharmadhātu. Depuis le temps sans commencement, ces deux-là ne sont pas différents. Les deux sont de même saveur - c'est ce que j'enseigne.

Marpa - donc disciple de Maitrīpā et de Naropa - **chante :**

Les mouvements de l'esprit avec le percevant et le perçu, c'est-à-dire le sujet - l'objet, se résolvent dans le Dharmakāya, dans une simplicité totale, sans complications.

Donc le disciple, le vénéré Milarépa, chante :

Si cette conscience mentale intérieure en mouvement n'a pas de réalisation, s'il n'y a pas de réalisation, alors c'est l'ignorance, le manque de conscience, la racine originelle du karma et des kleśas, c'est-à-dire l'implication émotionnelle. Quand la nature de cette conscience est réalisée, c'est la conscience intemporelle auto-réalisée, la source de tout ce qui est bénéfique.

Si ce que nous appelons l'esprit ou la conscience est réalisé pour ce qu'il est, alors ce point central, cette relation à l'ego, disparaît. Et sans l'égoïsme, pas d'enchevêtrement, pas de kleśas - cela n'existe pas, ce n'est même pas possible. C'est pourquoi il n'y a plus que le bénéfique, il n'y a plus que des mouvements spirituels qui servent l'ensemble du champ, l'ensemble de la situation dans laquelle se trouve un tel courant spirituel.

Gampopa - le disciple de Milarépa - **chante :**

Ces mouvements d'esprit qui se présentent avec toutes sortes de caractéristiques : Reconnais-les avec certitude comme le Dharmakāya.

Il y a beaucoup d'autres déclarations de ce type sur le Vajra, - des déclarations sur la nature Vajra de l'être - parmi les précieux maîtres kagyū, qui décrivent tous ce point, mais je ne vais pas m'étendre davantage.

Malentendus concernant les processus de pensée¹⁶

Dans ce que nous venons d'entendre, il peut y avoir quelques malentendus ; Dakpo Tashi Namgyal les aborde maintenant :

¹⁶ Fichier audio 3-11

Le premier malentendu est que certains, lorsqu'ils entendent que les pensées, les processus de pensée, sont le Dharmakāya, comprennent que l'on regarde la pensée, que l'on regarde dans la pensée, et qu'ainsi la pensée est purifiée, c'est-à-dire que le processus de pensée est purifié, et devient alors quelque chose de totalement non conceptuel.

Ce n'est pas le cas. La pensée ne devient pas autre chose. Le processus de pensée ou le mouvement mental ne devient pas autre chose, mais nous voyons sa véritable nature. Il n'y a rien qui s'attache à la pensée, mais c'est la manière dont nous nous relions aux pensées ou aux mouvements mentaux. Tout ce que nous faisons avec, tout ce qui est superflu, disparaît.

En fait, au premier moment de la reconnaissance de la nature des mouvements mentaux, il peut effectivement y avoir une telle lacune. Mais il n'est pas du tout nécessaire, et il ne sera pas non plus nécessaire, que les mouvements mentaux s'arrêtent ou que la pensée conceptuelle s'arrête au moment où nous la reconnaissons.

Cela signifierait qu'à chaque fois qu'un maître éveillé reconnaît son processus de pensée dans sa véritable nature, la pensée s'arrête - elle ne pourrait pas non plus continuer à parler. Ce n'est pas le cas. Ce n'est pas comme si, lorsque nous reconnaissons la nature de la pensée ou des processus mentaux, ils s'arrêtent tous.

C'est une bonne explication supplémentaire - il se pourrait que l'une ou l'autre personne ait déjà eu cette idée.

D'autres pensent que si la réalisation est présente - c'est-à-dire si quelqu'un est réalisé - alors la nature du mouvement de l'esprit est le Dharmakāya, mais sans réalisation, ils ne sont pas le Dharmakāya.

C'est aussi complètement faux. Ils sont toujours le Dharmakāya, même si nous ne sommes pas réalisés. Notre conscience ne change rien à la nature des mouvements de l'esprit. Que nous voyions le soleil ou non - cela ne change rien au soleil ; que nous sachions si le feu est chaud ou non - cela ne change rien au feu. C'est facile à comprendre. Le premier était un peu plus rusé, il pouvait plus facilement être mal interprété.

Il continue à écrire :

Les deux sont incorrectes. La première vision est erronée parce que ces personnes ne savent pas, ne voient pas que l'essence des processus de pensée est toujours le Dharmakāya dans sa nature fondamentale. Elles semblent penser que les pensées, les processus de pensée, doivent être purifiés, libérés de quelque chose, et qu'alors seulement ils deviennent le Dharmakāya originel. Ce qu'ils pensent là n'est pas du tout une preuve que les pensées sont le Dharmakāya.

Si les pensées doivent d'abord devenir Dharmakāya, alors on pense "maintenant impur", puis on en fait quelque chose, et alors elles sont "pures". Cela ne signifie pas que les pensées sont le Dharmakāya.

La deuxième vision est erronée parce que ces personnes ne voient pas, ne savent pas que la vraie nature des processus de pensée est constamment le Dharmakāya. Elles semblent croire que cela dépend du fait que l'individu l'ait réalisé ou non en tant que tel. Si c'était le cas, alors la nature des mouvements mentaux serait quelque chose qui changerait, c'est-à-dire qui ferait l'objet d'un changement.

Ce serait un peu comme si nous disions : Si nous ne voyons pas le soleil, il ne brille pas ; si nous le voyons, il brille. Tant que nous ne touchons pas le feu, il n'est pas chaud - ce n'est que lorsque nous le touchons qu'il est chaud. Tant que nous ne reconnaissons pas les pensées, elles ne sont pas encore dharmakaya - ce n'est que lorsque nous les reconnaissons qu'elles sont Dharmakāya. C'est la logique.

Les deux ne sont pas appropriés.

Nous pouvons bien sûr nous demander comment résoudre ce malentendu. Dans le premier cas, "les pensées sont Dharmakāya" est utilisé en référence à l'expérience, et à la certitude dans cette expérience, de l'unité de la pensée émergente et de sa vraie nature, la nature vide.

Ce n'est pas nouveau, je vous l'avais déjà expliqué : il n'y a pas de purification, il y a seulement la reconnaissance que les processus de pensée n'ont aucune substance, aucun centre, aucun pouvoir sur un sujet qui en serait séparé. Ils ne peuvent pas non plus être impurs, car ils ont tous la même nature. Ils peuvent avoir des contenus éthiques différents, mais ce n'est pas ce que l'on entend par "impur".

Ils ne sont pas dualistes par nature. Probablement 99,9% des gens pensent que les processus de pensée ou les mouvements mentaux sont dualistes par nature. Et qu'en fait, on ne peut penser que de cette manière, qu'il n'est pas possible de penser autrement. On ne peut le faire que sous forme de sujet-objet - c'est la conviction. Ce serait alors l'impureté supposée de la pensée saṃsārique.

Or, les mouvements dans l'esprit sont toujours, par nature, exempts de cette dualité. Même dans la personne qui a justement la pensée : "Je pense, donc je suis", la pensée comme le penseur sont dans leur vraie nature, vides, sans substance, non-duels. C'est là que réside le point essentiel.

Même si nous faisons une fixation et que nous considérons le moi comme réel, nous ne parviendrons jamais à créer une pensée qui n'ait pas la nature du Dharmakāya; cela ne sera tout simplement pas possible. Toute croyance, aussi dualiste soit-elle, est par nature cette conscience intemporelle. C'est une très bonne nouvelle.

Ce que nous avons nommé ici est la base de la pratique du tcheu : laissez les démons grandir tranquillement. Dieux et démons, venez ici ! Vous, toutes les projections dualistes, venez ici ! La yogini, le yogi demeure conscient de la vraie nature de tous les phénomènes spirituels. Quoi que ce soit qui se manifeste, est invité à la fête de la conscience intemporelle.

C'est exactement ce dont il s'agit dans le Mahāmudrā-tcheu : ne pas avoir peur de ce qui peut apparaître. Même les projections les plus violentes - elles sont toutes invitées. Pour faciliter cela, nous nous visualisons en tant que Vajra yogini, nous nous rappelons notre vraie nature ; nous faisons ensuite ce Phowa, c'est-à-dire le transfert dans la sphère du Dharmakāya, dans la grande mère ; et nous voyons alors à travers tout ce qui se présente comme corps et attachements et autres.

Tout cela est reconnu dans sa vraie nature et ainsi offert - libéré de la saisie, libéré de l'attachement, libéré de l'identification. C'est Tcheu, et c'est aussi exactement l'essence du feu de la sagesse lors de l'offrande de fumée que certains d'entre vous ont pratiquée aujourd'hui : Dans le feu de la conscience intemporelle, toutes les illusions du "moi, mon, moi-même et les autres" sont offertes.

Le point crucial dans le second cas est le suivant : qu'un individu, une personne, ait ou non la réalisation ne change rien au fait que les processus de pensée soient ou non Dharmakāya. Par exemple, il est dit ici que cela ne fait aucune différence pour le soleil que quelqu'un ait des yeux pour le voir ou non. Tant que le soleil existera, il émettra de la lumière. Les citations qui soutiennent cette explication sont les mêmes que celles citées ci-dessus.

Ce qui constitue l'activité réelle des bodhisattvas

C'est le bon moment pour comprendre ce qui constitue l'activité des bodhisattvas. Lorsqu'une personne a réalisé ce que nous sommes en train de partager, on parle alors d'un véritable Bodhisattva.

Ce qui précède est la préparation - c'est là que nous souhaitons devenir des Bodhisattvas. En tant que Bodhisattvas en herbe, nous nous imaginons que nous serons là pour tous les êtres vivants, pour ainsi dire : "Je vais m'engager pour tous les êtres vivants". Ce sont des pensées terriblement dualistes.

Si quelqu'un, en tant que Bodhisattvi ou Bodhisattva, a reconnu la nature des mouvements spirituels, alors la personne qui essaie d'atteindre l'éveil n'existe plus en tant que personne ; cette aspiration personnelle à l'éveil se dissout. C'est un courant d'esprit ; tout le courant d'expérience qui traverse les jours et les nuits est de plus en plus reconnu comme cet esprit vaste et dynamique - comme l'esprit Dharmakāya avec les aspects Saṃbhogakāya et Nirmāṇakāya, donc avec le dynamisme et l'expression.

Les êtres vivants qu'il s'agit de sauver des six domaines d'existence sont reconnus en bloc - avec leurs domaines d'existence - comme les projections sans substance, les processus mentaux dans des courants d'esprit qui ne sont pas non plus solides et où les projections n'ont pas de substance.

La tâche d'une Bodhisattvi, d'un Bodhisattva consiste simplement à éveiller la conscience de cela. C'est-à-dire de se reposer soi-même dans cette conscience, de s'y absorber pleinement, de manifester ici la réalisation parfaite de cela - et de montrer cela à d'autres courants d'esprit et de les inspirer à suivre exactement ce chemin.

Tout cela sans effort, sans vouloir, sans se battre désespérément contre les émotions, sans se battre contre les opinions et les points de vue - car ils ont été compris. Ce ne sont pas des ennemis, juste des mouvements qui apparaissent. Il s'agit toujours d'assouplir en soi et chez les autres cette saisie qui a des effets aggravants, de sorte que la nature de l'être puisse se manifester de plus en plus. C'est de cela qu'il s'agit.

C'est la tâche des Bodhisattvas et des Bodhisattvis, et ils peuvent l'aborder de manière totalement détendue. Plus ils sont détendus, plus ils expriment leur réalisation. Les Bodhisattvas tendus se trouvent surtout "avant" - là où l'idée du Bodhisattva est pesante, est une idée forte du surmoi. Après, c'est la chose la plus naturelle du monde, car que pourrait-on faire d'autre ? Agir de manière bénéfique se fait spontanément et naturellement par rapport à tous et à tout ce qui se manifeste dans le champ de l'expérience. Cela se fait alors naturellement.

Par exemple, Guendune Rinpoché a dit avant de mourir : "Je n'ai aucune idée de l'endroit où je reviendrai. Je reviendrai simplement là où il y a le plus grand besoin, là où je suis le plus utile". Il n'avait pas là une volonté, une orientation, mais c'est alors cette alternance : Ah, il y a des élèves prêts, il y a des êtres vivants qui sont prêts à recevoir. C'est pourquoi il y a la possibilité d'agir de manière vraiment "infectieuse", de "contaminer" les autres avec la connaissance de l'être.

C'est en fait ce que font les Bodhisattvas : ils se promènent en tant que porteurs de "Corona" et essaient d'être aussi contagieux que possible. S'ils y parviennent, ils sont heureux, tout le monde porte alors la "couronne".

Il ne s'agit donc pas d'une activité difficile où l'on doit faire beaucoup de choses, mais il s'agit d'entrer en contact avec des êtres vivants - un contact si profond que quelque chose dans leur flux mental est tellement touché qu'ils ne peuvent plus oublier ce qu'ils sont vraiment. C'est de cela qu'il s'agit. Et qu'ils poursuivent ensuite leur chemin pour réaliser pleinement cela - c'est ce que signifie la Bodhicitta.

Si les êtres ne veulent pas de contact, il n'est pas possible de les aider - ils sont alors "fermés" à ce moment-là. Il existe alors des moyens habiles pour entrer en contact.

J'aime beaucoup l'histoire de ce maître qui se promenait seul dans les bois et qui a été attaqué par des bandits. Mais il n'y avait rien qu'ils puissent lui prendre. Il a alors dit : "Je peux tout simplement rester avec vous", puis il est resté avec eux pour leur faire la cuisine. Les voleurs continuaient à partir et quand ils revenaient, ils avaient toujours quelque chose de chaud à manger.

Il n'a dit à personne ce qu'il pratiquait, et il ne leur a pas non plus dit de laisser tomber, mais il les a simplement "infectés" : avec sa bonté, avec son ouverture d'esprit, avec son soutien sans valeur - jusqu'à ce qu'ils arrêtent d'agresser les gens et commencent à pratiquer. Il les a simplement infectés. C'est une belle histoire qui s'est apparemment réellement produite - elle m'a aussi infecté moi-même, rien qu'en tant qu'histoire.

Questions¹⁷

Participant/e : J'ai une question sur la pratique de la méditation. C'est un peu le cas, ces derniers jours, je suis un petit peu au-delà de l'espoir et de la crainte ; donc je suis assez détendu/e. On va dire, plutôt inactif (à cela se rajoute une deuxième question, mais bon je reviens). Je médite les yeux ouverts et je me rends compte qu'au bout de 20' à 30' que les yeux deviennent lourds, et je donne suite en fermant les yeux ; et je me trouve dans le brouillard, dans un genre de brouillard laiteux, mais c'est un espace très vaste.

On va dire que c'est cela, un brouillard sans limite et cela se passe toujours quand tu fermes les yeux ? C'est simultané ou progressif ?

Non, c'est progressif ! Alors, je me suis dit d'accord, je vais peut-être me coucher sur un gros tapis et puis, je me laisser tomber. Ce n'est pas comme quand je m'endors ! Je suis un peu dans le désarroi, je me suis dit, calme-toi et me suis demandé.e quelle est la question que j'attends ? Eh, oui, c'est intéressant aussi et j'ai pensé que tu me dirais probablement, allez, laisse-toi tomber ! Mais bon, bien sûr, maintenant je te la pose la question !

Lhundroup te dirait, sans rien d'original, qu'il serait temps de mettre un peu d'énergie dans la pratique ! Se laisser tomber, cela se fait de temps en temps, mais c'est déjà pas mal quand tu médites 20' à 30', les yeux ouverts, quand tu restes présent et que tu restes frais, c'est déjà pas mal. Il est normal qu'après tu souhaites fermer les yeux et alors, tu tournes dans un genre d'état de torpeur.

Et aussi longtemps que tu ne reconnais pas la nature elle-même de cet état de torpeur, ce n'est pas une pratique qui va t'amener plus loin.

Donc, ce serait plus utile pour toi, de faire une pause ou de changer pour une méditation en marchant ou de faire quelque chose d'activant comme une récitation de mantras, une prière de souhaits, une prière de Bodhisattva, ou que tu lises, que tu étudies un bout de Dharma, juste pour rafraîchir l'esprit.

Ce que tu ressens-là et vis là, c'est tout à fait normal et ce que tu as entendu si souvent de ma part, se laisser tomber, ce n'est pas toujours la réaction, mais tu le ferais. Si tu étais vraiment très, très fatigué, et que ce serait irrésistible, tu donnerais suite à cela. Tu essaierais peut-être encore à l'intérieur de garder un petit fil rouge de conscience, cela, tu pourrais le faire.

¹⁷ Fichier audio 3-13

Mais, les conseils de l'original, sont originaux.

Maintenant, on va alterner avec les questions, une sur zoom et une dans la salle.

Participant/e : Quand j'essaie, enfin, la conscience intemporelle est partout, toujours là, à chaque moment ; donc dans ma pratique c'est un petit peu comme une impulsion d'autorisation, de pouvoir s'en rendre compte à tout moment, de pouvoir le percevoir. J'ai l'impression qu'à ce moment-là, il y a vraiment une perception de cela. Mais, quand je fais cela, que j'ai donné suite à cette impulsion trois à quatre fois, mon corps commence à réagir. J'ai un peu le vertige, ensuite je ressens même comme un peu de nausée et à un moment, il y a même mes larmes qui se mettent en route et je n'ai pas l'impression de me tendre du tout. Mais, voilà, je suis dans l'accueil.

Au début, quand tu dis que les larmes se mettent à couler, cela confirme en fait (parce que je t'ai déjà vu), je pense par cette contemplation intérieure très détendue, cet engagement à vivre cette conscience intemporelle, tu arrives dans une zone où des parties de toi se sentent encore insécures.

Il y a également des contenus émotionnels d'insécurités qui vont remonter du moment que tu touches, là, à une zone inconnue. Tu sembles avoir, là, des sensations limites qui ont besoin de ton attention. Tu les laisses venir, tu les accueilles et tu regardes ce qui a envie de remonter.

Tu restes bien ancré, par exemple, dans ta chambre, tu regardes sur ton image de Machik Mâ pour avoir un bon encrage, inspirant. Cela, c'est ce dont tu as besoin à ce moment-là pour que dans cette région inconnue, non contrôlable, parce que les choses qui sont antagonistes en toi ont besoin de monter, ou peut-être des images.

Mais, tu as besoin d'un ancrage, d'un ancrage dans le refuge.

J'ai une deuxième question, c'est également lié aux états de torpeur dont quelqu'un vient de nous parler. Je le connais très bien, il y a peut-être deux à trois, quatre semaines, il y avait tout d'un coup en moi la question : est-ce que cela a à faire avec le klesha de l'ignorance de ne pas vouloir percevoir, ne pas vouloir aller dans le contact ? J'ai l'impression que c'est un peu cela, c'est un petit peu comme l'ignorance concentrée ou plutôt, le ne-pas-vouloir-savoir concentré et cela crée un état de torpeur incroyable.

Oui, c'est une fonction de protection ! C'est comme tu le dis, tu sens cette manifestation dans le ne pas vouloir percevoir plus, savoir plus. C'est comme une enveloppe de protection et cela provoque chez nous un état de torpeur, et tu connais cela.

Là, tu as besoin d'une acceptation bienveillante de ce schéma qui souhaite protéger et qui, juste ici, dans ta vie, a été très utile. Mais comme dans l'aspect précédent, il faut que le message parvienne à ton intérieur, que tu sois sûre, que rien ne puisse te challenger. Tu n'as rien besoin de faire, tu peux accueillir et être un petit peu conscient.e !

Qu'est-ce que je fais ? Je commence à ce moment-là à me parler : tout se passe bien, tu as le temps, il fait chaud, tout est pris en charge et tu peux, tout simplement, là, dans ce moment, t'accepter comme c'est là, maintenant. Ensuite, cela marche un petit moment et puis cela recommence.

Oui, c'est la bonne manière de gérer cela. Oui, sois très, très bienveillant/e, prends-toi par la main, aucun stress, ne te mets aucune pression.

Tu n'as pas besoin de sortir de cette torpeur forcément mais tu peux te rendre compte qu'en réalité, il n'y a pas besoin de te protéger là, maintenant. Tout le reste, tu le feras toi-même avec ton travail thérapeutique. Tout est couvert, pour la méditation, tu peux gérer cela ainsi.

Merci !

Participant/e : Bonjour Tilmann, une question, on a parlé de la conscience fondamentale ou intemporelle, du Nirvāṇa et du Saṃsarā qui sont quelque part identiques. Et alors, il est dit qu'il existe ce courant de conscience qui va au-delà de la mort. Ces deux choses, je n'arrive pas à les faire rentrer, à les réunir. Dans ce courant de conscience, je m'imagine toujours encore quelque chose d'individuel ou quelque chose qui fait partie de moi. Et l'autre, il n'y a plus de personne ou, plus rien d'individuel. Là, je heurte un mur !

Je crois que je peux peut-être, t'aider un tout petit peu.

Ce qui est individuel ou des caractéristiques individuelles, de toi, de moi vont persister, même quand on sera éveillé. Tous les deux, on sera des êtres éveillés différents, pourtant, l'éveil universel est en nous-même éveil mais il y aura toujours des différences entre les êtres éveillés.

N'importe quel Maître, Maîtresse éveillé/e est quand même différent/e, donc les qualités individuelles persistent.

L'individualité, ce n'est pas le problème. Le problème, c'est la fixation sur *JE SUIS* ceci et cela, cela crée du stress et la fixation sur je ne saurais pas trop autrement qui je suis.

Le fait que l'on soit un processus dynamique, un courant de l'esprit qui traverse le temps, ne fait pas opposition du tout à l'éveil. La réalisation de tous ces processus de pensées ou de l'esprit comme le Saṃsarā et qui deviennent le Nirvāṇa quand on le réalise, ne définit pas notre individualité. Tu ne vas pas devenir tout d'un coup comme un esprit universel.

Tu seras toujours Jean, Jeanne, je serai toujours Tilmann Lhundroup. Cela reste, mais on est libre dans cet état d'être individuel avec ces caractéristiques.

C'est comme le Bouddha, c'est comme le Karmapa, le Dalaï-Lama, ils sont différents, ils portent l'empreinte de leurs missions, de leurs familles, de leurs cultures. Tout cela interagit avec l'action des grands Bodhisattvas.

Donc, quand on meurt, il y a après cette transition, quand l'esprit se détache du corps - c'est un petit peu quand on rêve la nuit et qu'on ne perçoit pas le corps - il y a beaucoup de dynamique et ces forces à l'œuvre dans notre courant d'esprit vont pouvoir produire de nouvelles créations.

Mais, elles auront toujours à faire avec cet état, avec ce courant de l'esprit et avec tout ce qu'il a collectionné jusqu'ici comme impressions.

Est-ce que cela t'a aidé ? Je crois que tu as besoin de clarifier encore autre chose ? Non, cela t'a été utile ! Peut-être que tu auras une autre question !

Non, merci !

Merci à toi.

Participant/e : J'ai contemplé tout à l'heure que j'avais une sensation désagréable dans la gorge et quand je contemple cela, je n'arrive pas à la dissoudre. Donc, les douleurs physiques, les douleurs, les sensations désagréables peuvent être agréables du corps, je ne peux pas les dissoudre. Alors, j'ai eu l'idée peut-être que j'essaie de dissoudre une complication, je vois toutes les idées qui se précipitent autour de ce désagrément et je l'ai ressenti comme beaucoup plus compliqué que les jeux de pensées qu'on a faits ce matin.

Ah, oui ! Là, tu as un déclencheur concret.

Je voulais te demander est-ce qu'on peut, l'idée était un petit peu de l'identification avec le corps, on peut s'en débarrasser, etc ? Mais, ce sentiment, cette sensation désagréable, je me suis permis/e après d'avalier et j'ai essayé de me détendre quand même et il y a beaucoup de choses qui se sont ajoutées. Mais, est-ce qu'il y a une recette miracle pour dissoudre cela ?

C'est très bien que tu nous donnes cet exemple très concret. Cette pratique que nous partageons en ce moment n'est faite que lorsqu'on la réalise à la fin on serait libre de douleur ou débarrassé de la douleur ou qu'on ne serait plus dans le corps tout simplement parce qu'on ne s'identifie plus dans le moment.

Ce qu'on dissout, c'est le stress que déclenche ce genre de processus.

Tu as un travail avec la complication et tu as bien fait. Ton corps a faim, il a soif, peut-être que tu as du mal à avaler ou tu as marché sur une écharde ou quelque chose ; cela va toujours rester comme cela et le but de la pratique, n'est pas de dissoudre cela.

Mais, le but du jeu, c'est de dissoudre tous les soucis qui s'y greffent, ce sentiment du *MOI*, comment cela, qu'est-ce qui se passe si je tousse pendant l'enseignement ? Tout cela, c'est inutile et cela se dissout !

Tu auras quand même une sensation intense dans le corps mais peut-être que tu ne le percevras plus comme douleur et comme menace mais simplement comme une expérience intense.

Très bien, cela, tu peux le transposer à n'importe quoi, toutes tes douleurs, tous les challenges, toutes les maladies. Il ne s'agit pas de les dissoudre mais ce qui se greffe là-dessus, tout le cirque autour.

Participant/e : Cela va me demander un peu de courage, il y a une semaine, samedi, j'ai participé à une pratique. C'était une accumulation de mantras et l'éloge de Tara. Cela m'a plu et cela a duré des heures, j'ai réussi à visualiser, j'étais présente, c'était vraiment super et dans la nuit et les petites heures du matin, j'avais un rêve qui me surprend encore aujourd'hui. A savoir, je rêvais que j'étais dans une pièce assez spartiate, mur blanc, pas de meubles idem avec à côté de moi un étalage avec un tissu dessus et une grosse, une très grosse abeille, 3 à 4 cm. J'ai essayé de la chasser et elle est partie. Alors, j'ai pris le tissu, j'ai tapé la bête et j'avais l'intention de lui marcher dessus. L'abeille est tombée par terre, je n'ai pas pu marcher dessus parce qu'elle était trop grande. Puis, finalement, j'ai quand même marché dessus, j'ai ressenti tout l'animal, parce que je me suis dit, la taper avec tout le tissu, cela la ferait souffrir trop longtemps et j'ai marché dessus plusieurs fois et puis, je me suis réveillé.e. Toute la matinée, cela m'a travaillé, comment avoir un rêve aussi horrible avec cette belle pratique, de la veille ? Je n'ai jamais cette idée de tuer des animaux et je ne comprends pas jusqu'au jour d'aujourd'hui !

C'est super que tu partages cela avec nous ! Je connais ce genre de contexte, qu'après une pratique très, très mystique, la nuit suivante, dans un rêve ou dans plusieurs rêves quelque chose apparaisse. Cela vient de l'inconscient, totalement inconscient et que ce soit tellement en contradiction donc, une action agressive qui se manifeste.

Cette action n'a pas besoin d'être mauvaise, tu n'as pas accumulé de karma négatif avec cela mais, il y a deux manières de comprendre cela.

D'une part, nous tous, sur la base de ce qu'il y avait en nous avant notre naissance de cette vie, nous avons encore beaucoup de schémas dont nous ne sommes pas conscients. Mais ils font partie des schémas, des champs, des vibrations en nous, que nous ressentons autour de nous, dans l'environnement, dans la famille, dans notre peuple et quand quelque chose de très bénéfique a eu lieu, ces actions, apparemment non-bénéfiques, peuvent enfin apparaître et se libérer.

C'est le processus normal.

Parfois, il peut arriver que, par exemple, comme ici, le fait de marcher sur cette abeille, de l'écraser, c'était un acte de libération. A ce moment-là, tu t'es libéré de quelque chose qui est symbolisé par cette abeille.

Je te connais si peu, donc, je ne sais pas très exactement dans quel sens cela peut aller et ce n'est pas vraiment non plus un propos que l'on va tenir devant toute l'assemblée, alors, si tu veux on en re- parlera.

Les deux variantes, je les ai vues souvent, déjà.

Oui, merci, cela m'a été très utile. D'abord, j'ai pensé que cela pouvait être symbolique mais après, dans la soi-disant réalité, j'ai réfléchi à mes sentiments et à mon lien avec ma mère. C'est très, très concret. Il y avait eu des séparations très concrètes, sans que j'aie mauvaise conscience et sans que cela soit exceptionnel. C'est tout simplement des choses claires, même parfois, un peu douloureuses mais j'avais des états d'agitations, des impatiences. Oui, agitation, où je me suis dit mais qu'est-ce qui se passe, tu n'as pas l'habitude de cela ? Ces derniers temps, de revoir des images de ma jeunesse, de mon enfance !

Mais tout cela était lié, cela a pu avoir un lien avec cela. Oui, cela fait sens.

Oui, tout à fait, est-ce que cela peut avoir à faire avec la culpabilité ?

Oui !

Alors, c'était probablement cela, car, je l'ai ressenti dans la méditation aussi. Quelque chose apparaissait où je me suis dit que je n'avais peut-être pas ..., le chasser, a été le symbole d'un insecte. Est-ce qu'un insecte est un symbole de dissolution ?

Pour toi, oui. Ce n'est pas en soi un symbole comme cela, mais pour toi, oui. Cela peut aller dans tous les sens et il faut toujours savoir ce que cela veut dire pour toi, ce que cela symbolise pour toi. Mais là, je pense que tu as déjà franchi une belle étape.

Oui, merci, merci beaucoup !

Participant/e : Ce que tu me dis, je le prends toujours très à cœur. Hier, j'ai mis cela en œuvre direct avec des décisions et j'ai directement pris une décision que j'avais repoussée depuis une semaine et il y avait une chose que j'avais refoulée depuis assez longtemps et je suis rentré dans un processus assez intense et dur. Sur le plan émotionnel, il y a un résultat qui ressortait avec lequel je ne peux pas vivre et je me suis dit, mais, est-ce que je suis là-dedans où tu m'as dit, on ne peut pas m'aider ? Je crois que ce n'est pas encore la bonne solution. En même temps, j'avais tellement l'impression que j'ai besoin de faire cela, sinon, je trahis mes principes si je ne le fais pas. En même temps je ne peux pas vivre avec cela et ça ne va pas du tout. Cela m'a complètement sorti de ma pratique ce matin, donc, j'avais besoin

d'une impulsion. Est-ce que je peux lâcher prise ou est-ce que je dois me rasseoir encore une fois sans que tu me dises quoi faire ?

Quand j'ai des sentiments comme tu les décris là et, comme tu le dis, ce n'est pas encore arrondi, qu'il n'y a pas la certitude que je dois faire cela, alors, je vais me donner plus de temps. C'est bon de rester là-dessus.

Je sais que cela a été dur pour toi ces dernières 24 heures mais donne-toi un peu plus de temps de rester dedans en pleine conscience jusqu'à ce que tu ne te sentes plus sous pression, que tu ne te sentes plus obligé de faire quelque chose mais que cela soit une décision libre.

J'ai tendance à m'accrocher vraiment et à rester assis pour le ressentir mais ce n'est peut-être pas le meilleur champ ?

A toi de voir si cela marche aussi quand tu prends tes aises, que tu te couches et que tu ne te préoccupes de rien. Tu n'as pas besoin de te forcer, reste juste dessus avec ton cœur, tu n'as pas besoin de forcer.

Merci ! Rester dessus avec mon cœur, d'accord, ne pas forcer, oui, c'est un petit peu mon problème, oui, j'ai tendance à forcer. Merci !

JOUR 4

Application des termes "Saṃsarâ" et "Nirvāṇa"¹⁸

Nous sommes à la page 282, dans la partie inférieure, où Tashi Namgyal fait allusion,

que certaines personnes adhèrent à l'affirmation selon laquelle le Saṃsarâ et le Nirvāṇa sont inséparables, tout en s'insurgeant contre l'expression "les pensées ou les mouvements mentaux sont le Dharmakāya" ou "l'illusion se manifeste comme conscience intemporelle".

C'est en fait la même chose, mais exprimée d'une manière différente, que ce que nous avons déjà entendu hier. Tashi Namgyal examine cela à nouveau et dit :

En fait, ils veulent probablement dire quelque chose de critique et ils n'ont pas raison pour les raisons suivantes. Tout ce qui montre l'inséparabilité du Saṃsarâ et du Nirvāṇa montre aussi que les mouvements spirituels sont le Dharmakāya. Les arguments avancés selon lesquels les pensées ne peuvent pas être le Dharmakāya réfuteraient en même temps l'hypothèse selon laquelle le Saṃsarâ et le Nirvāṇa sont inséparables. Si l'on examine les raisons de ces affirmations peu fondées, on peut lire que ces personnes pensent qu'il n'y a pas de Saṃsarâ, qu'il n'y a que la manifestation du Saṃsarâ, et qu'en fait le Nirvāṇa est tout ce qu'il y a.

Mais réfléchissons un peu :

Si le terme "Saṃsarâ" n'est pas utilisé pour désigner la manifestation du Saṃsarâ, alors nous ne trouvons absolument aucune base pour utiliser le terme "Saṃsarâ". Il n'y a alors aucune base pour appeler quoi que ce soit "Saṃsarâ".

Et où est alors le Nirvāṇa et l'inséparabilité du Saṃsarâ et du Nirvāṇa ? En d'autres termes, on peut bien sûr dire : "Tout est Dewachène, tout est le pays de la joie". Ou encore plus fort : "Tout est Nirvāṇa". On peut comprendre que l'on dise cela. Mais alors, qu'est-ce que le pendant du Nirvāṇa, qu'est-ce qu'on veut exprimer par cela ? Qu'il y a quelque chose qui n'est pas Nirvāṇa, et qui est ce que nous appelons habituellement le "Saṃsarâ" et qui est l'expérience normale des gens, dans lequel ils s'empêchent. Ce qui est intéressant, c'est que la nature même de l'enchevêtrement se révèle être vide, sans substance.

Et c'est pourquoi, tant que nous faisons encore l'expérience de la souffrance, il est bon d'opérer avec ces deux notions. "Ah, c'est la souffrance et c'est la libération. Ah, c'est l'enchevêtrement et c'est la liberté". Là, ça a encore du sens. Si l'on élimine simplement l'un des termes et que l'on dit : "De toute façon, cela n'existe pas, car ce n'est qu'une illusion", alors l'autre terme n'a plus de sens non plus. C'est alors simplement ce qui est. Ce n'est alors pas le Nirvāṇa, mais simplement ce qu'il est. Et cela reprendrait naturellement tout son sens.

Donc, si nous n'avons pas de Saṃsarâ, alors l'unité du Saṃsarâ et du Nirvāṇa devient simplement le Nirvāṇa. Ce genre d'arguments crée plus d'obstacles, cause plus de dommages, parce que la représentation du chemin de l'unité deviendrait complètement unidimensionnelle.

On ne ferait que dire : "Tout va bien. Tout est Nirvāṇa. Tout est bon. Tout est parfait. Tout est la vue pure. Tout est paix. Tout est bonheur". Cette représentation unidimensionnelle a certes un sens du point de vue de l'expérience éveillée, à savoir que tout est vécu comme la joie vide de la manifestation

¹⁸ Fichier audio 7-4_01

spontanée de l'esprit. C'est ce que l'on pourrait dire de ce point de vue. Mais cela n'a plus aucun sens pour les pratiquants, on ne se sent plus du tout écouté/vu dans sa souffrance. C'est comme une grande négation des expériences douloureuses que nous faisons tout simplement en permanence. Et l'implication est bien sûr notre expérience quotidienne, alors que les moments de liberté sont plutôt rares - comme par intermittence.

Pour enseigner le Dharma, cela n'a pas de sens d'affirmer simplement : "Tout va bien, parce que c'est par nature auto-libérateur, de nature vide, insaisissable, etc." Il existe en effet de telles approches dans le monde. Mais cela affaiblirait l'impulsion nécessaire à la pratique - nous en avons parlé hier de ce jeu entre intérêt et volonté, d'où vient l'impulsion, d'où vient l'orientation.

En fait, l'enchevêtrement ne se dissoudrait pas en disant simplement : "Tout va bien". Cela nous rattraperait tôt ou tard : avec la prochaine maladie, avec la prochaine séparation d'avec les personnes aimées, avec la mort, avec des accidents, avec des défis financiers, etc. Cette affirmation quelque peu nihiliste du bonheur - nihiliste dans le sens où "de toute façon, tout le reste n'existe pas, la seule chose qui existe, c'est l'esprit heureux, satisfait et ouvert" - nous rattrape alors très, très vite. Vous voyez comment on pourrait s'y glisser ? Comme il est compréhensible que certains argumentent ainsi, mais comme cela n'est finalement pas utile.

Par exemple, **l'unité de la méthode et de la sagesse** - c'est-à-dire de la compassion et de la sagesse, les moyens habiles de la compassion - **serait alors tout simplement de la sagesse.**

On ne saurait même plus à quoi servent les moyens habiles ou à quoi sert la compassion. Car la compassion se rapporte précisément à la souffrance, à la difficulté dans laquelle les êtres vivants sont empêtrés, et c'est l'impulsion tout à fait naturelle du cœur dans cette situation d'empêchement de montrer : "Regarde, il y a encore un autre aspect de l'être que tu ne vois pas encore, que tu ne vis pas encore en ce moment. Regarde donc là-bas, sans nier la souffrance, sans la repousser. Va donc voir à l'intérieur. Regarde la vraie nature de ce que tu vis".

C'était une petite incursion de Tashi Namgyal dans les arguments de certains pratiquants, qui existaient aussi au Tibet.

Maintenant, nous allons à la page 283 et nous nous tournons vers le "co-né", c'est-à-dire l'aspect des phénomènes qui est né en même temps - la nature vide des phénomènes qui est en même temps toujours là. Comme vous vous en souvenez, au tout début de notre présente retraite, il y avait cette tripartition : l'esprit lui-même, les pensées/mouvements de l'esprit et les apparitions. Les apparitions comprennent en fait les mouvements de l'esprit. Mais les deux ont été divisés parce que par pensées, nous entendons la pensée intérieure, les mouvements intérieurs et aux apparitions les expériences des sens externes. C'est pourquoi nous les traitons encore une fois séparément. Nous en venons maintenant aux expériences sensorielles - c'est ce que l'on entend par *appearances*.

3) Description de la nature simultanée des apparitions

Que sont les "apparitions" ?

Les apparitions sont ce qui se présente simplement à l'esprit ; ce sont les soi-disant objets qui apparaissent comme s'ils étaient des points de référence extérieurs, sans dépendre de conditions.

Par "sans dépendre de conditions", on entend : nous percevons quelque chose, nous percevons un objet, et dans notre perception, nous voyons maintenant par exemple cet objet - la plupart d'entre nous le qualifieraient probablement de bol chantant - et nous le percevons comme quelque chose qui existe, comme une chose qui existe vraiment. Et nous oublions à ce moment-là qu'il suffit d'un peu de feu ou d'une augmentation brutale de la température ou d'une grande pression sur cet objet - c'est-à-dire d'un changement des conditions - pour qu'il ne soit plus. Il fondrait, il s'aplatirait, et nous aurions quelque chose d'autre.

Cela signifie qu'en percevant ce que nos sens voient, entendent, sentent, goûtent, ressentent, nous oublions toujours sa nature conditionnée. À ce moment-là, nous ne sommes pas tout à fait en contact avec la nature processuelle, même de choses aussi stables qu'un bol chantant en métal. C'est ce que nous voulons dire ici : les objets extérieurs sont certes conditionnés, mais ce n'est pas dans notre conscience.

Cela nous arrive même avec les gens. Nous regardons les gens et avons le sentiment que "c'est quand même lui et lui, elle et lui". Nous oublions alors que "eux et eux" et "lui et lui" ne sont justement pas les personnes qu'ils étaient il y a quelques instants. Que quelque chose d'autre se passe, qui est incroyablement dynamique, et que je ne peux peut-être pas m'adresser à cette personne de la même manière que je me suis adressé à elle hier. Qu'il faut quelque chose de différent. C'est ce que je veux dire par le fait que nous ne sommes pas conscients des conditions.

Ce que nous appelons apparitions, c'est l'apparition de formes apparentes des cinq sens, comme des formes olfactives, des formes auditives, donc sonores, des formes visuelles etc. - tout cela est appelé "forme". Dans le Mahayana-Abhidharma, on parle aussi de "formes-pensées". **"Formes" signifie donc ici l'apparition de quelque chose qui est ensuite perçu avec le sixième sens - avec le sens de la pensée - et interprété à l'aide des schémas précédemment formés.** Aucun d'entre nous, à l'âge de trois ans, n'aurait identifié ceci comme un bol chantant. Le fait que nous l'identifions et le percevions de cette manière est lié à l'empreinte que nous avons laissée depuis lors.

On peut donc dire que ce qui apparaît dans l'esprit et qui est appelé perception sensorielle, c'est-à-dire une apparition, n'est pas différent des autres mouvements de l'esprit que nous avons appelés pensées ; et que la nature vide de cette expérience, qui est apparue en même temps, est la même que la nature vide des pensées que nous avons déjà examinées, des processus de pensée que nous avons déjà mis en lumière. Cependant, ce dont il s'agit maintenant, c'est précisément cette nature vide, née en même temps, des phénomènes tels que les formes visuelles, les sons, etc. qui se présentent aux consciences sensorielles. Les gens ordinaires connaissent ces expériences en tant qu'expériences directes, basées sur leurs manifestations karmiques communes.

Des empreintes karmiques similaires conduisent à des perceptions similaires.

Comme je l'ai déjà expliqué : Nous avons un certain karma commun, ce sont nos empreintes communes. Et ces empreintes font que nous nous entendons bien sur des conventions, par exemple que c'est un tapis, qu'il est rouge, que ce sont des fleurs, etc. Nous en avons dans le domaine visuel, dans le domaine sonore, le langage aussi est une convention. Tout cela, ce sont des empreintes karmiques communes qui nous induisent en erreur.

Nous avons tellement de choses que nous voyons de la même façon parce que nous sommes en route avec un karma similaire. Nous percevons l'espace ici de manière très similaire, nous percevons de

manière très similaire le fait qu'il y a justement du soleil dehors. Et c'est - en gros - le karma humain. Nous percevons effectivement notre monde avec les yeux, les oreilles et les autres organes sensoriels des humains. Un oiseau le percevrait tout autrement. Mais le groupe des oiseaux a aussi un karma commun et ils perçoivent leur monde de manière très similaire.

Ainsi, tous ces grands groupes d'êtres vivants ont une perception similaire parce qu'ils ont une empreinte karmique similaire. Chez nous, par exemple, l'empreinte karmique est similaire : la plupart d'entre nous ont une empreinte d'Europe occidentale/centrale. Même si certains d'entre nous sont influencés par l'Amérique centrale, l'Inde ou l'Europe du Nord, nous avons néanmoins une certaine empreinte culturelle commune au sein du grand groupe humain. Celle-ci fait que nous percevons les choses de manière similaire et que nous interprétons les expériences sensorielles de la même manière.

Regardons de plus près : la manière dont un petit groupe de personnes ayant grandi au bord de la mer ou à la montagne perçoit les maisons, l'espace, la surface ou la pièce est liée à des empreintes karmiques qui ont eu lieu et qui conduisent à une perception similaire. Tous ces schémas influencent notre perception spontanée à tel point que l'on ne peut plus parler de perception libre et directe, car le traitement a lieu immédiatement par comparaison avec nos expériences passées.

La clarté de l'esprit et sa nature vide

Voici à nouveau quelque chose qui ressemble à un exercice :

Repose-toi de manière équilibrée, ou rassemble-toi, dans ce qui est apparu en même temps dans l'esprit (comme cela a été expliqué précédemment). En cela, regarde directement ce qui apparaît extérieurement, comme une montagne, une maison ou un pot. Si cette apparence, cette expérience sensorielle cesse ou n'est plus vivante, alors l'esprit seul ne sera plus une simple expérience de clarté vide. Tout comme précédemment, lorsque tu as examiné la nature essentielle des phénomènes, la caractéristique des phénomènes, quelle que soit la manière dont ils se manifestent, est la clarté.

Je le répète avec mes propres mots : un esprit, notre conscience, dans lequel rien n'est expérimenté, n'est pas clair. Celui qui ne perçoit pas n'est pas clair. L'émergence de la perception, même si elle est la perception de base de l'état naturel, s'appelle la clarté de l'esprit. Ainsi, chaque perception sensorielle souligne la capacité naturelle de l'esprit à percevoir, c'est-à-dire à être clair. Même si nous percevons quelque chose d'obscur, de terne, de nébuleux, la clarté de l'esprit s'y manifeste par le fait que nous pouvons le percevoir.

Ce n'est pas le contenu qui détermine la clarté, mais la capacité à percevoir. Même si nous nous déplaçons dans une pièce sombre, où nous ne pouvons rien voir, et que nous tâtonnons, cette sensation très éveillée, où tous les sens sont en éveil, est la clarté de l'esprit. Même si l'on ne voit rien visuellement, même si l'on ne marche dans rien du tout. Mais la capacité de percevoir de manière très différenciée est clairement présente. Elle est par exemple aussi présente dans le sommeil profond.

La clarté de l'esprit n'a pas besoin d'être stimulée par les sens, elle est présente même lorsque les sens ne sont pas stimulés. Mais elle se manifeste immédiatement à la moindre stimulation. On remarque alors : "Ah, cette faculté est là tout le temps - parce qu'elle n'a pas besoin de latence pour être activée d'une manière ou d'une autre et qu'elle peut alors seulement voir/entendre. Elle est là tout de suite.

En même temps, l'essence de cette clarté est vide.

La clarté elle-même n'est pas une chose. Nous en parlons maintenant, mais c'est simplement cette perception claire.

Elle n'a pas de substance. Il n'y a donc rien que nous puissions identifier, que nous puissions saisir. En bref, l'émergence d'une apparition (quelle que soit la manière dont elle apparaît) est sa clarté - la clarté de l'esprit, on peut aussi dire la clarté de l'apparition, car les deux ne sont pas du tout séparés. L'expérience et l'esprit ne font qu'un.

Cette clarté, cette claire apparition est inséparable de la nature vide et du manque de quelque chose d'identifiable.

Je ne suis pas à l'aise avec le terme *identification* ici en anglais. Il ne s'agit pas du processus d'identification, mais il n'y a rien d'identifiable. Il n'y a rien que l'on puisse saisir.

Inséparabilité des phénomènes et de ceux qui les perçoivent

Si tu vis les expériences, les apparitions comme vides, ou la nature vide de l'être comme des apparitions, comme ce processus de perception, alors l'inséparabilité des expériences et de celui qui les perçoit se révèle sans voile comme une apparition vide, comme des apparitions vides.

C'est une phrase importante. Je la redis à nouveau avec mes propres mots. Nous pouvons volontiers nous lancer dans ce processus. Ce que nous faisons en ce moment : Nous sommes guidés à travers un processus analytique. C'est une forme d'analyse de l'observation que nous faisons en méditation. Nous commençons bien sûr avec notre conscience dualiste. Ce n'est donc pas réservé aux pratiquants qui sont dans la conscience non-duelle - ils n'ont plus besoin de ce type d'analyse. Nous avons donc la sensation de percevoir quelque chose, comme maintenant. Nous voyons beaucoup d'impressions visuelles, nous entendons beaucoup de sons, nous ressentons beaucoup de sensations corporelles ; je ne sens pas grand-chose, mais un peu, le goût est encore un arrière-goût du petit-déjeuner. Partout, les sens sont actifs.

Si nous portons maintenant notre attention non pas sur ce que nous voyons, entendons, sentons, goûtons, ressentons, mais sur la façon dont c'est - comment la vue est effectivement, comment l'ouïe est, comment le goût, l'odorat, le toucher - alors s'ouvre toujours à nous ce sentiment d'être en arrière-plan, semblable à l'espace. Cette dimension qui imprègne tout, qu'il y a en fait une vision spatiale, une audition spatiale - donc des espaces de conscience dans lesquels toutes les nuances de l'expérience peuvent se manifester. Et dans lesquelles elles changent constamment.

En nous engageant ainsi dans l'expérience de la vision telle qu'elle est, la personne qui voit, qui entend, qui ressent, disparaît sans que nous l'ayons remarqué. Le sentiment du sujet disparaît dans l'expérience non communicable de l'expérience vide, spatiale, dynamique. Dans tous ces canaux sensoriels. Nous pouvons volontiers ajouter le sixième canal sensoriel, c'est-à-dire tous les processus de pensée. C'est la même chose lorsque nous nous ouvrons à ce que c'est que de réfléchir, de ne pas réfléchir, de chercher, de ne pas chercher.

Description du processus de méditation proprement dit

Ce que Dakpo Tashi Namgyal décrit ici, c'est le processus qui se déroule en fait constamment pendant la méditation. C'est exactement cela. Méditer signifie : nous sommes pleinement là, sans être distraits. Nous vivons une expérience éveillée. Dans cette expérience éveillée, toutes les expériences de méditation convergent vers le fait que nous traitons de la même manière toutes les expériences sensorielles qui apparaissent - sans attachement ni aversion, sans retenir ni repousser. Toutes les écoles et traditions de méditation sont d'accord sur ce point.

Ce faisant, nous ne nous occupons pas du contenu, de l'attachement et de l'aversion : Que se passe-t-il ? Nous faisons l'expérience de ces vagues. Nous vivons le va-et-vient des expériences dans tous les domaines. Bien sûr, il y a d'abord l'observation. Et plus nous nous détendons et nous ouvrons à ce qui est simple, plus cette tension entre l'observateur et l'observé, c'est-à-dire le percepteur et le perçu, se dissout. Cette tension s'atténue, elle devient de moins en moins perceptible ; parfois elle ne l'est plus du tout, parfois un peu, parfois fortement.

Et nous remarquons que la perception de quelque chose, donc l'activité d'observation, enfle et désenfle elle aussi. Qu'elle est aussi un processus, parfois totalement absente. Elle disparaît en particulier lorsque la nature vide, insaisissable, intangible de l'être se manifeste directement. Le sujet qui saisit n'est plus là, car il n'y a rien à saisir. Dans l'expérience de l'insaisissable, le saisissant n'est plus là. C'est ce que Tashi Namgyal décrit dans ce paragraphe.

C'est la pratique de méditation de base de toutes les écoles. Certaines écoles se basent sur le fait que les pratiquants comprennent par eux-mêmes que c'est ainsi ; avec très peu d'instructions. Il y a par exemple des écoles zen qui ne donnent presque pas d'enseignement et qui comptent simplement sur le fait que la pratique sans saisie se manifeste d'elle-même. Certaines aident avec des koans, avec lesquels elles poussent l'intellect dans ses retranchements, jusqu'à l'abandon.

D'autres, comme par exemple dans le Theravada, aident avec de petits pointeurs sur l'impermanence, sur la saisie et le stress qui y est lié, sur le non-soi, sur ce qui ne peut pas être trouvé. Et d'autres, comme les Tibétains par exemple, donnent de tels pointeurs assez détaillés et pensent qu'il serait utile d'en dire relativement beaucoup et d'introduire ainsi l'esprit dans la vision éveillée.

Vous choisissez l'école que vous voulez, ce qui vous convient. Vous pouvez aussi passer par différentes écoles. En fin de compte, c'est ce processus qui a lieu. Expérimenter pleinement, passer du contenu aux qualités de l'expérience, c'est-à-dire du "quoi" au "comment" - et s'y engager pleinement. C'est ainsi que naît la vision directe. La condition est que nous ne nous endormions pas, que nous restions présents. Aussi détendus que si nous nous endormions, et aussi éveillés que si nous étions en pleine activité. Et c'est là tout l'art de la détente et de l'expérience éveillée.

Analogie des rêves

L'analogie utilisée pour cela est celle des rêves. Dans les rêves, les différentes manifestations de l'environnement et de ses habitants se manifestent. Et au moment où ces expériences se manifestent dans le rêve, elles ne sont rien d'autre que l'esprit qui rêve. De la même manière, les expériences actuelles, ce que nous vivons maintenant, les apparitions actuelles, la force de rayonnement ou d'expression incessante de notre propre esprit, sont un spectacle permanent de la nature vivante.

Ce qui rend difficile l'application de l'exemple du rêve à la situation actuelle, c'est que nous pensons que quelque chose se passe différemment, parce que maintenant il y a effectivement quelque chose comme objet des sens, alors que dans le rêve il n'y a effectivement rien. Mais qu'il y ait ou non une stimulation extérieure ne fait absolument aucune différence pour le processus qui se déroule dans l'esprit. Nous sommes tout le temps en train d'assimiler avec nos schémas ce qui apparaît. Peu importe que cela apparaisse de manière stimulée de l'extérieur ou de l'intérieur, c'est-à-dire que je voie une vraie vache de l'extérieur ou que je visualise maintenant une vache.

Je m'imagine que ces jeunes vaches sont récemment sorties pour la première fois dans le pré et qu'elles y ont sauté. Quelles sont les vaches les plus réelles : celles que j'imagine ou celles que je vois ? C'est le

même processus, les deux sont réelles. Et les deux types d'expérience sont irréels dans le sens où ils n'ont aucune substance, ne peuvent pas rester hors d'eux-mêmes dans l'esprit, se transforment immédiatement. L'analogie du rêve ne dépend pas de l'existence ou non d'une stimulation extérieure.

L'analogie du rêve veut nous montrer comment fonctionne l'esprit. Il ne s'agit pas de savoir si les choses extérieures sont présentes ou non. Ce n'est pas de cela qu'il s'agit. Seulement de la manière dont les stimuli sont traités. Peu importe que les stimuli proviennent de notre mémoire, de notre esprit créatif, de la manière dont nous réunissons tout à nouveau et rêvons, ou que cela soit dû à des conditions extérieures - cela n'a aucune importance pour le fonctionnement de l'esprit. C'est ce que l'on entend par : "Considère tous les phénomènes comme un rêve". C'est une instruction importante des enseignements de Lodjong.

Ce genre d'expérience se présentera tant que tes schémas karmiques ne seront pas purifiés. Au moment où elles apparaissent, ces expériences ne sont rien d'autre que la nature vide de ton propre esprit.

Voici une autre citation de Ling Repa :

Cet esprit, sans base ni racine, qui a rêvé cette nuit, est le maître, l'âcârya, l'enseignant, qui me montre que les apparitions, les expériences, sont de l'esprit. Comprends-tu cela ?

L'esprit rêveur de cette nuit est mon maître. Il m'a montré comment fonctionne l'esprit. Notre esprit lui-même est notre maître. Il nous montre constamment comment ça marche. Ce qui existe en même temps se montre tout le temps, dans tout. Ce que Tashi Namgyal et les maîtres de Mahāmudrā font ici : ils nous donnent les clés pour pouvoir lire le maître des apparitions, pour pouvoir le comprendre.

Vous souvenez-vous encore, dans le *nge dön gyamtsho* et dans beaucoup d'autres textes, des quatre types de gourou ? Le gourou extérieur avec la ligne. Le *petcha guru* : ce sont les textes, le Dharma, les transmissions. Le gourou des éléments : ce sont les apparitions. Et le gourou de la nature de l'esprit. Maintenant, il s'agit justement de ce troisième gourou : comment lisons-nous dans le spectacle des apparitions les instructions que la vie nous donne constamment sur la nature de l'être. Restons encore un moment dans la résonance de la compréhension ou de l'incompréhension - les deux ont la même nature.

[Méditation silencieuse]

Brève explication de la méditation précédente¹⁹

Pour ceux qui s'attendaient peut-être par erreur à un cours de méditation Mahāmudrā, je tiens à préciser qu'il s'agit plutôt d'un cours d'étude et que nous avons l'intention de parcourir cet épais volume en quatorze cours afin de clarifier les bases de la méditation. J'utilise donc effectivement notre temps pour passer en revue la matière, et les séquences de méditation entre-temps sont plutôt un complément, pas l'essentiel.

Mais dans ces méditations, dans ces brefs moments d'immobilité, d'être simplement là, il y a effectivement ce sentiment, ce pressentiment de ce qu'il en est. Cela ne dépend pas du fait que nous l'ayons compris auparavant. Je ne sais pas si vous l'avez remarqué. Il n'est pas du tout important que vous ayez tout compris des mots et de ce qui a été dit auparavant pour pouvoir ensuite faire une super méditation.

¹⁹ Fichier audio 7-4_03

La capacité la plus importante est de pouvoir se détendre même si l'on n'a pas compris - et de ne pas s'identifier à ce que l'on a compris. Les deux seraient des obstacles : s'identifier à l'un ou à l'autre. Pouvoir se détacher de cela et ensuite simplement être, peu importe ce qu'il en est, est bien plus important.

La nature de l'être est de toute façon toujours là. Et ce qui compte, c'est que, quoi qu'il y ait eu avant, nous puissions simplement ressentir à nouveau. Pas plus que cela. Comme c'est si simple, nous, les gens compliqués, avons du mal à y rester, à nous contenter de ce simple fait d'être. Nous aimerions faire quelque chose, comprendre quelque chose, avoir accès à quelque chose, appliquer quelque chose, pouvoir cocher quelque chose, traiter une liste de choses à faire. Cela n'existe pas, ce n'est pas.

Transférer ce que l'on a compris à tous les champs sensoriels

Tashi Namgyal écrit à la page 284 :

Ce que nous avons compris avec l'apparition des formes visuelles nous sert de modèle pour l'appliquer également aux six autres types de conscience.

Je l'ai déjà mentionné. Nous l'appliquons à l'ouïe, à l'odorat, au goût, au toucher et aussi à l'intérieur, à la pensée, au ressenti intérieur.

Comme l'écrit Nagarjuna :

Ceux qui voient/expérimentent l'être ainsi d'un domaine voient l'être ainsi de toutes les expériences.

Une fois que nous comprenons profondément un domaine sensoriel, nous pouvons facilement l'appliquer aux autres domaines sensoriels.

Les maîtres expliquent que la reconnaissance complète de la nature vide des expériences et de la nature vide de l'esprit en tant qu'unité n'a lieu que dans la phase appelée le "yoga du plus grand goût unique".

C'est encore très loin. Si nous décrivons cela en bhūmis, ce serait environ le septième, huitième bhūmi - donc une réalisation vraiment profonde. Ce n'est qu'à ce moment-là qu'il devient parfaitement évident que, quelles que soient les expériences qui apparaissent, elles ont vraiment ce goût unique de la nature vide de l'esprit. Ce grand goût unique est aussi la transition vers la non-méditation. Car une fois que l'on a fait cette expérience profonde, il n'y a plus de méditation. On n'a alors pas besoin d'une pratique formelle, tout peut être utilisé pour méditer, car il n'y a plus aucun doute sur la nature des phénomènes. Pour nous, cela peut être un peu soulageant d'entendre cela, que nous n'avons pas de grandes exigences envers nous-mêmes. Si nous pouvons en avoir une idée, c'est déjà super.

Se familiariser avec le caractère indissociable des apparitions et de l'esprit

Pour nous, au niveau débutant, Tashi Namgyal tient à nous familiariser avec l'inséparabilité des apparences et de l'esprit. C'est particulièrement pertinent dans ce contexte - c'est donc à notre portée. Si j'essaie de deviner où vous en êtes actuellement, j'ai l'impression que la plupart d'entre vous ont maintenant acquis le sentiment - que ce soit ces jours-ci ou ces dernières années - que toute expérience est de l'esprit, que les expériences sensorielles, donc l'expérience, quel que soit le sens, a lieu dans l'esprit, et que cela ne suscite plus un grand point d'interrogation. C'est déjà beaucoup.

Si nous comprenons cela en profondeur, cela a pour conséquence que nous ne vivons plus les émotions - surtout les émotions difficiles - comme des corps étrangers. Corps étranger signifierait : "Esprit/je suis encore autre chose que mes émotions". S'il y a encore le sentiment que la peur ou la colère sont tout de même quelque chose de différent, c'est que la reconnaissance que tout a la même nature d'esprit, que tout est le même esprit, n'a pas encore pénétré dans les profondeurs. Ou s'il y a encore un sentiment que l'esprit éveillé est à chercher ailleurs, alors il n'a pas encore pénétré aussi profondément - même si c'est clair au départ.

Quand je dis "corps étranger", je veux dire par là : L'émotion me tient. Comme tant de gens l'ont affirmé, la peur s'est emparée de moi. La colère m'a complètement submergé. Je ne pouvais pas y résister, le désir était trop fort. C'est ce que j'entends par sentiment d'étrangeté. Comme être étranger à l'émotion et ne pas voir qu'elle est le même esprit que celui/celle qui a le sentiment d'être dominé(e) - par la pensée, par le sentiment, par l'impression sensorielle.

Je reviens encore une fois à l'exemple du rêve. Si l'on reconnaît vraiment qu'un rêve n'était qu'un rêve, il est clair à ce moment-là qu'il s'agit d'une expérience mentale sans fondement extérieur. Peu importe ce dont j'ai eu peur dans le rêve ou ce que j'ai demandé : tout cela est perçu à ce moment-là comme un jeu de l'esprit. Les apparitions et l'esprit sont vraiment perçus comme un tout.

Cela devrait également se produire pendant la journée pour les autres expériences. De même que je reconnais qu'un rêve - Dieu merci - n'était qu'un rêve. Car dans le cas des émotions, personne ne nous "fait" ces émotions. Les expériences sensorielles sont peut-être le fait que quelqu'un nous crie dessus ou que quelqu'un soit d'un autre avis. Ce sont des expériences extérieures qui arrivent. Mais les émotions, c'est nous qui les créons, ce n'est pas l'autre qui les fait. Personne ne peut nous implanter une émotion, ce n'est pas possible, nous la créons nous-mêmes. Les autres ne peuvent que nous bombarder d'expériences sensorielles. Ce que nous faisons avec eux, c'est notre propre rêve, le traitement des expériences sensorielles.

Lorsque ce point devient clair, que nous assumons l'entière responsabilité de nos émotions, du traitement de l'expérience sensorielle, nous en arrivons au point auquel Dakpo Tashi Namgyal tient maintenant : que nous ayons effectivement déjà intégré plus profondément l'unité des phénomènes et de l'esprit - pas seulement accepté intellectuellement.

Intellectuellement, la plupart des gens l'ont accepté. Mais vous devez observer à quel point cela se manifeste déjà dans les réactions impulsives : Combien de fois vous allez peut-être dans une scission, où vous ne vous sentez pas à l'aise, où l'émotion, la pensée, l'impression sensorielle sont perçues comme déterminantes pour autrui. Cela me détermine comme à distance. Elle me fait quelque chose. Je ne peux pas faire autrement, car c'est ainsi.

Dans ces moments-là, nous perdons notre pratique. Nous ne pouvons alors plus du tout agir, car nous nous sentons tellement déterminés par nos schémas, par les impressions sensorielles, par le comportement des autres - qui sont à nouveau des expériences sensorielles. Nous nous sentons alors impuissants, car nous n'avons plus conscience du rôle élémentaire que joue notre élaboration.

Unité de la tranquillité d'esprit (śamatha) et de l'insight (vipaśyanā)

Poursuivons dans la quatrième ligne du paragraphe :

Le calme mental est ici le fait que, lorsque des expériences apparaissent, des phénomènes se manifestent, nous restons directement avec eux, sans aucune saisie ni aucun jugement.

C'est la pratique du calme mental, libre de toute saisie et de tout jugement, demeurant directement avec ou dans ce qui apparaît.

La vision intuitive/vipaśyanā est la reconnaissance ou la certitude qui tranche tous les malentendus que nous pouvons avoir sur l'inséparabilité des phénomènes et de la nature inerte.

C'est ce que je viens d'expliquer : la rupture de ces malentendus sur l'inséparabilité des phénomènes et de l'esprit. Mais il faut maintenant aller un peu plus loin. Les apparitions sont des esprits - nous l'avons déjà expliqué - et de nature vide. Si elles sont de l'esprit, toutes ces expériences, alors elles n'ont pas de substance. Et c'est là que s'ouvre l'espace de liberté. C'est la vision intuitive, c'est le discernement libérateur, vipaśyanā, que de reconnaître : "Oui, tous les phénomènes sont esprit, et l'esprit est de nature vide".

Ce n'est qu'alors que s'ouvre à nous la pleine marge de manœuvre. Nous avons ramené les projections à la maison, nous ne sommes maintenant plus déterminés par autrui. Tout se passe dans notre propre esprit. Tout cela est esprit, et rien dans cet esprit n'a une quelconque substance - ni l'esprit lui-même, ni les mouvements qui se produisent en lui. Tout est dynamique. C'est là que nous avons la liberté de création.

Que se passe-t-il si tout se renouvelle constamment dans l'esprit ? Cela dépend alors de mon attitude, de ma position, quelles pensées et quels mouvements de l'esprit je nourris et soutiens, et lesquels je ne nourris plus. Tout à coup, il y a tout l'espace libre de la création.

Les apparitions sont vides par nature et cette nature vide permet aux apparitions de se manifester. Faire l'expérience qu'ils sont inséparables - apparitions et nature vide - est l'unité de śamatha et vipaśyanā.

Où le calme mental et la vision intuitive se rejoignent : L'aspect du calme mental est la perception non évaluative, non saisissante et non dirigée. L'aspect de la vision intuitive est de percevoir que tout cela est dynamique, sans substance, de nature vide.

Sur la base de telles expériences et réalisations, les disciples de la lignée Dhagpo Kagyu disent que tout ce qui apparaît est le Dharmakaya, et que toutes les expériences possibles, les apparitions, sont le Dharakaya. C'est ce qu'il faut reconnaître.

Les perceptions sensorielles et l'éveil ne sont pas différents.

Ce que nous venons d'entendre est enseigné dans les soutras, les tantras et les enseignements oraux. Le *Sutra du cœur* dit :

Les formes sont vides - quand vous entendez formes, pensez à tous les six champs sensoriels - la vacuité est forme. Les formes ne sont rien d'autre que la nature vide, la nature vide n'est rien d'autre que les formes, que les perceptions, que les expériences.

C'est également ce que disent les autres textes de la Prajnaparamita :

Il n'y a pas l'ainsité des formes séparément des formes. Puisqu'il en est ainsi, les formes et leur ainsité ne sont pas deux et ne peuvent pas être séparés, divisés. Elles ne sont pas indépendantes et elles ne sont pas séparées.

En fait, cette citation apporte simplement une fois de plus la notion d'ainsité. *Deschin nyi, dekhona nyi*, deux termes tibétains qui sont aussi synonymes de ce que nous appelons la nature vide. Simplement telle qu'elle est.

Le Roi de la contemplation méditative, qui exécute l'égalité, qui est la nature de tous les phénomènes, dit :

Les formes montrent l'éveil.

En d'autres termes, les perceptions sensorielles montrent l'éveil.

Il poursuit :

Les formes et l'éveil sont la même chose - les perceptions sensorielles et l'éveil sont la même chose : vous découvrirez qu'ils ne sont pas différents.

J'aimerais beaucoup pouvoir vous transmettre cela simplement, libérer cette simple vérité dans votre esprit. C'est vraiment aussi simple que ce qui est écrit. C'est comme un petit changement dans la façon de percevoir, qui fait que les perceptions sensorielles sont la porte d'entrée vers l'éveil. Nous dirions qu'il s'agit d'un petit changement, un peu comme ressentir différemment dans la perception. J'essaie toujours de décrire cela par ce passage de "quoi" à "comment". Comment c'est de voir, au lieu de ce que je vois. Comment c'est d'entendre, au lieu de ce que j'entends. Comment c'est de penser, au lieu de ce que je pense.

Et dans les premières années, j'ai toujours cherché la grande découverte. Quelque chose de fondamentalement différent à découvrir. Ce n'était pas le cas. C'est ce petit changement, que dans tout ce qui est concrètement perceptible - comme les formes des différents sens, la perception des différents sens - que dans tout cela résonne cet impalpable. Le ressentir, en être conscient, voilà ce dont il s'agit.

Et :

Tous les phénomènes, donc toute expérience, sont par nature la même chose que le Nirvāṇa.

Manjusrikirti écrit dans son commentaire sur ce texte :

Dharmatā, la vraie nature des formes, des perceptions sensorielles, est l'éveil. L'éveil est la perception. Les perceptions sont l'éveil.

Reconnaître les perceptions sensorielles comme un processus permanent.

Et il poursuit :

Les sons et le Nirvāṇa ne sont pas deux et ne sont pas séparés.

Les sons, les bruits, tout ce que l'on peut entendre, sont même une porte d'entrée extrêmement simple dans cette expérience, parce que dans la perception des bruits, le changement est si évident. Il n'y a pas de son stable, c'est cela qui est merveilleux. C'est évident, facile à entendre, comme tout ce qui est audible est dynamique. C'est beaucoup plus facile à percevoir que le visuel. Cela est dû au fait que nous faisons une erreur, à savoir que ce que nous entendons comme changement dans l'écoute est le changement dans les vibrations de la source sonore. Les ondes sonores sont clairement des changements, ce que nous ne percevons pas directement dans un objet visuel stable.

Mais ce qui est important, c'est que la conscience - la conscience auditive comme la conscience visuelle ou olfactive - est un processus permanent. Peu importe l'intensité du changement à l'extérieur.

La vue, l'ouïe, l'odorat et le goût comme processus permanent

Nous pouvons donc regarder un mur stable avec la conscience visuelle. C'est quelque chose que l'on aime faire dans une forme de zen. On s'assoit devant un mur blanc - et on assiste à un changement. Apparemment, rien ne change à l'extérieur, et la dynamique de notre propre esprit devient d'autant plus évidente. On se rend alors compte que la vision du mur est elle aussi un processus permanent, qu'on ne voit jamais le même mur.

C'est d'abord très facile à entendre, parce que la source sonore est une vibration et peut être perçue comme telle. Le son est clairement perçu comme une vibration. Ce qui aide à reconnaître la dynamique, à reconnaître que dans la mesure où les nuances des sons sont perçues, notre conscience est dynamique. Cette perception dynamique permanente de petits décalages de fréquence aide à percevoir qu'il s'agit d'un processus dynamique permanent. Et cela se produit également dans les autres champs sensoriels, mais ce n'est pas aussi facile à percevoir.

Par exemple, l'odeur : lorsque nous sommes exposés à une forte odeur, il n'est pas évident au début de percevoir qu'il s'agit d'un processus olfactif permanent, car le changement d'odeur ne se manifeste qu'au bout d'un certain temps. En particulier lorsque la source de l'odeur continue d'exhaler l'odeur. Le changement n'est pas si rapide que nous puissions remarquer que ce sont des particules d'odeurs qui entrent constamment dans notre nez, que nous percevons et traitons. Nous ne sommes pas aussi conscients de la nature processuelle de l'olfaction. Sauf s'il s'agit d'odeurs fugaces, là nous nous en rendons compte rapidement.

Le goût est un peu plus facile. Le goût se modifie rapidement dans notre bouche, dans notre palais. L'intensification d'un goût fort, la diminution d'un goût pendant qu'une bouchée est mâchée- on peut alors constater que le goût est un processus persistant.

Les sensations corporelles comme processus permanent

Si nous allons dans le sens du corps, il y a dans ce que nous appelons le sens du corps une multitude de nuances de perception. Il n'y a pas un seul champ sensoriel, ce que l'on appelle peut-être le sens du toucher. Le sens du toucher n'est qu'un aspect du sens corporel.

Dans le sens corporel, nous avons des sensations de température, le toucher fait partie des sensations de pression, nous avons des possibilités internes de percevoir les pulsations dans les vaisseaux, c'est-à-dire la dilatation et la contraction, nous avons le sens de la position, nous avons le sens de l'équilibre. Même si je suis assis, j'ai une perception de la façon dont mon corps est assis sur le canapé. Il y a tellement de sens - le chaud, le froid, et tout ce qui s'y ajoute. Le monde des sensations, des sensations corporelles, est si riche qu'il ne suffit pas de parler d'un sens du toucher - il y a beaucoup plus ; en fait, on pourrait nommer ici chaque champ sensoriel.

Et il y a des sensations qui changent rapidement, et d'autres qui changent lentement et qui semblent stables - ce qui n'a pas d'importance une fois que nous avons reconnu que *la sensation* est un processus continu.

Les sensations corporelles "stables" sont constamment perçues à nouveau, sans cesse, et sont justement constantes au même niveau. Alors que d'autres - comme par exemple la vibration dans les cellules ou la

respiration, le mouvement du pouls, où l'on remarque qu'il y a vraiment du mouvement - sont perçues avec la même sensibilité ou la même sensibilité de la conscience, avec leurs fluctuations.

Par exemple, maintenant que nous sommes assis ici, la sensation de pression de la surface d'assise sur le sol est perçue de manière relativement régulière - alors que le mouvement respiratoire change constamment et que ces sensations signalent un changement permanent. Ou si vous avez accès aux pulsations de votre cœur, si vous pouvez les ressentir : nous avons là un sens dans lequel des éléments stables et très dynamiques sont perçus dans une conscience qui est aussi dynamique que la conscience visuelle, que la conscience auditive, que la conscience olfactive, que la conscience gustative.

Les mouvements de l'esprit comme processus continu

Et maintenant, j'en viens naturellement à la dernière conscience : la perception des mouvements de l'esprit. C'est le sixième champ. Les différentes nuances de ce qui y est perçu sont perceptibles en raison d'un esprit très actif, très sensible, constamment prêt, qui peut toujours représenter la nouveauté. Les cinq autres sens alimentent en informations le sixième sens. C'est là que tout est perçu. Même s'il ne se passe rien, nous faisons l'expérience de cette perception comme étant vivante. Même si nous ne nous pinçons pas pour savoir si nous vivons, si nous sommes vivants, nous sentons que nous sommes vivants - même s'il ne se passe rien en apparence. Sentez ce qui vous donne l'impression d'être vivant. Je vais me taire un moment. Découvrez à quoi vous pouvez reconnaître que vous êtes en vie dans le silence. [Longue pause]

Omniprésence de la nature fondamentale de l'esprit

Lorsque nous dormons profondément, les canaux sensoriels extérieurs sont coupés. Nous ne sentons pas notre corps, nous n'entendons rien, nous ne voyons rien, nous ne sentons rien, nous ne goûtons rien. Et si nous sommes conscients dans le sommeil profond (c'est-à-dire dans la phase du sommeil où nous ne rêvons pas), pendant que nous dormons - oui, c'est possible -, il y a quelque chose qui fait savoir comment - pas un *JE* qui fait savoir, mais ce qui fait savoir - qui est clairement vécu comme vivant. C'est la nature fondamentale de l'esprit. Nous l'appelons aussi la luminosité naturelle ou la force de rayonnement de l'esprit, la lumière claire ou *luminosity* ici dans le texte.

C'est un peu comme ce que vous avez vécu maintenant, sauf que vous devez vous imaginer que tous les points de référence dans les sens extérieurs sont supprimés, que rien n'est pensé, c'est-à-dire qu'aucune pensée n'apparaît, aucun contenu de pensée - seulement cette conscience de base lumineuse et dynamique, qui est dynamique en elle-même et se perçoit elle-même pour ainsi dire comme une disponibilité dynamique. C'est cette conscience de base, cette lumière claire. Elle est toujours là.

C'est ce qui continue en tout cas pour tous, même dans le processus de la mort ; plus certains conditionnements qui continuent et qui s'éveillent alors. Mais c'est exactement là que se produit l'éveil, c'est la nature fondamentale de notre être. Ce qui est vivant, ce qui constitue notre vitalité. Tout le reste n'est que le contenu. Mais cette qualité de conscience de base, lumineuse et claire, qui est toujours en mesure de percevoir et d'expérimenter la nouveauté - c'est ce qu'on appelle la nature fondamentale de l'esprit.

La vraie nature de tout²⁰

²⁰ Fichier audio 7-4_05

Les citations que Dakpo Tashi Namgyal donne ici aident toujours un peu à jeter la lumière sur le même sujet à partir de différents points de vue. Nous sommes à la page 285 au milieu du Samadhi Raja Sutra, *King of Samadhi* :

Les bodhisattvas considèrent que les bouddhas ne sont pas différents des formes, ou ne les voient pas différents de la vraie nature des formes, des perceptions. Ils ne voient pas la vraie nature des formes - c'est-à-dire des perceptions - et les tathāgatas comme différents.

Pouvez-vous maintenant le décoder par vous-mêmes ? La vraie nature de toutes les formes - tous les six domaines de sens, toutes les expériences des six domaines de sens - est la nature vide, l'insaisissable, dynamique, tout ce que nous voyons comme la nature de l'esprit.

Et quelle est la vraie nature d'un Tathāgata ? La nature de l'esprit. Et c'est ainsi que les bodhisattvas réalisés le considèrent : que voient-ils quand ils voient un Tathāgata ? Ils voient la nature de l'esprit. Mais c'est ce qu'ils verraient aussi dans un être normal.

Le jeu ici est que même les Bouddhas dans leur vraie nature ne sont rien d'autre que la vraie nature de l'esprit. Que tu perçoives un Bouddha ou une personne qui te défie, tu vois toujours la nature de l'esprit. Le message est aussi que cela n'a absolument rien à voir avec la qualité de l'autre, c'est-à-dire avec la qualité des formes de l'autre, de ce qui est perçu, mais que c'est simplement la nature de la perception. C'est ainsi, dynamique, sans substance, etc.

Le tantra Hévajra en deux parties enseigne ainsi :

Médite avec la certitude que tout, animé ou inanimé, herbes, branches, vignes et quoi que ce soit d'autre, n'a pas d'autre nature que la tienne : l'ainsité authentique.

C'est de plus en plus clair, vous pouvez maintenant le déduire de plus en plus. En fait, l'affirmation ne porte pas tant sur les herbes, les branches, etc. que sur le fait qu'elles apparaissent en effet dans notre esprit. De là : toujours la même nature - peu importe ce à quoi nous pensons.

Leur nature authentique n'est rien d'autre. La conscience de soi, intemporelle, est une grande joie.

Et le Vajra Panjara déclare ainsi :

Tout ce qui apparaît comme quelque chose d'unique - formes, etc. - sont simplement des manifestations de cet esprit.

Dans cette dernière citation, Tashi Namgyal précise que ce qui précède ne voulait pas dire que les herbes sont des êtres vivants qui ont la conscience intemporelle, mais qu'il s'agit vraiment du fait que, quoi que nous percevions, cela est bien sûr dans notre esprit. Qu'il s'agisse d'un Bouddha ou d'un brin d'herbe ne fait aucune différence.

Le tantra Samputa dit ainsi :

Que nous voyions des formes, entendions des sons, parlions ou riions, expérimentions différents goûts ou soyons engagés dans une quelconque forme d'activité, rien ne se passe jamais en dehors de l'esprit.

Cela résume maintenant complètement la situation. Toutes les activités - il ne s'agit donc pas seulement de la perception, de la perception passive des sens, mais il s'agit aussi de toutes les activités de création - sont également de l'esprit.

Les yogis et les yoginis qui savent cela feront l'expérience du yoga dans tout, dans toutes les activités, sans exception. **C'est l'excellente Bodhicitta**, c'est l'excellent esprit d'éveil, expérimenter le yoga en tout, le Mahāmudrā yoga, le yoga de l'unité de l'apparition et de la nature vide, la clarté vide, la joie vide - c'est le yoga dans toutes les activités. Et c'est la merveilleuse Bodhicitta.

Cela s'appelle aussi le Vajrasattva bénéfique et indestructible, la nature indestructible de l'esprit appelée Vajrasattva, **l'éveil des bouddhas parfaits**.

J'ai spécialement surligné cette citation. Je trouve qu'elle résume incroyablement bien ce dont nous avons parlé :

Tout est esprit - en faire l'expérience dans toutes les activités, c'est-à-dire toujours, continuellement, dans le présent, c'est ce que signifie le yoga. Le yoga est la Bodhicitta, c'est le Bodhicitta-yoga, le yoga de l'esprit éveillé. C'est précisément l'éveil parfait, c'est Vajrasattva. Vajrasattva n'est pas ici un quelconque Bouddha, qui apparaît par exemple chez nous dans les exercices préparatoires, mais il est ici le Vajrasattva, qui résume les cinq familles de Bouddhas ; il trône pour ainsi dire comme le sixième bouddha au-dessus des cinq familles de bouddhas et les résume toutes. C'est ce que l'on entend ici : la même chose que Vajradhara.

Petit guide de la pratique avec les textes (1)

Certains d'entre vous font l'expérience d'une énorme inspiration directement à partir de textes. Vous pouvez méditer longtemps avec de telles citations. Vous pouvez les apprendre par cœur pour qu'elles vous accompagnent toute votre vie - et méditer encore et encore avec elles, car le mental sait déjà exactement ce qui est signifié, et le pressentiment est déjà là. Ce pressentiment est stimulé par le fait que nous laissons notre regard se poser dessus et que nous nous connectons avec les compréhensions pressenties qui étaient déjà là.

C'est ainsi que nous méditons dans la vue, que nous demeurons dans la vision de l'être qui s'ouvre. C'est une merveilleuse façon de procéder, après avoir reçu la transmission directe par un gourou, par un lama qui vit réellement et qui a une lignée : Nous pouvons alors utiliser le lama de texte.

Un tel passage nous est alors suffisamment accessible pour que nous puissions méditer dessus et qu'il nous libère sans cesse des visions étroites pour nous amener dans ces visions très larges - où il n'y a en fait aucune vision, mais où nous sommes simplement libres de voir ce qu'il en est.

La présence simultanée de l'esprit et de son rayonnement

Dans le tantra sur l'inimaginable simultanément créé, il est dit ceci :

L'émergence simultanée de l'esprit est le Dharmakāya. L'émergence simultanée des apparitions est le pouvoir de rayonnement du Dharmakāya. C'est pourquoi l'inséparabilité des apparitions et de l'esprit est née en même temps.

L'esprit et sa force de rayonnement sont toujours présents en même temps, comme le soleil et sa lumière. L'esprit a la capacité de percevoir, de vivre les mouvements de l'esprit. Ce potentiel, qui se manifeste toujours activement, est présent en même temps, ils sont nés ensemble.

La présence simultanée de tout dans l'univers

Le grand brahmane Saraha dit :

La terre, l'eau, le feu, le vent et l'espace n'existent pas sans la saveur de ce qui est présent en même temps. L'existence et le Nirvāṇa - c'est-à-dire l'être samsarique et le Nirvāṇa - ne sont pas considérés comme deux. Ceci, dit-on, est l'état fondamental - la nature fondamentale- du Dharmadhātu.

Lorsque les cinq éléments sont cités dans une telle citation, les auteurs font toujours référence à leurs combinaisons, et entendent par là tout ce qui fait que les cinq éléments, en tant que propriétés fondamentales de l'être, contribuent à ce que quelque chose puisse se produire. La terre est synonyme de stabilité. L'eau est synonyme de cohésion. Le feu est synonyme de vitalité, de chaleur. Le vent est synonyme de mouvement, de développement. Et l'espace est ce qui rend tout possible. Et toutes les expériences de ce monde peuvent être décrites comme l'interaction de ces qualités.

En d'autres termes, l'univers tout entier a toujours la saveur unique de ce qui a été créé en même temps. Tout dans l'univers, tout. Y compris notre propre esprit. C'est pourquoi la troisième ligne dit "existence", en tibétain *sipa*, qui est normalement une référence à l'existence samsarique, c'est-à-dire à ce que nous appelons les domaines d'existence. Les domaines d'existence et le Nirvāṇa ne sont pas considérés comme deux, comme séparés. Leur vraie nature est Dharmadhātu.

Petit guide de la pratique avec les textes (2)

Je parcours avec vous ces citations et, bien sûr, je vous les explique. Mais mon véritable objectif, ou plutôt l'objectif caché ou le souhait qui se cache derrière, c'est que vous appreniez à décoder de tels passages. C'est-à-dire que vous appreniez l'art de mettre en pratique tout ce que vous avez compris du dharma, lorsque vous rencontrez un passage qui n'est pas tout à fait concluant. Puis vous vous y tenez, vous le lisez et le relisez, vous mettez tout en pratique pour déchiffrer chaque mot. Chaque mot est médité.

Ne désespérez pas si vous ne comprenez pas quelque chose au début. Vous pouvez être sûrs qu'il y a un éveillé derrière qui l'a exprimé ainsi, et ils n'ont pas un langage bâclé. Ils sont extrêmement précis, ils savent exactement de quoi ils parlent. C'est pourquoi nous avons simplement besoin de cette confiance et de la persévérance pour le contempler jusqu'à ce que cela devienne évident.

Le perçu, y compris le percevant, est la nature de l'esprit.

Allons encore un peu plus loin vers ce Śavara qui pourrait être Saraha, ou le maître de Maitrīpā :

Toutes les apparitions et tous les sons sont comme des illusions, des hallucinations et des reflets : ils n'ont pas de caractéristiques réellement permanentes et existantes.

Parce qu'ils sont des processus continuels, rien de leurs caractéristiques ne demeure - c'est ce qu'on entend ici par "réellement".

Même le perceuteur/la perceptrice des illusions est esprit, - est l'esprit lui-même, est la nature de l'esprit - espace, sans fin, sans centre : et personne ne peut le savoir.

Il n'y a pas de sujet, pas de *JE* qui sache alors cela. En effet, j'ai toujours parlé du fait qu'il n'y a pas de centre dans cet être. Il n'y a pas non plus de limite à ce que l'on appelle ici la fin, cela ne s'arrête nulle part. Au fond, nous parlons d'un espace qui est infini. C'est pourquoi le meilleur exemple est l'espace.

Et Virupa poursuit :

Tous les phénomènes et caractéristiques dualistes - le bonheur, la tristesse et tout le reste - sont le jeu du Mahāmudrā inhérent, la nature des phénomènes.

Ce sont les Mahāsiddhas qui sont maintenant cités ici. Ce sont les grands maîtres indiens de la période comprise entre le deuxième siècle après Jésus-Christ et le douzième siècle.

Tilopa dit ainsi :

Les skandhas, les éléments et les champs sensoriels naissent de la nature du Mahāmudrā et s'y dissolvent à nouveau.

Naropa poursuit :

Tous les phénomènes d'apparition et de devenir ne sont rien d'autre que l'esprit auto-vérifié.

J'ai traduit ici *appear and are possible* - c'est le *nangsi* tibétain - différemment. Je pense qu'il s'agit des processus de ce qui est déjà apparu et de ce qui est en devenir. Les processus de devenir, c'est un mot très important en tibétain.

Et les versets récapitulatifs de Naropa et Maitrīpā disent :

Les apparitions sont libres en elles-mêmes, elles sont le Dharmakāya.

Nous traduisons toujours pour nous : les apparitions - c'est toujours ce que je vis en ce moment. Là, j'aime tellement le mot "vivre" : tout ce que nous vivons - percevoir, expérimenter, tout ce qui va avec.

Et :

Dès que cela est vu et réalisé, tout ce qui peut apparaître en général est Mahāmudrā.

Cela devient peu à peu ennuyeux, n'est-ce pas ? Donc : il souligne et souligne et souligne le message qui a déjà été fait dans les premières pages. Et il le fait pour dissiper les doutes dans notre esprit, mais surtout dans l'esprit des lecteurs de l'époque. Si tant de Mahāsiddhas, tant de Sutras et de Tantras disent tous la même chose, alors il pourrait y avoir quelque chose, non ? Alors cela vaut peut-être la peine d'approfondir la question.

Vous vous souvenez du point dont il est question ici ? C'est le point de tout le chapitre. C'est l'unité du Saṃsarā et du Nirvāṇa - ce qui existe et ce qui est créé en même temps. Dans la confusion, il y a en même temps l'éveil. Dans l'esprit d'enchevêtrement se trouve en même temps l'esprit libéré. Ce message, c'est de cela qu'il s'agit. Et c'est ce qui est en train d'être détaillé. Cela va maintenant dans toutes les directions, dans toutes les directions possibles.

Tout, même ce qui est présent en même temps, n'existe pas vraiment

Maitrīpā :

Les différents phénomènes ainsi que la nature de l'esprit n'existent même pas au moment où ils se rencontrent, où ils sont présents en même temps : c'est le Mahāmudrā.

C'est à nouveau si intelligent - à nouveau, un de ces malentendus est clarifié. Le fait que nous parlions maintenant de quelque chose qui est apparu en même temps, de quelque chose qui naît en même temps ou qui est présent en même temps, ne signifie pas que cela existe pour un moment, que cela est vraiment là, que cela est là de manière saisissable. Qu'il s'agisse de l'esprit, de l'expérience ou de la nature de tout cela, ne pensez pas que quoi que ce soit de tout cela soit une chose que l'on puisse contempler. Ce n'est pas possible.

Car ce dont nous parlons ici, c'est exactement le contraire. C'est le fait que tout est identique dans l'espace, que rien n'est tangible, en raison de l'incroyable dynamique. Cela n'a rien à voir non plus avec le fait que nous ne pouvons pas le saisir parce qu'il est dynamique. C'est comme l'eau, comme la lumière, comme tout ce qui s'écoule, qui est en processus. Ou comme le vent. La dynamique de l'être est un changement incessant, sans jamais s'arrêter, ne serait-ce qu'un instant, une fraction de seconde. Il n'y a pas de moment où quelque chose s'arrête dans cet univers - ni dans notre esprit, ni à l'extérieur. Rien ne s'arrête jamais nulle part, même pour une fraction de seconde. Cela n'existe tout simplement pas.

Heureusement, nous le savons déjà en physique. Nous le savons par la biologie. Nous le savons en psychologie. Nous le savons dans tous les domaines de la vie. Rien ne s'arrête jamais quelque part pendant une unité de temps définissable. Cela n'existe tout simplement pas.

Nous devons nous y habituer. C'est le grand message de Bouddha Sâkyamuni. N'essayez pas de trouver la paix en construisant quelque part un point fixe dans cet univers qui est totalement dynamique. N'essayez même pas. Vous ne trouverez la paix que si vous êtes en paix avec la dynamique, si vous ne résistez plus à la dynamique, au changement. Ne pas être quelqu'un de fixe, n'avoir personne de fixe en face de soi - toujours le changement.

Cessez ces tentatives de construire un Dieu immuable, une âme immuable, un individu immuable ou ceci ou cela d'une manière ou d'une autre. Ou cette tentative de fixer un atome, un élément constitutif ultime, indivisible et stable de la matière. Cela a déjà été réfuté à l'époque. Aujourd'hui, nous savons qu'il n'y a pas d'atomes stables, seulement du mouvement. C'est le message que nous adressons au monde depuis cette époque : le Nirvāṇa/la paix, c'est quand nous abandonnons notre résistance à ce qui est - parce que nous voyons clair dans ce qui est.

Chaque opinion, chaque point de vue est finalement réfuté par l'expérience de l'être, dans laquelle il n'y a pas de point de vue et qui n'est pas saisissable par l'esprit qui fixe. Tout ce qui tente de fixer est réfuté par la nature de l'être.

Les pratiquants du Dharma sont comme les autres. Ils essaient désespérément de trouver quelque part dans ce processus dynamique de l'être leurs canots de sauvetage, leurs radeaux, leurs rochers dans les vagues. Ce sont les points de vue temporaires, la compréhension à laquelle ils s'accrochent temporairement. C'est le Moi qui essaie de se donner une certaine tranquillité avec une vision déterminée : Ah, c'est ainsi. C'est exactement là l'erreur. Ce "c'est comme ça", c'est justement le fait de nommer, ce qui conduit ensuite au stress.

Voulons-nous piétiner encore un peu plus nos points de vue ?

Se libérer des schémas de réaction stimulés automatiquement

Le Vénérable Marpa explique ainsi :

Les schémas stimulés de manière quasi automatique par des phénomènes sont tous réalisés comme le Mahāmudrā non né.

Trülkhör en tibétain signifie quelque chose qui se déroule automatiquement et qui nous fait réagir de manière compulsive. *Trülkhör* signifie cercle illusoire, mais signifie ici tout ce qui est vécu comme compulsif. Donc par exemple : "Le ciel est constamment gris, je ne peux pas être autrement que déprimé" ou "Il me crie dessus, je ne peux pas m'empêcher de m'énerver ou de me sentir agressé" ou "Je me fais vieux, donc je dois me sentir malheureux" ou "J'ai faim, donc je suis désagréable" - c'est ce qui est visé. Ce lien automatique : "Parce que l'expérience sensorielle est comme ceci ou comme cela" - réaction

automatique - "je vais bien, je vais mal, je trouve ceci ou cela". En tibétain moderne, *trülkhor* est le mot pour machine, pour ces gadgets ; ces machines modernes sont appelées *trülkhor*. Dans le yoga, ce que vous pratiquez, *trülkhor* est une forme d'exécution d'exercices de prāṇāyāma, en même temps que des asanas à grande vitesse, qui conduisent automatiquement à une ouverture du mental. C'est pourquoi on les appelle *trülkhor*, parce qu'ils y conduisent automatiquement, par eux-mêmes.

Je trouve que c'est un aspect passionnant - nous en avons déjà parlé - que la liberté signifie aussi sortir de ces automatismes. Ainsi, ce n'est pas parce que j'ai des maux de tête que je dois être d'humeur idiote. Se libérer de ces liens, de ces automatismes, parce que nous comprenons la nature de l'expérience sensorielle qui conduit normalement à une certaine réaction, comme si c'était une obligation. Elle est ainsi quasiment dépossédée, elle n'est plus vécue comme séparée de nous, comme quelque chose d'étranger qui nous fait quelque chose. Le sentiment du *JE* s'y dissout également. L'esprit est ainsi libre, il peut créer librement.

Le seizième Karmapa était un grand maître en la matière. Vous avez peut-être lu les récits de la surprise des médecins quand, à la fin de sa vie, il avait des manifestations de cancer qui devaient être extrêmement douloureuses, et qu'il était plein d'humour et de sollicitude pour les gens qui l'entouraient. Il était toujours le premier à s'enquérir de l'état des autres et n'a jamais manifesté une quelconque forme de souffrance, de tension émotionnelle, alors que ce type de souffrance physique, de maladie physique, est en fait extrêmement douloureux. Cela peut aller aussi loin si la nature des expériences est comprise. Ce n'est pas qu'il n'a rien ressenti, mais ce qui a été ressenti - ces perceptions sensorielles - a été percé à jour pour ce que c'est. Et il n'y a pas cette réaction compulsive qui vient après.

Allons plus loin :

Reconnaître les apparences comme l'ultime

Le Vénérable Milarépa chante ainsi :

Si les apparences extérieures, quelle que soit la manière dont elles apparaissent, ne sont pas réalisées, ne sont pas reconnues, ce sont des apparences trompeuses. S'accrocher à eux en tant qu'objets extérieurs entraîne l'obstruction. Avec la réalisation, la connaissance, tout apparaît comme une illusion - les objets apparents se révèlent être des aides pour l'esprit.

Donc, pour comprendre l'esprit encore plus profondément.

Le Vénérable Gampopa chante ainsi :

Ces apparitions et ces sons, ainsi que les schémas d'habitude qui leur sont attribués et qui s'y rattachent : reconnais-les avec certitude, ils sont l'ultime.

Nous venons d'en parler, c'est pourquoi je n'ai pas besoin de l'expliquer maintenant.

Il y a beaucoup d'enseignements de Vajra de ce type de la précieuse Kagyüpa, mais je ne vais pas les développer maintenant, car j'ai peur que cela devienne un peu trop.

Méditons un peu, peu importe ce que nous appelons méditer.

Méditation²¹

Tout ce qui apparaît, tout ce qui est et tout ce qui est en devenir nous sert à ressentir plus profondément l'être - tel qu'il est réellement.

Quoi que nous vivions, où que notre esprit aille, tout est exactement cela.

L'EXCLUSION DES ERREURS DE MÉDITATION ET CE QUI FAIT UNE MÉDITATION SANS ERREUR²²

Nous avons maintenant terminé les deux premières parties du chapitre 10 - même s'il n'y avait rien à faire. Dans ce chapitre, où il est question des instructions de *pointing out* - c'est-à-dire des instructions allant directement à l'essentiel - nous avons eu la première section sur la nature fondamentale de l'esprit. Ensuite, la deuxième section sur ce qui est à la fois né et engendré dans chaque expérience. Et maintenant, nous arrivons à la troisième section, où nous sommes informés des malentendus essentiels dans la méditation. Et ce, au sein du domaine subtil dont il est question maintenant. Les autres malentendus dans la méditation ont déjà été expliqués dans les chapitres précédents.

Installez-vous à nouveau de manière détendue, chaud dans le cœur avec la Bodhicitta, détendu dans l'esprit.

Il y a trois parties :

- 1) Explication sur les erreurs de méditation**
- 2) Explication des problèmes d'une méditation à sens unique.**
- 3) Explication d'une méditation sans défaut, sans tache.**

Je pense que cela convient très bien. Car après tous les enseignements que nous venons de recevoir, nous nous demandons peut-être : "Eh bien, et comment vais-je faire exactement ? Tout cela est bien beau quand nous méditons ainsi ensemble, mais comment faire quand je suis seul" ?

Et bien sûr, en réalité, rien ne change dans la méditation extérieure que vous faites. Quelle que soit votre pratique actuelle - les uns pratiquent Amitābha, les autres pratiquent avec la respiration, les troisièmes ont une pratique de Tchenrézi, puis cela pourrait être aussi une méditation en marchant ; cela pourrait être n'importe quel type de méditation, quelle que soit la pratique que vous considérez comme étant la vôtre, en mouvement ou en silence - dans n'importe quelle pratique vous feriez entrer cette compréhension de ce dont nous venons de parler, de ce que nous venons de partager.

Cela donne comme une force vitale, cela donne de la sève à la méthode que vous utilisez - à la forme extérieure, dans laquelle il y a en partie de la méthode, en partie simplement de la méditation silencieuse. Vous pouvez l'intégrer partout, tout comme vous pouvez l'intégrer dans chaque activité de la vie quotidienne. Elle est déjà présente dans l'écoute.

Je vous invite à écouter de telle sorte qu'il y ait en même temps un sentiment de la façon dont cette auto-libération est présente tout le temps ; de la façon dont la nature de l'esprit est toujours là, la nature des

²¹ Fichier audio 7-4_06

²² Fichier audio 7-4_07

phénomènes, la nature des pensées - toujours là, nées en même temps. Je vous invite à intégrer cela dans chaque activité, dans chaque forme de pratique - et donc, au fond, à faire de toute la vie une pratique.

1) Explication des erreurs commises lors de la méditation

Comme nous l'avons déjà expliqué dans les paragraphes précédents sur le calme mental, nous maintenons un esprit uni-directionnel - ce qui signifie non-distrain - dans lequel la détente permet de faire l'expérience de la joie, de la clarté et de la non-conceptualité. Nous veillons à ne pas sombrer dans la torpeur et à ne pas nous retrouver dans un esprit sauvage et agité. Il existe bien sûr des Samādhis spéciaux qui provoquent des perceptions particulières surnaturelles et des pouvoirs miraculeux. Mais si de tels Samādhis ne sont pas imprégnés de Bodhicitta, il est peu probable qu'ils deviennent la cause de l'éveil parfait.

Méditer sans Bodhicitta

C'est une petite remarque : n'essayez pas, même si vous en êtes capable, d'utiliser l'absorption méditative pour votre bénéfice personnel, pour ensuite éventuellement impressionner les autres avec des pouvoirs miraculeux. Si c'est le cas, c'est uniquement avec la Bodhicitta.

Nous pouvons réduire cela à notre niveau et dire : peu importe ce que je comprends, quelle que soit ma compréhension profonde, qu'elle soit disponible pour tous sans restriction. Que cela serve toujours à être bénéfique pour tous. C'est l'attitude fondamentale de la méditation : nous méditons avec Bodhicitta. Dans la méditation Mahāmudrā, toujours - il n'y a pas d'exception.

Cela n'a pas besoin d'être une Bodhicitta sentimentale, dans le sens de : "Oh, les pauvres êtres vivants, et je dois quand même faire quelque chose pour eux". C'est bien aussi, mais ça ne mène pas très loin. Parce que "moi et les autres" et l'attachement à la prétendue réalité de moi, de la souffrance et des autres sont alors, au fond, un obstacle.

Mais cette décision profonde : "Tout ce que je peux faire pour aider l'un ou l'autre à sortir de la confusion, pour en finir vraiment avec la souffrance, je le ferai". - cette décision, cette orientation, est importante.

Ou encore la volonté : il ne doit pas s'agir d'une décision, la disponibilité suffit - et de le faire ensuite. Lorsque les méditants sont en route avec la Bodhicitta, c'est comme si nous avions mis en route quelque chose dans notre conscience qui fait fondre les obstacles. C'est incroyable. Là où la Bodhicitta entre en jeu, les obstacles fondent tout simplement pendant la méditation. Cette chaleur du cœur, cette ouverture à tous et avec tous, sans s'isoler, est incroyable pour dissoudre les incrustations de l'égoïsme.

Les difficultés de la méditation ne viennent que de l'égoïsme. Ce sont comme des structures cristallines, des incrustations, des durcissements, des tensions, qui parfois ressemblent à des murs, parfois même sont ressentis comme une prison, parfois on le remarque simplement comme des schémas obsessionnels, comme des voiles. Toutes ces structures sont mises en circulation par la Bodhicitta, elles se relâchent, se dissolvent.

Si la méditation du calme mental est effectivement imprégnée de Bodhicitta, il faut encore quelque chose de plus pour qu'elle devienne cette voie particulière de l'éveil.

Ne pas reconnaître la nature vide

Il ne faut pas seulement la Bodhicitta relative, c'est-à-dire ce cœur chaleureux et compatissant pour tous les êtres vivants.

Il faut aussi reconnaître la nature vide, la nature insaisissable de l'être, ce qui correspond normalement à la Bodhicitta finale.

Il faut la sagesse. Sinon, nous sommes actifs dans le Saṃsarā sans le savoir, pleins de compassion pour les êtres vivants, mais sans connaître la vraie nature de l'être, et nous ne connaissons donc pas l'issue. Nous essayons de faire tout ce qui est possible pour que le monde devienne meilleur. Mais nous n'avons pas assez compris que tout est lié à l'objectivation des perceptions, ce qui conduit à la saisie avec le désir, à la lutte irritante, à la quête rivale. L'objectivation des perceptions, de moi et des autres, est toujours en jeu. C'est la racine.

Si nous ne le reconnaissons pas, nous ne pouvons pas vraiment être utiles. Pour que la Bodhicitta devienne une force de transformation efficace dans ce monde, il faut de la compassion et de la sagesse. La sagesse signifie ici la compréhension de la véritable nature de l'être.

Nagarjuna l'explique ainsi :

Ceux qui ne connaissent pas la nature vide ne sont pas aptes à servir de véhicule - ne sont pas réceptifs - aux enseignements de la libération. Ces êtres vivants confus erreront dans la prison des existences, et se trouveront toujours dans l'un des six domaines d'existence, renaîtront toujours comme l'un des six types d'êtres.

La vision intuitive qui tranche la racine ou le fondement de l'esprit dualiste, **ou encore vision intuitive qui reconnaît que ni dans l'individu ni dans les expériences - dans les phénomènes - on ne peut trouver un quelconque noyau d'essence, est indispensable pour comprendre la nature vide.**

C'est une phrase qui nous indique cela : Quel que soit le nom que tu lui donnes - que tu l'appelles "trancher l'ignorance qui mène à un esprit dualiste" ou "comprendre les deux types de non-soi" - il s'agit d'expérimenter la vraie nature, la nature vide insaisissable de l'être.

La simple Śamatha, sans aucun lien avec la vision intuitive, ne devient pas une méditation de la nature vide et n'est pas non plus un Mahāmudrā. Comme nous l'avons déjà cité, le *Samadhi Raja Sutra* dit ceci :

Bien que les pratiquants profanes cultivent le Samādhi - l'absorption méditative - ils ne dissolvent pas l'acceptation d'un soi.

Donc on peut méditer longtemps et aller très loin, jusqu'aux dhyānas, mais la conception d'un noyau d'être, d'un soi existant réellement, n'est pas dissoute. Ce n'est pas encore le cas.

Relâchement de la confiance en Vipassana

Ceux qui ont entendu un peu le Dharma et qui ont étudié avec un gourou, même pendant une courte période, peuvent développer quelque chose comme la méditation. Mais parce qu'ils ont été trop peu de temps avec le gourou et qu'ils n'ont entendu qu'un peu de Dharma, ils ne sauront naturellement pas vraiment comment maintenir cela. Et ils perdront leur confiance, leur certitude

dans Vipassana, dans cette vision intuitive. Et leur attention, leur vigilance dans le Samādhi va se relâcher.

Regardez, c'est exactement ce qui pourrait vous arriver, je parle maintenant à tous ceux qui écoutent ici : Nous sommes en train de partager quelque chose et il y a des moments, pendant que nous parcourons ce texte, où tout semble clair. Et même pour les pratiquants qui viennent de se connecter ici et qui entendent tout cela pour la première fois, cela peut quand même paraître clair.

Mais la capacité à maintenir cela à la maison, à savoir comment faire, va diminuer incroyablement vite. Il se peut qu'un jour après le cours, il nous semble déjà impossible de contacter à nouveau ces dimensions de compréhension intuitive.

Il se peut donc que certains d'entre vous fassent la douloureuse expérience que ce qui leur paraissait si proche et si familier il y a quelques instants leur semble soudain très lointain, et qu'ils aient même du mal à trouver la motivation nécessaire pour méditer.

Il faut alors un contact plus intime et plus fréquent avec les enseignements et les enseignants. Toujours l'inspiration plus une pratique intensive, afin que nous puissions peu à peu nous tenir sur nos propres pieds. Pour que nous puissions effectivement marcher avec les jambes, les pieds de la compassion et de la sagesse.

On ne le sait pas à l'avance, chacun de nous le découvrira. Au début de ma pratique, j'ai estimé qu'il était absolument nécessaire de faire une retraite d'une semaine tous les trois ou quatre mois maximums. C'était pendant mes études. Je me suis rendu compte que l'inspiration était grande, il y avait cet apport intense, cette stimulation.

J'arrivais à tenir chez moi, mais au bout de trois ou quatre mois, il n'y avait plus de jus. J'ai alors eu besoin d'un nouveau contact, et j'ai fait une nouvelle retraite de dix jours ou j'ai eu une nouvelle phase où je me suis occupé intensivement de cela. Et maintenant encore, cela me fait du bien à chaque fois que je peux enseigner, car cela me rappelle toujours l'essentiel.

Malentendus dans la méditation

Ce qui se passe alors, c'est que l'on prend différentes expériences qui n'ont rien à voir avec cette méditation de l'ultime - qui ne le sont pas encore - pour la méditation de l'essentiel. Il y a beaucoup d'erreurs de ce genre. C'est pourquoi je vais en aborder quelques-unes maintenant.

Mauvaise interprétation de la torpeur et de l'obscurité comme étant une méditation profonde.

Chez certains, la méditation entraîne une augmentation de la torpeur et de la paresse. Certains l'ont certainement déjà observé. Au début, nous remarquons peut-être que les différentes formes visuelles, grandes et petites, deviennent en quelque sorte floues, nébuleuses. Ensuite, elles deviennent de moins en moins claires et finalement, il se peut même que nous ne voyions plus rien avec notre conscience visuelle. Nous sommes comme absents.

Et la même chose peut se produire dans les autres canaux sensoriels. Il peut en être ainsi, par exemple, avec les objets du sens de l'ouïe, avec les formes auditives. Elles peuvent devenir floues et finir par se dissoudre. Et finalement, il se peut que les cinq sens externes et le sixième sens, qui sont normalement responsables de tous les processus de conscience, cessent de remplir leurs

fonctions normales. Et nous nous retrouvons sans apparitions, sans expériences, sans conscience - comme si nous étions inconscients.

Certains pensent que c'est de la méditation profonde parce que c'est très calme. Mais c'est un être dans lequel rien n'est compris, dans lequel la nature des phénomènes, des expériences sensorielles ne peut pas être pénétrée, parce qu'il n'y a plus du tout d'expériences sensorielles. C'est un grand malentendu, c'est comme si les impressions sensorielles s'éteignaient progressivement.

Bien sûr, on devient plus calme à l'intérieur, mais l'intérêt pour comprendre quoi que ce soit n'est pas présent, et c'est ainsi que la conscience éveillée s'éteint. Nous ne sommes pas vraiment inconscients, mais nous ne sommes pas non plus dans un état où l'on pourrait comprendre quoi que ce soit.

C'est comme si un lac gelait. La qualité pétillante et lumineuse de l'eau et la distinction des choses sous l'eau sont alors rendues difficiles, voilées - par la couche de glace qui les recouvre.

Ce qu'il veut dire par là, c'est que ce n'est pas comme si, dans cet état où l'on est comme gelé, comme déconnecté, la nature de l'esprit était vraiment partie. Elle n'est pas partie, l'esprit est toujours vivant. Mais ce sont des voiles épais qui rendent totalement difficile, presque impossible, la reconnaissance de la nature de ce qui est.

Qui était déjà celui qui s'était fait taper dessus par sa femme ? Saraha - vous vous souvenez de l'histoire ? Je dois vous la raconter parce qu'ici, Saraha, le grand brahmane, un grand maître de Mahāmudrā, est toujours cité. À qui doit-il sa réalisation ? À sa femme.

Ce type, Saraha, avait une tendance à s'enfoncer dans la méditation profonde. Et un jour, il a demandé à sa femme, qui était une yogini, une méditante très avancée, de lui faire une soupe de radis, et elle s'en va à la rivière chercher l'eau pour mettre la soupe sur le feu. Pendant ce temps, il tombe en méditation.

Comme elle est aussi une yogini, elle ne le dérange pas à son retour et mange la soupe toute seule. Elle continue également à méditer pendant que le gars ne bouge pas. Il médite et médite, pendant douze ans - douze ans sans émerger du Samādhi.

Un jour, ce karma est terminé, il refait surface, voit sa femme et lui demande : "Où est la soupe au radis ?" Alors elle s'énerve tellement, prend sa sandale et lui met un coup sur la tête : "C'est pour ça que tu as médité tout ce temps ?"

Il était dans un tel Samādhi déconnecté. Très avancé. N'a rien compris. Ne pense qu'à la soupe au radis dès qu'il apparaît. Ce moment - grâce à la grande lucidité qu'il avait bien sûr aussi, à la grande présence d'esprit - a été le moment de son éveil. C'est l'histoire de l'éveil de Saraha.

Ce n'est pas une histoire isolée, c'est juste une histoire d'une durée extrême. Il y en a beaucoup qui ont été dans de tels états. Je ne l'ai vécu que très brièvement, pris dans le quatrième Dhyāna, très brièvement. Je peux confirmer qu'en cela l'esprit n'a pas cet intérêt et cette mobilité pour connaître les choses. Il faut entrer *dans* les phénomènes ; il faut permettre de voir, de percevoir la nature des phénomènes, des expériences sensorielles. C'est ce que l'on entend par là.

Tout le monde ne définit pas les Dhyānas de la même manière. Ceux qui définissent les Dhyānas comme des états méditatifs de connaissance veulent dire autre chose. Mais voici la définition classique telle que ce mot est utilisé dans notre tradition : la déconnexion des sens suivie d'un retour de l'agilité mentale.

Manque d'éveil

D'autres peuvent admettre un peu plus de rayonnement, de dynamisme, de clarté, avec des moments de forte présence. Les apparitions de formes visuelles, de sons, etc. ne cessent pas, mais elles deviennent indistinctes et vagues. Sans une vigilance vraiment vivante, nous devenons alors confus, étonnés ou paresseux.

La plupart des gens deviennent à la fois confus, étourdis et paresseux. Il y a déjà une présence, les sens sont ouverts, on perçoit parfois clairement ce qui est. Mais on passe le plus clair de son temps dans un état d'esprit nébuleux, brumeux, où l'on est trop paresseux pour s'activer et regarder vraiment.

Il s'agit d'une paresse particulière. Ce n'est pas la paresse de ne pas méditer, mais c'est la paresse de générer le peu de conscience en plus pour être vraiment là. Ce sont les gens qui se mettent dans des bulles - mais qui entrent et sortent de ces bulles. Pas en permanence, mais en étant présent de temps en temps. Puis il y a à nouveau dix respirations, où l'on reste avec le souffle. Puis il y a à nouveau une attention, on perçoit à nouveau quelque chose. Et puis dix minutes ou un quart d'heure passent, comme ça.

Toutes ces qualités, tout ce que nous décrivons ici, les caractéristiques de la méditation, **font partie** des kleshas, **du poison mental du manque de conscience**, de l'ignorance. **Et elles font partie des charges émotionnelles secondaires** qui résultent du manque de conscience. En font partie la torpeur, la paresse, le doute, etc. Tout cela est alimenté par un manque de conscience.

Manque de vigilance

Une autre possibilité serait que nous n'ayons aucune conscience et que nous ne percevions pas si ce qui apparaît dans les six champs sensoriels est clair ou non. Nous restons sans attention et ne nous consacrons à rien - nous ne nous occupons de rien. Cette façon d'être, **de se reposer** sans se soucier de rien, sans porter son attention sur quoi que ce soit, **ressemble à celles que nous avons déjà décrites, c'est une forme de stagnation, et ce n'est pas vraiment de la méditation** au sens de la voie de l'éveil. **Il semble s'agir principalement d'un état d'illusion**, de confusion. **Et il est dit qu'il est l'une des causes de la renaissance en tant qu'animal. Comme le dit aussi la Guirlande précieuse:**

La tromperie/confusion conduit principalement à renaître en tant qu'animal".

"Shine du mouton"

Permettez-moi de m'arrêter un peu ici. Bien que je ne puisse pas le dire mieux, je veux le dire encore une fois avec d'autres mots. Ne pensez pas que vous pouvez éviter de tels états d'esprit. Ils font partie de l'expérience normale de la méditation. Tout le monde s'y retrouve de temps en temps - et pas seulement "de temps en temps".

J'y ai passé plusieurs mois jusqu'à ce que Guendune Rinpoché me le dise en face. En y repensant, j'avais l'impression d'y avoir passé environ sept mois - avec des états de calme mental non productifs, une pratique à plein temps. Bien que j'aie reçu tous les enseignements, que j'aie été très motivé et bien encadré.

Nous ne parlons pas de quelque chose qui serait un défaut que vous ne devriez pas admettre, mais plutôt : Remarquez-le quand cela vous arrive ! Guendune Rinpoché appelait cela le "Shiné des moutons", calme mental des moutons. Bon, j'étais donc dans un de ces Shiné de mouton, un calme mental de mouton. Et, bon sang, il m'a fallu beaucoup de temps pour m'en rendre compte - parce que je me sentais bien !

Ce n'est pas dit ici : les gens qui s'y trouvent se sentent en fait bien. Et cela peut durer des années. Ce sont des années qui partent en fumée. Ce sont des années ou des périodes où nous cultivons une sorte de fierté ignorante. Nous ne nous exposons pas avec notre pratique. Nous pensons que tout se passe merveilleusement bien. Je suis en paix, je me sens bien, la méditation est agréable et j'aime méditer.

Ce qui me plaît, c'est de pouvoir entrer dans un espace non perturbé, une expérience de l'esprit non perturbée. Au fond, tous ceux qui me dérangent sont des perturbateurs, ils ne sont pas les bienvenus.

Et il faut avoir une grande confiance dans l'enseignant(e) quand il (elle) dit : coucou, mauvais chemin, impasse, chemin de bois. Si tu continues à t'y garer, il n'en sortira même pas un domaine divin inférieur - ils ont un peu plus de clarté. Il n'en résulte pas non plus une existence humaine. C'est aussi ce que font les moutons. Il est difficile de l'accepter.

Mais si nous nous examinons nous-mêmes, nous remarquons l'attachement subtil à un état d'esprit toujours identique. Toujours une certaine manière d'être qui nous protège, qui est agréable, qui a une certaine clarté - mais qui n'a pas de dynamique en soi, dans laquelle une compréhension pourrait naître.

Il n'y a tout simplement pas de prise de conscience. C'est toujours à peu près pareil - avec de petites fluctuations liées à notre forme du jour. Mais nous nous efforçons, quelle que soit notre forme du jour, d'entrer dans cet état d'esprit agréable.

Dans cet état d'esprit, les tâches nous sont totalement désagréables. Le pire, ce sont les tâches de Lhaktong, c'est-à-dire les questions de Vipassana : comment est l'esprit, où naît-il, d'où viennent les pensées, où vont les pensées, quelle est la couleur de l'esprit, où est le moi qui médite ? Elles ne sont pas les bienvenues. C'est la résistance de l'ignorance à tout ce qui égratigne notre manque de compréhension, ce qui pourrait nous faire prendre conscience que nous n'avons pas encore compris l'esprit.

Il n'est même pas nécessaire de faire l'expérience d'un véritable calme mental, on peut vraiment rester assis et se laisser bercer. Il n'est même pas nécessaire d'être calme, avec des expériences de joie, de clarté, de non-pensée. Il suffit de se sentir à l'aise.

Celui qui s'y accroche a naturellement une résistance à tout ce qui pourrait nous perturber. Et c'est un chemin difficile pour s'en sortir. C'est difficile, il faut vraiment de la motivation. Nous avons aussi besoin d'autres personnes qui nous prennent par la main et nous aident à emprunter cette voie : Maintenant, un peu plus d'activité, de courtes phases de méditation intelligente, puis une bonne pause, à nouveau une courte phase de méditation intelligente, à nouveau une pause - encore et encore.

Intelligent signifie à la fois apporter des choses vraiment bénéfiques, c'est-à-dire de la détente, de la conscience là où se trouvent nos défenses, nos mécanismes de protection - et aussi diriger la conscience vers des domaines où nous avons quelque chose à clarifier ; par exemple, parce que nous considérons que des phénomènes sont dérangeants, parce que nous considérons que des pensées, des questions, même une approche analytique sont dérangeantes. Ce que nous ne considérons pas comme dérangeant, ce sont nos propres chaînes de pensées, nos rêveries, nos endroits préférés dans le corps, où nous aimons nous attarder.

Mais la méditation avec provocation - c'est en fait ce qu'est le Dharma. Le Dharma est une provocation à notre comportement normal. Le comportement normal est ce que nous appelons le Samsarā, et les refus du Dharma provoquent une autre approche, une autre vision. Le Dharma est une provocation, mais une provocation salutaire à regarder différemment. Ce n'est généralement pas bienvenu.

Et on aimerait tant passer sur ce passage que je viens de traduire. Avant, ça allait, mais nous avons l'impression que nous n'avons rien à voir avec ça. Je pense que nous l'avons fait. Ma supposition est que la plupart des pratiquants passent 80% ou 90% de leur temps dans ces états - des pratiquants tout à fait normaux, tous ceux que nous sommes ici ensemble. C'est ma supposition que la plupart méditent de manière inefficace.

Efficace signifie éveillé, *on the spot*, vraiment sur le point. Donc vraiment regarder là : Comment est-ce ? Où est l'égoïsme ? Où est le klesha en ce moment ? Où sont actives les intrusions émotionnelles ? Amener une conscience aimante à cet endroit. Et puis à nouveau une pause. Parfois, s'attarder dans le calme - c'est tout à fait correct, s'attarder dans la clarté réelle dans le calme mental. Et ensuite, nous réintroduisons la véritable tranquillité d'esprit afin de ressentir et de regarder à nouveau plus précisément.

Facteurs d'influence sur la vitesse du développement intérieur

Nous nous demandons parfois pourquoi certains méditants progressent plus rapidement que d'autres. Il ne s'agit pas d'heures de méditation, mais de phases de méditation intenses et authentiques : La fréquence de celles-ci et dans quelle mesure les connaissances qui en découlent sont mises en pratique par ailleurs. Il y a vraiment deux facteurs en ce qui concerne la vitesse du développement intérieur : La fréquence de la pratique authentique et la mise en œuvre de ce qui est apparu et est devenu clair.

Ce qui ralentit, c'est de se laisser aller à la méditation, de se laisser aller à la pratique silencieuse, de se laisser aller à la pratique du vajrayana, sans présence réelle. Cela a un effet extrêmement ralentissant sur le chemin. Et ce que j'ai déjà réalisé - comment je pourrais procéder différemment, ce qui me fait du bien, comment je pourrais vraiment vivre différemment, comment m'orienter différemment, etc. - toutes ces différentes prises de conscience qui apparaissent, ne pas les mettre en pratique. Alors je m'arrête là.

Ne pas suivre ses propres réalisations est le deuxième grand ralentisseur de notre pratique. C'est ce dont parle Dakpo Tashi Namgyal dans ce passage, c'est pourquoi il vient maintenant. Nous sommes totalement inspirés par ce que nous venons d'entendre, par ce que nous ressentons intuitivement. Et maintenant, il faudrait en fait - ce sera la fin du dixième chapitre - une pratique authentique qui mène vraiment à la transformation.

Question : La méditation est donc un tremplin et non un trampoline ?

Si je te comprends bien, avec un tremplin on saute ailleurs et avec un trampoline on saute sur place. Oui, alors c'est un tremplin. La méditation, c'est comme nettoyer les verres de ses lunettes ou un objectif pour mieux voir - c'est un moyen et non une fin en soi.

JOUR 5

A l'occasion de la fête de Vesakh - un petit tour dans l'histoire du Dharma²³

Aujourd'hui est un jour spécial. Parce que chaque jour est spécial. Ou, pourrait-on dire, parce que nous célébrons aujourd'hui le Nirvāṇa et le Parinirvāṇa de Bouddha. Certains d'entre vous ont déjà rendu visite au Bouddha en personne ce matin, dans le gourou yoga Sākyamuni. Quand j'ai pensé que c'était aujourd'hui la fête de l'éveil du Bouddha Sākyamuni, cela s'est soudainement mis en relation avec notre cours, et j'ai réalisé que ce cours était très spécial cette année. Car il s'agit avant tout de la troisième vérité.

Les connaissances que le Bouddha a partagées avec ses disciples après son éveil, il les a appelées les quatre vérités qu'il a découvertes - les quatre connaissances qui sont devenues claires pour lui : c'est-à-dire qu'il y a du stress partout, de la souffrance partout, l'omniprésence de la tension dans le Saṃsārā. D'où vient tout cela - l'égoïsme, les schémas, le karma, le manque de conscience, tout cela. Et la troisième prise de conscience - et c'est le véritable éveil - c'est qu'il y a autre chose : Que notre esprit n'est en réalité pas du tout prisonnier, que l'esprit est à l'origine libre.

Les enseignements de cette fois, ce dixième chapitre, portent en particulier sur ce que le Bouddha trouvait si difficile à communiquer. Comme vous l'avez peut-être entendu - légende ou réalité - il semble avoir hésité à communiquer ce qu'il avait trouvé, à savoir si c'était communicable. Vous devez vous imaginer qu'il avait l'impression d'être le premier à l'apprendre, d'avoir trouvé le chemin. Mais ce qu'il avait trouvé n'était pas descriptible comme une super expérience de clarté, l'absorption dans la non-pensée, les merveilleux phénomènes énergétiques - tout cela ne l'est pas du tout.

Ce qu'il avait trouvé, c'était cette lacune. Il avait trouvé une lacune, il avait trouvé un non-être, c'est-à-dire être-sans-un-moi - maintenant écris-le ! Cet être naturel tout à fait ordinaire - comment le faire passer ? C'était extrêmement difficile. Bien sûr, son rayonnement avait changé. Et les cinq anciens compagnons de route chez qui il est allé en premier (il lui a fallu certainement plus d'un mois pour arriver chez eux, c'était donc un mois après son illumination) ont vu ce changement et ont été impressionnés.

Le premier s'est déjà éveillé à cette première explication, mais ils lui ont aussi demandé : "Qui est donc ton témoin ? Qui peut témoigner que c'est vraiment comme tu le dis" ? Alors le Bouddha dit : "Je n'ai que la terre pour témoin", et il toucha la terre. C'est pourquoi il est représenté dans le geste de toucher la terre et il est dit qu'un bref tremblement a traversé la terre, que la terre a répondu au moment où sa main a touché la terre. Il n'y avait pas de témoins humains.

Ce n'était pas non plus le pouvoir des mots, mais en fait, c'était le pouvoir de la transformation qui s'était produite, qui avait ensuite touché ses anciens compagnons de route et qui s'était manifestée dans l'immédiat. Dans les semaines qui suivirent, plus d'un millier d'élèves le rejoignirent et purent découvrir cet indescriptible en eux.

Et 45 ans plus tard, il a accompli la grande transition qui est également célébrée aujourd'hui : appelée "Parinirvāṇa", "la grande transition" dans le sens où il a laissé le corps derrière lui.

²³ Fichier audio 5-01

Depuis lors, il n'a pas cessé d'agir, et il est apparu dans de nombreuses visions et son enseignement s'est poursuivi. Le meilleur exemple en est les textes du Mahāyāna, les sutras du Mahāyāna, dont beaucoup ont été transmis de manière visionnaire : donc dans une rencontre directe, mais après que le Bouddha ait déjà quitté son corps, en toute précision, comme si on était directement dans la présence du Bouddha, des transmissions très détaillées, mais ni liées à un lieu, ni liées au fait que le Bouddha était dans son corps.

Et c'est ainsi que l'enseignement s'est poursuivi, que cette action s'est poursuivie, et toujours l'inspiration de s'ouvrir à cet inexprimable - ce que nous appelons aujourd'hui la nature de l'esprit.

A l'époque, le Bouddha utilisait surtout l'expression "non-soi", par opposition à l'être centré sur soi et sur le moi, dans la croyance en une âme qui existe concrètement et qui constitue ainsi le noyau individuel.

En fait, notre cours porte cette fois sur cette essence inexprimable de l'enseignement de Bouddha. Ce pour quoi il vaut la peine de pratiquer réellement et de transmettre ce cadeau à nos amis, enfants et connaissances. La plongée dans l'insaisissable, dans ce qui nous habite, dans ce qui est né en même temps que nous, dans ce qui est venu au monde avec nous et qui est toujours là : notre nature de bouddha. C'était la troisième prise de conscience de l'existence de cela. C'était la connaissance essentielle, celle qui fait tout.

Et la quatrième connaissance - je soupçonne presque qu'elle a pris un peu plus de temps pour se développer pleinement - est qu'il existe un chemin que nous pouvons suivre, un chemin vers cette dimension qui n'a pas vraiment besoin de chemin. Ce que nous appelons chemin, ce sont en fait simplement les conditions nécessaires pour pouvoir s'ouvrir de telle sorte que ce qui est de toute façon là se manifeste. Nous appelons cela un chemin, mais ce n'est pas un chemin dans le sens d'une progression, ce sont huit aspects. C'est un chemin octuple dans lequel sont suggérées les qualités qui doivent être réunies pour pouvoir se détendre complètement. Ces huit aspects ont été résumés dans le Mahāmudrā, ici comme base, chemin et fruit.

Il y avait d'abord les trois formations de l'esprit Śīla - Samādhi - Prajñā comme résumé de l'octuple chemin. Donc la base éthique, ce qui signifie que notre esprit est sans souci, que nous menons une vie claire et transparente - du point de vue de la parole, de notre comportement physique et de notre conduite de vie, de notre profession. Ces trois aspects font partie de l'octuple sentier noble. Ces trois éléments sont ce qui a été résumé comme étant Śīla, la base éthique.

Concrètement, cela signifie que nous sommes totalement insouciants, parce qu'il n'y a pas de mensonge dans notre vie, parce qu'il n'y a pas d'hypocrisie, parce que nous ne prétendons pas être ce que nous ne sommes pas. Nous avons une vie complètement transparente et ordonnée, dans laquelle il est alors facile d'entrer en Samādhi.

Si nous regardons de plus près Śīla, ce qui est salubre, rafraîchissant - ce qui rafraîchit notre esprit -, c'est tout ce qui nous fait sortir de la chaleur des émotions, ce qui a un effet rafraîchissant. Donc tout ce qui adoucit l'égoïsme sert de condition préalable au Samādhi, à la méditation profonde.

Dans notre présentation, le Samādhi est ce que nous appelons le calme d'esprit. C'est ce que l'on entend par l'absorption méditative : un esprit tout à fait calme, clair, qui demeure dans ce qu'il est, sans être distrait.

Ensuite vient Prajñā, le troisième maillon de l'entraînement de l'esprit, puis vient la compréhension que nous appelons aussi vipaśyanā : une compréhension profonde, une vision claire de ce qui est. Et cette

compréhension dissout les idées erronées, toutes les idées erronées - il ne reste rien du tout, tout est vécu comme c'est. Ce qui se passe lors de cette prise de conscience, c'est cette fameuse non-vision de quelque chose. C'est-à-dire que là où nous pensons qu'il y a quelque chose - il y a une émotion, j'ai une émotion - nous ne trouvons ni l'émotion ni le moi.

Cette non-découverte de ce que nous pensions qu'il y avait - c'est la découverte que nous appelons la sagesse suprême. La connaissance qui mène à l'autre rive - Prajnaparamita. C'est cette connaissance difficile à transmettre, autour de laquelle de nombreuses tentatives ont été faites au cours de deux millénaires et demi - d'où les mots, les illustrations, les exemples - afin d'attirer l'attention du mieux possible sur cet inexprimable.

C'est ce que nous célébrons aujourd'hui. Il faut toujours un jour pour le célébrer, et c'est aujourd'hui, classiquement à la pleine lune. Un jour de pleine lune, au début du cycle annuel, nous nous rappelons à quel point cela a été difficile : d'abord de découvrir que la libération se trouve dans ce vide qui n'est pas rempli par une conscience dualiste, qui caractérise une non-observation. Ensuite, que ce que nous vivons d'abord comme une lacune est en fait l'espace, l'espace spirituel dans lequel tout a lieu, qui imprègne tous les phénomènes, toutes les apparitions - faire cette découverte en général, puis finalement communiquer.

Et ce, tout au long de la vie. Vivre l'esprit d'éveil, inspirer les autres par ce biais et leur montrer comment ils peuvent y accéder eux-mêmes, et laisser ensuite une sangha qui peut ensuite transmettre cela. Et c'est à cette sangha que nous devons cela.

C'est l'activité de la sangha éveillée, de la sangha unie, qui traverse les années, les décennies, les siècles, à travers différentes cultures, qui a heureusement réussi à emmener les femmes sur le chemin et à ne pas laisser cela être uniquement une affaire d'hommes. Cela a commencé à l'époque de Bouddha, cela a coûté un soutien considérable à l'enseignement de Bouddha, mais cela en valait la peine.

Vous savez peut-être que cent ans après le parinirvâna de Bouddha Sâkyamuni, le bouddhisme était la religion d'État de toute l'Inde sous l'empereur Ashoka. Mais ce ne fut qu'une courte période, de 60 à 80 ans. Sous le petit-fils d'Ashoka, tout s'est à nouveau effondré, car la caste des Brahmanes trouvait insupportable que les hors-castes et les femmes soient traités de la même manière. Ils auraient peut-être accepté le premier point, mais pas le second.

C'est ainsi que l'Inde a connu un nouveau changement radical. Les choses ont continué comme avant ; le bouddhisme a encore joué un rôle, mais il n'a plus jamais été vraiment déterminant, il n'a plus jamais été la force porteuse de la société indienne, jusqu'à ce qu'il soit anéanti au 13e siècle et qu'il se poursuive dans d'autres pays.

Mais nous pouvons nous réjouir aujourd'hui, car il est très résistant. Le Dharma est très résistant parce qu'il est vrai. Pas parce qu'il est génial, pas parce que c'est une philosophie de classe, mais parce qu'il est vrai. Il est tout simplement indestructible, parce que tous ceux qui regardent découvrent le Dharma. C'est pourquoi le Dharma ne se limite pas aux bouddhistes - nous trouvons le Dharma partout. Partout où les gens se donnent la peine de regarder leur expérience sans préjugés, nous trouvons le Dharma, nous trouvons différentes descriptions de ce qu'est réellement la vie, différentes approches.

C'est pour moi l'occasion de célébrer aujourd'hui, de penser à combien de millions de membres de la sangha nous devons d'avoir aujourd'hui le Dharma à notre disposition.

[Il montre ce livre] Elizabeth Callahan a dû y travailler pendant des années. C'est une excellente traductrice, elle a ouvert la voie à la traduction de ce livre, elle a étudié avec tant et tant d'enseignants, elle a fait deux retraites de trois ans et elle a trouvé une maison d'édition - Snow Lion Verlag, une maison d'édition bouddhiste bien connue qui publie toujours d'excellents livres.

Et de notre côté, nous réunissons les conditions pour pouvoir comprendre ce texte, pour pouvoir aussi parfois regarder dans le tibétain - tout cela se réunit. C'est ainsi que quelque chose passe dans la culture suivante, dans la génération suivante et, espérons-le, est compris par la génération suivante. Il s'agit maintenant de ne pas s'arrêter là.

Autres "impasses" possibles dans la méditation

Je me réjouis de reprendre maintenant. Nous sommes en haut de la page 290 ; le sous-chapitre met en lumière différentes expériences de méditation ; certaines sont de véritables impasses dont nous ne pouvons sortir qu'en changeant d'attitude.

États d'esprit neutres

Il existe d'autres expériences légèrement différentes dans le domaine que nous avons déjà évoqué. **Il se peut que nous ayons effectivement un esprit très clair ou diverses expériences très vivantes et fraîches, mais pas l'attention, la vigilance dont nous aurions besoin, ou cette présence éveillée aiguë** que nous appelons parfois simplement l'éveil. **Comme cette présence éveillée n'est présente que de manière sporadique, elle ne devient pas un esprit sain.** Nous serons toujours distraits, même si cette clarté est présente par intermittence. Mais ce n'est **pas non plus comme si l'esprit glissait immédiatement vers le non salutaire, mais nous oscillons dans des états d'esprit neutres** de clarté changeante.

De même, il se peut que notre attention et notre vigilance ne soient pas claires et que nous restions simplement avec les expériences, les phénomènes, sans les arrêter/bloquer ni les cultiver, et cela peut effectivement s'appeler l'équanimité. C'est le facteur mental de l'équanimité, mais cela correspond en fait plutôt à une **indifférence. C'est donc aussi un état d'esprit neutre.**

"Neutre" - sans autre description - signifie que ce sont des états d'esprit qui ne sont pas nocifs quand on médite ; il n'y a pas de contenu mental non bénéfique. Mais dans un esprit oscillant, parfois frileux, parfois simplement détendu, nous perdons notre temps. Cela ne fait pas avancer les choses, mais cela ne fait pas de mal non plus.

C'est mieux que beaucoup d'autres choses, parce que ce n'est pas nuisible, mais cela n'aboutira pas à l'éveil. Parce que, d'une part, la constance nécessaire n'est pas là ou parce que, dans la deuxième situation décrite, l'attention se porte principalement sur le fait de rester détendu, mais avec une note de "je me fiche en fait de ce qui apparaît dans l'esprit". Il n'y a donc pas de saisie ou de rejet du contenu de l'esprit - ce qui fait partie de l'instruction de méditation - mais l'attitude de base est un désintérêt.

Vous remarquerez peut-être maintenant pourquoi j'utilise toujours ce mot "intérêt". Je le fais pour dissoudre cet état d'esprit de désintérêt très répandu. En effet, nous sommes désintéressés en ce qui concerne le contenu de la pensée : les expériences qui apparaissent ne sont pas si intéressantes dans leur contenu, mais dans la manière dont elles se présentent et se résolvent. C'est là que se trouve la clé de l'éveil. C'est ce qui nous intéresse.

Nous nous intéresserions aussi aux contenus - j'anticipe déjà sur une de vos éventuelles questions - s'ils apparaissaient toujours. Si nous remarquons que nous sommes typiquement toujours en route avec un

certain modèle - certains contenus mentaux reviennent toujours -, alors nous leur accordons de l'attention, nous nous y consacrons.

C'est exactement ce que nous faisons dans le travail thérapeutique. Nous nous consacrons à ce qui revient sans cesse et qui ne se résout pas malgré tous les regards détendus et autres similaires. C'est plus profond que ce que nous pouvons résoudre directement par notre regard conscient, notre acceptation bienveillante, notre conscience bienveillante. Mais sinon, nous ne nous intéressons pas aux contenus, ils n'ont aucune importance. Nous regardons plutôt comment les choses se passent.

De nombreux enseignants modernes ont déjà comparé cela au fait de regarder des films. Nous adoptons une attitude très professionnelle : Nous regardons le film, mais il ne s'agit pas du tout pour nous de nous laisser captiver par le contenu - que ce soit un thriller pour entrer dans la tension, un film d'horreur avec une certaine peur ou une romance qui se déroule, cinéma du cœur, ému aux larmes, cœur chaud - tout cela n'a aucune importance. Ce qui nous intéresse, c'est la technique. Oui ! Nous nous intéressons à la manière dont un tel effet est produit, comment se fait-il qu'une image apparaisse à l'écran, quelle est la technique d'éclairage, quel est le projecteur, pourquoi est-ce si flou, etc.

Nous regardons et ne nous intéressons pas au contenu, mais à la manière dont cela se passe dans cet esprit. Comment se fait-il qu'il y ait toujours du nouveau, et déjà le suivant, et déjà le suivant ? Et nous sommes beaucoup plus préoccupés par le phénomène du changement et de la luminosité que par le contenu.

Nous regardons parfois les contenus et sommes fascinés par la manière dont une petite saisie du contenu déclenche immédiatement une réaction émotionnelle. Et à peine laissons-nous cette saisie se faire que la tension disparaît. Parce que nous comprenons le processus de l'illusion, nous pouvons regarder de manière totalement détendue des films qui, en temps normal, nous auraient totalement bouleversés. Nous devenons des professionnels, nous voyons clair dans le jeu, nous sommes sages, nous ne nous laissons plus bernier par un film.

Nous nous comportons parfois comme notre chien qui aboie sur le chien à l'écran : nous prenons tellement pour réel ce qui scintille à l'écran - sur notre écran intérieur de l'expérience intérieure - que nous aboyons après les prétendus chiens de notre film, que nous nous battons donc avec les projections et que nous avons des images d'ennemis et d'amis. Nous voyons donc clair dans tout cela. Cette clarté, nous en avons besoin. Il ne s'agit pas d'un désintérêt, mais d'un intérêt pour le "comment" au lieu de la saisie habituelle du "quoi".

Il est dit dans les explications que des conditions supplémentaires peuvent changer une action neutre non spécifiée en une autre forme de karma - soit bénéfique, soit non bénéfique.

Supposons que nous soyons en train de nous détendre et qu'une saisie se produise soudainement - cette saisie a alors des effets correspondants. Cela se produit également lors d'une méditation détendue. Ou parfois, il peut s'agir simplement de l'accumulation d'un nombre extrêmement élevé de moments d'esprit neutre, c'est-à-dire de longues périodes d'être neutre dans une vie humaine, et à la fin de cette vie humaine, nous avons en fait gâché cette vie humaine.

Nous ne l'avons pas utilisée pour ce qui aurait été son potentiel de guérison. Simplement, la somme de nombreux, nombreux états d'esprit désintéressés fait que - et c'est ce qui n'est pas salubre - notre capacité à reconnaître n'est pas utilisée, que nous nous émoussons, que nous ne sommes plus aussi rusés, aussi frais et réceptifs.

Certains disent qu'une telle action neutre, non spécifiée par le Bouddha - une action mentale - et une action stable sont identiques. Par "action stable", on entend les absorptions méditatives qui conduisent à une renaissance dans le domaine des dieux.

Mais ce n'est pas tout à fait exact, car il y a tout de même une grande différence entre les deux. Dans le meilleur des cas, il est possible que ces deux états d'esprit évoluent et conduisent à une immersion méditative, qui est voilée, marquée par une dissimulation émotionnelle, et qui se déroule alors sans aucune sagesse discriminante.

Il s'agirait donc d'immersions méditatives dans lesquelles on perdrait au mieux son temps. Si cela se produit, on pourrait par exemple naître dans un domaine des dieux, même parmi les dieux sans forme. Mais le pire serait de se retrouver dans des domaines d'existence obtus. Il n'a pas mentionné cela en plus ici.

Malgré cette possibilité, que l'on pourrait donc effectivement faire l'expérience d'une immersion méditative non conceptuelle, **toutes ne sont pas appropriées comme méditation** pour reconnaître ce qui doit être reconnu ici.

Elles ne mèneront même pas aux Samādhis immaculés des quatre dhyānas - les quatre absorptions méditatives - ni aux domaines sans forme.

Cela est lié au fait que nous avons dit plus haut que ce ne sont que des états fluctuants de conscience, qu'il n'y a pas de véritable unification. Et l'autre raison est que les véritables Dhyānas n'apparaissent que lorsqu'il y a très peu d'attachement au moi. Il est certes toujours là, mais il doit être très, très détendu.

Ce n'est pas comme si les Dhyānas étaient ouverts à n'importe qui, comme ça, et qu'on pouvait décider d'entrer dans les Dhyānas comme ça, brièvement. Il faut une profonde détente, sans distraction, pendant longtemps, en fait ne pas se prendre au sérieux du tout. Et c'est pourquoi c'est déjà un état d'esprit salutaire par rapport aux autres états d'esprit que nous traversons dans le Saṃsarā.

C'est bien que j'explique cela encore une fois. Les Dhyānas se caractérisent par le fait que le *Je* et le *mien* sont tellement en retrait qu'il n'y a qu'une observation muette et silencieuse en arrière-plan de ce qui est vécu, sans commentaires. Et c'est pourquoi il peut même y avoir l'illusion qu'il s'agit déjà d'une absence totale de référence au *JE*, parce que cette présence silencieuse de l'observation est à peine perceptible. C'est bien que Tashi Namgyal l'ait encore dit explicitement.

Manque de conscience de la nature vide

Shantideva explique dans l'Entrée dans la voie des bodhisattvas :

Un courant d'esprit - ou l'esprit - dans lequel il n'y a pas de conscience de la nature inerte peut s'arrêter, peut sortir comme temporairement de l'immobilisation, de la fixation - j'ai ajouté cela maintenant - mais se manifestera à nouveau immédiatement, tel qu'il est dans l'absorption méditative sans discernement.

C'est aussi ce que Bouddha Śākyamūni lui-même a vécu comme si frustrant - une frustration subtile. Vous savez probablement, d'après l'histoire de sa vie, comment il avait parfaitement maîtrisé à la fois le troisième Dhyāna et le quatrième Dhyāna auprès des maîtres de l'époque auprès desquels il a étudié, et comment ils lui ont demandé - donc les deux maîtres, indépendamment l'un de l'autre - successivement - de guider ensemble leurs élèves. Et Gautama n'était pas satisfait de ce qu'il avait trouvé. Ses professeurs lui assurèrent que c'était ça, que c'était la fin du chemin. Mais il s'étonnait, dit-on, qu'en dépit des

Samādhis profonds expérimentés, les - nous dirions aujourd'hui - schémas de stress, les schémas de saisie fine, les schémas les plus fins d'orgueil, les schémas fins d'égoïsme se manifestaient encore.

C'est pourquoi il a continué à chercher. Et il a tout d'abord essayé, de manière tout à fait compréhensible, d'effacer cet égoïsme encore présent par des exercices de tapas - des exercices d'ascèse extrême. Il est allé très loin dans ses efforts pour ignorer d'une manière ou d'une autre cet égoïsme et pour trouver - par quelque force intérieure que ce soit - une telle équanimité que les douleurs physiques, la faim, la soif, la chaleur, le froid, tout cela est devenu sans importance.

Il se disait : "D'une manière ou d'une autre, je dois pouvoir dissoudre cet attachement au moi". C'est apparemment ce qu'il a fait six ans après avoir quitté son dernier professeur - donc six ans d'efforts intensifs pour dissoudre ces derniers signes d'orgueil, d'attachement au moi. Et il n'y est pas parvenu. Ces cinq compagnons de route étaient aussi avec lui.

Puis ce fameux retournement s'est produit grâce à un souvenir de cette expérience où il avait été déposé à l'époque, dans son jeune âge, sous le pommier rose, alors qu'il accompagnait son père pour le labour rituel du premier champ au début de la saison des semailles. Le père le déposa alors sous un arbre, tandis qu'il précédait le bœuf et traçait les premiers sillons.

Mais le rituel dura des heures et Fiston tomba dans un état d'esprit tout à fait détaché, dont il se souvint ensuite à l'âge de 35 ans en se disant : "C'était probablement l'être le plus ouvert, le plus détaché que j'ai jamais connu, encore plus ouvert, encore plus détaché que tous les Samādhis que j'ai connus depuis" ; et il décida de pratiquer ainsi.

Ce fut la naissance du Mahāmudrā - cette décision de miser entièrement sur l'être naturel. Bien sûr, dans un courant d'esprit très développé, qui avait déjà maîtrisé tous les dhyānas et qui était déjà extrêmement fin et ouvert. Avec cette décision, il s'est ensuite assis sous l'arbre de la bodhi, et ainsi de suite. Mais c'est cette orientation vers la pratique naturelle que nous considérons comme l'acte de naissance de Mahāmudrā. C'est de cela qu'il s'agit en réalité.

C'est la découverte dans l'esprit du Bouddha lui-même qu'il n'y a rien à obtenir, mais seulement à détendre tout ce qui nous sépare de cet être ouvert, dans lequel il n'y a en fait aucun soi à trouver.

Et il s'est rendu compte que jusque-là, il avait lutté contre les Māras, il avait toujours essayé de dissoudre les Māras, de surmonter les Māras. Cet effort, ce désir, avait jusqu'alors rendu impossible la dissolution de cette relation à l'ego. Et maintenant, un nouvel état d'esprit faisait son apparition : il ne luttait plus du tout avec Māra, mais le voyait à travers lui.

C'était la nouveauté : plus d'efforts. Ne pas penser qu'il fallait faire quelque chose, qu'il fallait stabiliser quelque chose, qu'il fallait cultiver quelque chose, que quelque chose devait partir, être parti. Mais il ne luttait plus - quelles que soient les différentes manifestations spirituelles qui apparaissaient en lui, et qui sont représentées dans la légende par des femmes qui dansent ou par des tirs agressifs de flèches sur Māra, c'est-à-dire toutes les agressions, les désirs, l'orgueil et ainsi de suite. C'est ce qu'il a dit plus tard, par exemple dans la conversation avec Āṅgulimāla et d'autres : qu'il avait cessé de se battre.

En fait, d'un point de vue, le Samsarā consiste à lutter constamment. Nous nous battons "pour" et nous nous battons "contre". C'est ce que le Bouddha a cessé de faire. Nous pouvons dire que c'est la naissance du Dharma, et c'est la naissance de l'approche Mahāmudrā de la pratique totalement naturelle.

Dhagpo Tashi Namgyal ajoute à cela la description de ces versets méditatifs :

C'est la raison pour laquelle il est dit que les dieux ont interrompu leur conscience active, ainsi que les facteurs qui y sont liés, et sont donc appelés "ceux sans discernement cognitif".

Méconnaître la lacune entre deux pensées

Il y a maintenant autre chose. J'ai en effet parlé à plusieurs reprises de cet écart. Tashi Namgyal s'en empare maintenant et dit :

Il y a aussi la possibilité que, chez le pratiquant, entre la pensée précédente qui s'est arrêtée et la pensée suivante qui n'est pas encore apparue, l'esprit s'attarde dans un vide - ici en anglais *just blank*, c'est-à-dire qu'il s'attarde dans une lacune, dans un espace vide.

Et ils pensent peut-être que ce séjour nu, sans contenu, est la méditation dont il s'agit, **mais ils se trompent. Cet état manque de la certitude d'un discernement existant et ressemble plus à un profond sommeil inconscient, à l'inconscience ou à l'ivresse. Ou bien c'est simplement un être non conceptuel, tel qu'il se manifeste lorsque nous sommes soudainement choqués**, lorsqu'un choc nous jette hors des voies normales de la saisie pendant un moment.

Il se peut que dans une telle lacune - dans un tel état nu - **une clarté mentale évidente apparaisse, mais en fait, il s'agit simplement d'un repos intelligent et non d'une méditation dans laquelle l'esprit reconnaît la nature vide.**

Vous vous étonnez parfois que je parle du fait que la première expérience d'un tel vide est souvent un tel état d'esprit nu, où nous ne pouvons rien rapporter du tout. Et je vous dis alors : "Oui, au début, il semble qu'il n'y ait rien du tout". Mais cela n'apporte pas encore la vision profonde. Ce n'est pas encore ce qui apporte la transformation.

Il s'agit d'être si éveillé et conscient dans cet espace entre un processus de pensée et l'autre processus de mouvement mental que nous trouvons cette présence vivante, où l'esprit se repose en lui-même - oui, c'est une belle expression - et quelque chose de vivant est expérimenté, qui n'est pas simplement une interruption. C'est une expérience vivante et vibrante de l'être, sans centre, sans que rien ne se sépare de l'expérience. C'est donc une expérience de plénitude vivante sans observation, une plénitude vivante sans contenu.

C'est difficile à faire comprendre, nous sommes maintenant exactement dans le domaine dont il s'agit. Ce n'est pas simplement une absence, ce n'est pas simplement une lacune. Et cela demande de la patience. Il faut des situations où de telles lacunes, de tels passages peuvent toujours apparaître, entre une activité mentale claire et l'autre qui n'est pas encore apparue.

Et en cela, avoir de la patience - sous la paramitā de la patience, nous appelons cela la patience dans le fait de supporter ce qui n'est pas conditionné. Il faut donc la forme la plus élevée de patience, qui consiste à pouvoir être sans points de référence et à ne pas paniquer pour autant, à ne pas déclencher un réflexe qui nous catapulterait à nouveau dans la saisie dualiste.

Ce pouvoir de demeurer avec l'être, sans commencer par des étapes préliminaires avec des lacunes à expérimenter, avec des aperçus, avec un état dans lequel il n'y a effectivement plus rien à décrire. Et avec le temps, il devient clair intérieurement, intuitivement, comment la conscience se poursuit dans ces prétendues lacunes et combien elle y est vivante. C'est de cela qu'il s'agit ici pour Tashi Namgyal.

Bloquer les pensées

Maintenant, il s'agit encore d'une autre difficulté de la méditation. Je n'ai pas vécu moi-même cette variante particulière, j'essaie de la ressentir.

Si nous n'avons que la certitude de vipaśyanā - le vision intuitive - sans l'expérience de śamatha, que les processus de pensée se pacifient d'eux-mêmes - c'est-à-dire qu'ils se dissolvent d'eux-mêmes -, alors il peut arriver que nous bloquions énergiquement les pensées et que même les manifestations subtiles de pensées et de phénomènes - c'est-à-dire les expériences sensorielles - nous apparaissent comme des interruptions, des obstacles, et que nous les considérons comme des ennemis. Il sera alors difficile de poursuivre un tel Samādhi- un tel approfondissement -, de le prolonger. Alors qu'une telle méditation peut être considérée comme souhaitable ou appropriée pour les débutants, ce n'est pas une méditation dans laquelle la nature fondamentale de l'esprit est reconnue avec certitude. Pas du tout.

C'est ce que dit Gampopa :

Dans cet état calme, la non-conceptualité est prolongée. Si tu prolonges l'état non conceptuel en tant que nature de l'esprit, tu ne comprends pas la clé - le point qui est important - dans le Dharma.

Là encore, je comprends très bien. Il y a la possibilité que dans ces moments, dans ces trous que nous venons de décrire, une certitude apparaisse : C'est ça. Et que nous pensions que nous devrions toujours trouver des lacunes, que nous devrions toujours plonger dans l'être non conceptuel en nous plongeant toujours quasiment "comme ça entre" entre le dernier mouvement mental clair et le suivant, et il s'agirait de prolonger cela. Ce n'est pas encore la vraie vision intuitive.

Cela nous aiderait si nous avions déjà découvert à plusieurs reprises dans le śamatha, la pratique du calme mental, si nous avions perçu à plusieurs reprises, des centaines et des milliers de fois, comment tous les mouvements mentaux se dissolvent d'eux-mêmes. Si cette connaissance nous accompagne depuis le Śamatha, alors il y a moins de tension dans cet état ouvert non conceptuel, où l'on arrive à la connaissance de la nature immobile de l'esprit. Il n'y a alors pas cette tension qui conduirait à un rejet de la prochaine décision de l'esprit. Nous n'avons pas du tout besoin de cette lacune.

La véritable connaissance de la nature fondamentale de l'être et de la nature fondamentale des phénomènes, de la pensée, se poursuit dans l'activité de l'esprit. Elle ne dépend pas du fait que nous soyons toujours à la recherche de lacunes quelque part, que nous pensions toujours devoir produire l'interruption afin d'expérimenter à nouveau un état d'esprit non-duel particulièrement ouvert. L'expérience non-duelle se poursuit dans les nouvelles perceptions sensorielles et les nouveaux mouvements mentaux qui apparaissent. C'est une véritable connaissance. Donc : détente non conceptuelle - quasiment les espaces entre les pensées.

Je veux vraiment dire par là la non-conceptualité, comme il est entendu ici, qu'aucune pensée avec un contenu n'apparaît. C'est ce que nous entendons par là. Vouloir étendre cela peut passer pour les débutants, et c'est en partie encouragé, car cela nous permet de vraiment bien connaître l'esprit calme. Nous nous familiarisons avec lui et ne nous identifions plus aux processus de pensée. Cela a des avantages : l'assurance, la certitude que mon être ne dépend pas de la pensée - très important !

Mais finalement, nous passons à côté du véritable point du Dharma, qui est de voir à travers la nature de tous les phénomènes, tout comme de reconnaître la nature de l'esprit calme. Je crois que j'ai été suffisamment clair. Je vais faire la citation suivante, car elle fait encore partie de Gampopa :

Certains pensent qu'il y a quelque chose de bénéfique, de bon, à bloquer les pensées qui veulent surgir, c'est-à-dire à les empêcher de surgir, et à laisser ainsi l'esprit s'emmitoufler dans la non-conceptualité. Cela ne servira pas le chemin. La sagesse s'étiolera. Cela va atrophier la conscience intemporelle.

Car si c'était la solution, la communication par exemple serait impossible. Il serait impossible de reconnaître les différents états d'esprit dans leur véritable nature, de mettre en route différentes activités. Tout cela serait impossible si l'éveil consistait à se fondre dans la non-conceptualité - c'est-à-dire dans un état sans pensée. La compassion, l'amour, la joie - oubliez cela, tout cela ne serait plus. Ce n'est pas la libération à laquelle aspire la voie bouddhiste. Il s'agit plutôt d'un état interactif dans lequel tous les mouvements de l'esprit, toutes les expériences sensorielles et toutes les créations - c'est-à-dire tout ce que nous mettons en place comme impulsions - sont reconnus dans leur véritable nature.

S'attarder sur les expériences sans discernement²⁴

Nous sommes à la page 291 :

Il se peut aussi que nous restions simplement dans le calme de l'esprit, imprégnés de bonheur - c'est bien, mais pas très productif non plus. Il se peut que nous restions dans la pure vacuité, sans nous préoccuper des trois temps - passé, présent, futur. Il se peut aussi que notre esprit s'attarde dans les phénomènes vivants qui nous donnent l'impression de voir toutes les choses extérieures et intérieures. De telles expériences peuvent se produire séparément ou même toutes ensemble. En bref, peu importe l'excellence de nos approfondissements de joie, de clarté et de nature vide, s'ils manquent de la certitude de la vision intuitive, il ne s'agit pas de la méditation à pratiquer ici.

Le Vénérable Gampopa dit :

Ce que nous appelons "apparitions qui ne mènent pas à la certitude" devient la cause d'une cessation non analytique - une extinction sans que la connaissance ne soit apparue. Il reste incertain où nous naissons alors comme une conséquence".

Nous expliquerons également cela plus tard.

Vous vous demandez maintenant : "Qu'est-ce que cela a à voir avec moi ?". L'important est que nous soyons en discussion avec un enseignant du Dharma compétent qui puisse nous guider à travers ces expériences. Elles peuvent toutes survenir et sont parfaitement acceptables. Que de telles expériences surviennent est en fait inévitable.

Ce qui compte, c'est que les enseignants qui nous accompagnent nous encouragent à ne pas nous attarder, à ne pas rester dans une expérience quelconque parce que nous pensons que c'est le cas. C'est précisément cette pensée "c'est ça" qui indique qu'une compréhension vraiment pénétrante n'a pas encore vu le jour, et qui montre que nous excluons encore d'autres choses ou que nous les considérons subtilement comme moins bonnes.

Dans notre méditation, nous avons donc encore des préférences et nous considérons que les beaux états d'esprit qui apparaissent et qui sont décrits ici sont plus désirables que d'autres. Ce n'est pas encore l'égalité de tous les phénomènes, ce n'est pas encore le même goût de toutes les expériences.

C'est pourquoi les accompagnateurs doivent nous aider à laisser derrière nous ces états d'esprit vraiment agréables, où l'on ne pourrait pas non plus dire qu'il y a un manque de fraîcheur ; il y a seulement un

²⁴ Fichier audio 5_02

manque de reconnaissance profonde de la vraie nature de ce que nous vivons, de sorte que nous développons une certaine préférence pour ces états d'esprit, à la différence des autres.

Il faut toujours être encouragé à s'en sortir et à s'ouvrir au prochain, au prochain, au prochain et au prochain - quoi qu'il arrive.

C'est important, car cela nous permet d'être utiles dans ce monde, où même un courant spirituel éveillé fera l'expérience d'une infinité d'ambiances et de situations différentes. Ce n'est qu'alors qu'il s'agit d'un éveil qui nous a transformés, car la compréhension de la même nature vide et identique de tous les phénomènes s'est réellement étendue. En attendant, nous évitons encore certaines expériences et avons des préférences pour d'autres.

On en trouve souvent les prémices chez les pratiquants qui sont familiers avec le Dharma. C'est la phrase ci-dessous de Dakpo Tashi Namgyal :

C'est s'installer dans une attention continue qui suppose que l'esprit est vide. Ce n'est pas une certitude de vipaśyanā, une certitude de la vision intuitive.

C'est parfois vraiment difficile à voir. Cela apparaît le plus souvent chez des personnes qui ont déjà eu des moments de vision intuitive, où elles disent : "En fait, j'ai compris que les apparitions sont vides, que l'esprit est vide. Oui, c'est vraiment comme ça".

Une certitude est née - et cette certitude est ensuite importée dans les méditations des semaines, des mois et des années suivantes. Il se peut vraiment qu'il y ait eu une prise de conscience claire il y a trois ans. Mais ce que font les pratiquants, c'est qu'ils intègrent la vision qu'ils ont eue dans leur expérience actuelle.

Ce qu'ils vivent n'est en fait qu'un séjour tranquille avec l'idée que "tout ce que je vis est de nature vide". Cela les amène à rester effectivement détendus et à ce que les choses se dissolvent également, car c'est ce qu'elles font de toute façon - c'est leur nature. Mais ils font zéro progrès et ne font pas l'expérience d'une transformation profonde des voiles émotionnels et des voiles de conscience restants.

C'est donc une pratique de calme mental teintée de vipaśyanā. C'est comme si nous introduisions notre idée de la nature vide - sur la base d'une expérience ou d'une compréhension intellectuelle - au lieu de découvrir qu'elle est déjà là de toute façon. C'est comme un adoucissement de notre pratique, où nous nous persuadons subtilement que quelque chose est vide, sans le découvrir fraîchement pour ce qu'il est vraiment. C'est très fréquent et difficilement évitable ; je le connais aussi par expérience personnelle. Ce qu'il faut, c'est une décision radicale de ne jamais importer dans son propre esprit une expérience faite dans l'expérience présente ; de ne pas non plus importer dans l'expérience présente les conclusions tirées d'expériences faites.

Les expériences passées nous stimulent parce qu'elles ont laissé en nous la certitude qu'il y a plus à découvrir. Mais nous ressentons un intérêt tout neuf à ressentir exactement ce qu'il en est réellement. Nous serions également prêts à faire de nouvelles découvertes. C'est ce que nous ferons, car si nous sommes prêts à faire de nouvelles découvertes, nos connaissances s'élargiront.

Si nous importons les anciennes connaissances, nous stagnons, peu importe ce que nous avons vécu auparavant de beau et de réellement libérateur. Tout devient alors fade ; ce n'est pas vraiment un processus de connaissance vivant qui a lieu. Il s'agit de résister radicalement à cette tentation. Ne pas importer la vision pour que cela ressemble à la méditation Mahāmudrā.

La phrase suivante va encore plus loin :

Même s'il y a déjà une certitude, une confiance sûre - parce qu'on en arrive toujours à créer une croyance en la nature vide et une croyance en l'absence d'existence réelle, cela peut conduire à la longue à une vision nihiliste massive.

Nous ne sommes pas vraiment dans l'être, mais dans l'idée que nous nous faisons de ce qu'il est.

Cela est contredit par la déclaration de Nāgārjuna :

De ceux pour qui la vacuité est une vue, on dit qu'ils sont incapables de réaliser quoi que ce soit.

Il dit aussi :

Si la nature vide n'est pas correctement expérimentée ou vue, cela conduit ceux qui ont une sagesse moindre à la perte.

Et :

Ceux qui soulignent ou affirment l'inexistence se retrouveront dans des états non salutaires, y compris des renaissances inférieures.

Là encore, je voudrais vous rappeler que c'est tout à fait normal pour les pratiquants : que - après avoir supposé toute notre vie que moi, les autres et les choses existaient - avec la prise de conscience naissante vient aussi une phase dans laquelle nous avons le sentiment : Je n'existe pas, les autres n'existent pas non plus, les choses n'existent pas vraiment. Comme nous remettons tellement en question notre croyance en l'existence concrète et que rien n'indique qu'il en soit ainsi, nous avons tendance, pendant un certain temps, à devenir un peu nihilistes, un peu comme si rien n'existait vraiment.

Pour corriger cela, il y a ensuite une phase dans la pratique intensive où nous disons : à la fois - et aussi. Donc déjà existant d'une certaine manière, ce sont déjà des expériences réelles, mais en fait inexistantes. Et pour corriger cela, il y a une phase dans la pratique où nous disons : ni l'un ni l'autre. Donc non existant, mais pas non plus non-existant.

Mais cela aussi est encore une impasse. Il s'agit également de la laisser derrière nous et de ne plus prendre de tels points de vue, où nous nous occupons d'existence et de non-existence, mais de faire l'expérience de ce qu'il en est vraiment - dans cette nature insaisissable, où tout apparaît et n'a en même temps pas d'essence. Et c'est *parce que* cela n'a pas de noyau que cela peut paraître si vivant. Nous commençons vraiment à comprendre le mystère de l'être.

C'est ce que Nagarjuna a appelé la *Voie du Milieu*, Mādhyamika, au-delà de toutes ces positions extrêmes "existe, n'existe pas, les deux à la fois, aucun des deux" - ce sont quatre positions ou points de vue extrêmes. Voir sans prendre de position ce qu'il en est vraiment - c'est la voie du Mahāmudrā et c'est aussi appelé la *voie du milieu du Bouddha*.

Fausse déclaration concernant la méditation de Mahāmudrā

Si nous ne considérons pas ces sujets avec beaucoup d'attention, on pourrait, comme d'autres personnes l'ont déjà fait - même de véritables enseignants - arriver à la conclusion suivante :

La méditation d'idiot sur Mahāmudrā est habituellement la cause de la renaissance en tant qu'animal. Si ce n'est pas cela, peut-être une renaissance dans les royaumes des dieux sans forme ; ou il pourrait arriver que l'on tombe dans l'extinction des Śrāvakas.

C'était une déclaration polémique tirée d'un texte tibétain. J'aime autant que Dakpo Tashi Namgyal ne pas mentionner le nom de celui qui a dit cela à l'époque - ce fut l'occasion d'un long débat, auquel ce livre a mis fin.

Nous pouvons encore entendre aujourd'hui des remarques comme celles mentionnées ci-dessus, même de la part d'amis ou de parents. Peut-être que quelqu'un qui est assis avec vous et qui écoute une conférence pendant une matinée pourrait dire : "Rester ainsi à ne rien faire et appeler cela l'état naturel - cela peut tout au plus conduire à une renaissance en tant qu'animal. Si cela s'accompagne d'une grande clarté et d'une absence de distraction, peut-être aussi à une renaissance en tant que Dieu. Mais cela n'a rien à voir avec notre humanité, quel sens cela peut-il avoir ?"

J'ai par exemple entendu de tels arguments dans ma famille ; c'est par exemple aussi quelque chose que l'Église catholique utilise pour critiquer les bouddhistes. On trouve cela dans les écrits, même dans ceux qui sont mis à la disposition des prêtres. On y trouve toutes ces choses - non pas qu'ils y parlent du règne animal et du domaine des dieux, mais au fond de cette sourde dépendance, du manque de compassion, du fait de s'extraire du monde, du manque d'engagement, etc. Qu'est-ce qui n'est pas exact dans ces propos ?

De telles remarques sont totalement inexactes et reflètent simplement le désir de dire quelque chose de critique, de dévaloriser quelqu'un ou cette approche. Nous pouvons nous demander pourquoi ?

Parce que - il s'agit maintenant plus d'une discussion au sein de la scène bouddhiste - **si la méditation de Mahāmudrā conduisait à une renaissance en tant qu'animal, alors Mahāmudrā serait la cause de la naissance animale. Cela signifierait alors qu'il n'est pas approprié pour les personnes stupides de méditer sur Mahāmudrā.**

Mais si c'est le cas, cela signifierait aussi qu'il n'est pas approprié pour les gens stupides - c'est-à-dire les gens peu sages, peu habiles - **de se consacrer à l'écoute, à la contemplation et à la méditation. Cela signifierait aussi qu'il y a une raison commune qui est la cause d'une renaissance en tant qu'animal, d'une renaissance dans les domaines des dieux sans forme et de l'extinction des Śrāvakas - et que ceux-ci seraient donc tous de la même nature.**

Cette citation commençait par dire qu'il y a des gens non formés, non sages, peut-être stupides, qui méditent sur le Mahāmudrā. Si je suis une telle personne "stupide", un pratiquant non formé, alors je dois au moins avoir la chance d'entendre le Dharma, de l'étudier, de l'expliquer, de le contempler et de le méditer.

Si je n'ai pas cette possibilité, alors mon être empêtré pourra me conduire à une renaissance en tant qu'animal. Mais ce n'est pas forcément ma méditation sur le Mahāmudrā qui y conduit, mais cela se produit parce que je n'ai peut-être pas l'occasion d'obtenir les explications correspondantes. Cela ne signifie pas que le Mahāmudrā est la cause de la naissance d'animaux, mais plutôt que je ne comprends pas ce que signifie le Mahāmudrā.

Si, à la ligne suivante, cette citation évoque aussi la renaissance parmi les dieux sans forme - c'est-à-dire la réalisation du quatrième Dhyāna avec les absorptions sans forme - et ensuite le nirvāṇa des Śrāvakas - l'extinction ici est synonyme de nirvāṇa -, alors trois choses sont mises dans le même panier - et tout

est attribué au Mahāmudrā. C'est tellement absurde. Dakpo Tashi Namgyal attire l'attention sur le fait que si cette affirmation était logique, il y aurait une cause commune pour une renaissance en tant qu'animal, dans le domaine des dieux sans forme ou le nirvāṇa des Śrāvakas.

Après avoir clarifié cela, plus personne n'a jamais dit une telle chose, parce que l'illogisme était totalement évident. Ce sont des forces très différentes qui mènent à l'une ou à l'autre, des états d'esprit et des développements intérieurs extrêmement différents.

Le même auteur affirme aussi :

Notre Mahāmudrā, c'est le Mahāmudrā pratiqué dans la tradition de l'auteur, c'est la conscience intemporelle qui naît de l'autonomisation, de l'abhiśeka.

Tashi Namgyal dit :

Alors, il serait aussi inapproprié pour des personnes peu sages de méditer sur la conscience intemporelle qui se manifeste par une transmission, et de plus, de telles personnes pas très sages ne seraient pas des destinataires appropriés pour une telle transmission. Mais s'ils ne sont pas des destinataires appropriés, alors des remarques comme celle qui suit sont totalement fausses.

En effet, dans le *Tantra du Hévajra en deux parties*, il est dit :

Les personnes confuses qui s'engagent dans des actions tout à fait critiquables ou non salutaires seront aussi certainement réalisées un jour.

Le tantra du Hévajra dit que même ceux qui sont dans une confusion totale et qui s'empêchent dans des actions négatives connaîtront un jour l'éveil. Il n'existe pas de personnes ou d'êtres vivants confus qui ne soient pas habités par la nature de bouddha et qui ne puissent pas s'éveiller un jour.

Si c'était le cas, si les personnes confuses méditaient le Mahāmudrā et la conscience intemporelle qui se manifeste à travers la transmission, elles créeraient alors - si je prends cet auteur au sérieux - les causes de leur renaissance en tant qu'animaux, etc. Puisque la citation ci-dessus affirme que la méditation des confus sur le Mahāmudrā est la cause de leur renaissance en tant qu'animaux et ainsi de suite, et qu'il dit en même temps que la conscience intemporelle qui se manifeste par la transmission est le Mahāmudrā.

Dakpo Tashi Namgyal réunit ici les deux citations : les affirmations selon lesquelles l'une est le bon Mahāmudrā et que quelqu'un d'autre médite mal sur le Mahāmudrā. Il dit : "Tout le monde commence par être confus, tout le monde !

Lorsque des personnes confuses sont initiées au pur Mahāmudrā, elles vont d'abord méditer ce Mahāmudrā avec leur confusion ; et ensuite il s'agit de les initier de manière à ce qu'elles comprennent effectivement de quoi il s'agit, afin de ne pas se retrouver dans ces impasses qu'il a décrites auparavant. Mais ces impasses ne sont pas la véritable méditation de Mahāmudrā. On sait qu'il peut y avoir de telles impasses, mais ce n'est pas la véritable méditation Mahāmudrā.

C'est pourquoi on ne peut pas simplement dire : les personnes confuses qui méditent sur le Mahāmudrā atterrissent ici et là. Cela dépend de la manière dont elles sont guidées, accompagnées, de la manière dont leur compréhension s'approfondit et dont elles se libèrent des mauvaises postures.

Bien que l'auteur en question veuille peut-être dire que quelqu'un qui ne sait pas comment méditer Mahāmudrā se retrouve dans ces trois différents types d'expérience, son affirmation est encore déficiente.

Par exemple, il est possible que quelqu'un qui ne sait pas comment méditer/pratiquer la voie du mahayana crée des causes pour le véhicule mineur, pour le hinayana. Mais cela ne nous autorise pas à dire que la méditation sur le mahayana est la cause de l'hinayana.

Ce serait confondre les causes. C'est le manque de connaissance dans la pratique de la voie du mahayana, le manque de développement de la Bodhicitta, qui conduirait alors tout de même à nourrir des tendances égocentriques, alors que l'on pense être sur la voie de la Bodhicitta. Cela peut arriver, mais n'est pas dû à la Bodhicitta, mais au manque de développement de la Bodhicitta.

Il peut aussi arriver que quelqu'un qui ne sait pas comment pratiquer le Dharma de manière authentique se réincarne dans des circonstances difficiles. Mais cela ne nous autorise pas à dire que la pratique du Dharma authentique est la cause d'une renaissance difficile.

Cela peut maintenant être étendu à tous les différents processus d'apprentissage ; c'est la confusion entre la véritable cause et la cause apparente. Disons que lorsque je vous explique le Mahāmudrā dans ce cours et dans les cours précédents et ultérieurs, il peut bien sûr arriver - et il arrivera - que certains d'entre nous se retrouvent dans des tentatives maladroites de pratiquer le Mahāmudrā. Mais la cause n'en est pas le Mahāmudrā, mais le manque de compréhension de la manière dont nous pouvons le mettre en pratique.

Nous ne pouvons pas attribuer les difficultés à mettre en pratique quelque chose à ce que nous essayons de mettre en pratique. Ce n'est pas possible. C'est vrai pour tout : Si quelqu'un se fait mal en faisant du sport à cause d'un mouvement maladroit, on ne peut pas l'attribuer à ce sport, mais on doit dire : "Ce n'était pas correctement exécuté maintenant".

Il s'agit probablement d'un passage où vous vous dites : "Est-ce bien nécessaire ?" Mais à l'époque, c'était important de le préciser pour que ces arguments absurdes ne soient pas constamment avancés.

Pour aller plus loin : Les causes pour être réincarné dans le domaine sans forme des dieux doivent consister en un Vipassana mondain, dans lequel sont réunis à la fois les aspects subtils/calmes et grossiers de la compréhension mondaine et les absorptions méditatives dans lesquelles se manifestent concrètement les expériences claires des quatre Dhyānas, les quatre sphères. Comme ces méditations sont difficiles à réaliser, même pour les Śrāvakas-Arhats, il est totalement illogique de les mettre dans la même classe d'arguments et aussi de conséquences que les causes de la renaissance en tant qu'animal.

Il est inapproprié de les énumérer en une seule phrase comme les conséquences possibles d'une mise en pratique pas très sage des instructions de Mahāmudrā.

En ce qui concerne en outre cette cessation - cette extinction - dont il est question dans la citation, "qu'ils tomberaient même dans la cessation des Śrāvakas" : Ce sont les expériences de cessation des Śrāvakas qui sont au niveau des non-revenants et des arhats, et ces expériences de nirvāṇa de ces deux types de Śrāvakas nécessitent au moins un discernement qui implique de reconnaître le non-soi de la personne.

Il s'agit donc d'une véritable prise de conscience libératrice, qui n'a plus rien à voir avec les domaines des dieux - c'est de la pure polémique. Il y a eu ici un véritable processus de prise de conscience, qui nous libère de la prise de conscience qu'il y a un noyau d'être dans notre propre flux mental.

C'est pourquoi il est absolument absurde de prétendre que le fait de renaître en tant qu'animal appartiendrait au même groupe de causes.

Il serait en effet extrêmement difficile pour une personne confuse de pratiquer une sorte de méditation qui serait la cause de l'expérience d'un tel nirvāṇa des Śrāvakas. De telles idées sont en contradiction directe avec ce qui est dit dans le troisième et dernier volume des *Étapes de la méditation* de Kamalashila :

"Il est impossible pour l'esprit d'un être ordinaire qui n'a pas atteint la quatrième absorption méditative c'est-à-dire le quatrième Dhyāna, d'atteindre ce nirvāṇa - cette extinction".

C'est pourquoi de tels discours sont totalement dénués d'objet.

Ces arguments, sur lesquels nous n'avons pas du tout besoin de nous attarder maintenant, ont longtemps circulé au Tibet de manière récurrente dans une sorte de polémique ; et comme souvent dans le monde, les maîtres de Mahāmudrā n'ont pas du tout éprouvé le besoin de répondre à ces arguments dans un premier temps. Cela a duré en fait deux ou trois siècles, parce qu'ils pensaient tous : "Eh bien non, s'occuper de cette polémique, c'est vraiment une perte de temps".

Dakpo Tashi Namgyal s'est alors rendu compte que cela durait depuis trop longtemps. C'est pourquoi il a inséré ici et là de tels passages dans cet ouvrage qui explique le Mahāmudrā, afin d'y mettre enfin un terme. C'est pourquoi cet ouvrage est devenu si volumineux ; c'est pourquoi il y a dans cet ouvrage de nombreuses citations de maîtres qui sont absolument acceptées par toutes les traditions tibétaines et qui sont au-delà de toute discussion - et cela s'est terminé ainsi. Parfois, il peut encore y avoir des flambées, mais en fait, c'était fini, et il n'était plus nécessaire d'écrire une nouvelle réplique de ce genre.

Nous connaissons aussi cela dans notre monde actuel, où l'on dit naturellement tout et n'importe quoi sur telle ou telle tradition spirituelle - et normalement, on laisse glisser cela sur soi et on n'y répond pas. Mais si cela est répété trop longtemps et trop souvent, alors il faut à un moment ou à un autre taper du poing sur la table et y opposer une réponse claire. Ce sont ces passages que nous sommes en train de parcourir.

Pour y regarder de plus près : Si l'extinction des Śrāvakas dont parle l'autre maître fait référence aux expériences des Śrāvakas racontées dans certaines histoires qui circulent - mais ce ne sont vraiment que de vulgaires contes de fées et ils n'ont en fait rien à voir avec les vrais Śrāvakas, les disciples directs du bouddha, qui sont appelés "les auditeurs". Ces expériences du nirvana, qui sont si dévalorisées ici, ne sont pas du tout les expériences du nirvana, de l'extinction des impulsions karmiques pour la renaissance, que les auditeurs expérimentent réellement.

Je suis très heureux de ce petit passage, car aujourd'hui encore, nous avons régulièrement affaire à une polémique rhétorique - même si elle est peut-être moins importante maintenant que de grands enseignants ont pris le contre-pied.

Mais il peut arriver que - sans se connaître mutuellement - des enseignants du bouddhisme tibétain dévalorisent par exemple la tradition Theravada, qui pourrait faire partie de ces Śrāvakas ; et

inversement, que des enseignants de la Śrāvaka, de la tradition Theravada, dévalorisent les pratiquants du bouddhisme tibétain. Il est temps de mettre un terme à tout cela.

C'est pourquoi nous devrions laisser notre esprit se reposer dans son état naturel et parler de manière salubre et appropriée.

Ces passages sont très fatigants. Ce que j'ai appris, c'est qu'il faut parfois des répliques claires pour rectifier les choses - et sinon, on peut laisser l'esprit se reposer dans son état naturel. C'est ce que nous allons faire encore un peu.

Méditation²⁵

C'est maintenant que l'on voit si nous, les *fous* confus - nous, les pratiquants confus - avons peut-être compris suffisamment de choses pour pouvoir tout simplement laisser tomber tout cela. -

Le voilà qui revient tout de suite, l'état d'être naturel. - -

Comment est-il, cet état ? Sentir, regarder - sans nous donner de réponse. La question "Comment est-ce ?" ne sert qu'à nous faire sentir un peu plus éveillés. - - -

Au lieu de nous détendre seulement, nous préférons nous ouvrir à l'expérience fraîche. - - -

Un certain calme est là - et qu'en est-il de la vision intuitive ? -

Où est la vision dans ce repos ? Rester pendant qu'une vision se produit. -

Peut-être sentez-vous même comment ce voir/sentir subtil permet une manière particulièrement légère de s'attarder. -

Peut-être remarquez-vous aussi que dans cette vision/sensation, rien n'a besoin d'être dit. Aucun terme n'est nécessaire - et personne n'est là pour voir quoi que ce soit. -

Nous sommes totalement libres de toute erreur dans la méditation, puisque nous ne fabriquons pas de vue, mais que nous voyons tout simplement. Comme nous ne cherchons pas le calme mental, mais que nous sommes simplement absorbés par ce qui est. - -

Nous sommes à la page 294²⁶ du texte, où il y a encore un commentaire stupide d'une personne, que nous allons simplement passer. L'important dans ce paragraphe se trouve au milieu de la page 294. La phrase essentielle y est, **qu'une non-conceptualité, non-conceptuality, qui n'est pas reconnue dans sa vraie nature par vipaśyanā, ne devrait en aucun cas être appelée Mahāmudrā.**

Ce qui est important pour nous : Ce n'est pas l'apparition d'un état non conceptuel qui est déjà Mahāmudrā - pas seulement parce qu'il y a un vide ou parce que la pensée conceptuelle n'est pas active pendant un moment. Ce n'est pas cela le Mahāmudrā, mais la reconnaissance de la nature de cette expérience, comme de toutes les autres expériences.

²⁵ Fichier audio 5-03

²⁶ Fichier audio 5-04

C'est de cela qu'il s'agit. C'est la petite, grande et importante différence. C'est en fait une petite distinction - et pourtant cela fait une énorme différence. Parce que c'est exactement ce qui fait la différence, que l'on soit attaché ou non à cet état. S'il est perçu comme étant également vide et intangible, dynamique et sans substance, il n'y a pas d'impulsion à s'y accrocher.

C'est donc toujours le point crucial dans la reconnaissance des états non conceptuels et conceptuels : reconnaître la nature de tout cela.

2) Explications sur les problèmes de la méditation unilatérale

J'ai eu quelques échos selon lesquels l'insistance de Dakpo Tashi Namgyal sur ces différents états d'engourdissement, de méditation en bulles et autres, fait vraiment du bien à certains d'entre vous. C'est agréable à entendre, car c'est ce à quoi nous sommes tous confrontés. Si nous méditons déjà de cette manière, comme le veut l'approche du Mahāmudrā, les visions intuitives tomberaient comme un cheveu sur la soupe. C'est pourquoi il ne peut en être autrement.

Il est tout à fait légitime que nous voulions nous installer confortablement. Nous voulons être heureux. Seulement, nous poursuivons ce désir d'être heureux de manière un peu maladroite : en cherchant sans cesse ce qui nous semble meilleur que ce que nous connaissons déjà - jusqu'à ce que nous retrouvions la trace de cette recherche et que nous la laissions enfin de côté. Ce qui nous enferme toujours, c'est en effet notre propre préhension, notre propre vouloir et notre propre non-vouloir.

Confondre l'être non conceptuel avec le Mahāmudrā

Certains pensent que la méditation Mahāmudrā consiste simplement à s'asseoir tranquillement avec un esprit vibrant, une clarté aiguë et à ne penser à rien. Mais c'est un śamatha Samādhi, qui est libre des erreurs de la torpeur et de la sauvagerie.

C'est simplement le calme mental, **ce n'est pas vraiment la méditation Mahāmudrā**. Car le simple fait de s'asseoir et d'être dans cet esprit ouvert, clair et frais **ne conduit pas à la connaissance vipāśyanā** de la nature de cette existence et de toutes les autres expériences. **Il s'agit simplement d'une expérience de l'esprit d'une clarté vide.**

C'est un *tong-nyam* en tibétain. Ce sont des expériences de śamatha, c'est-à-dire des expériences de calme mental, où la nature vide est très claire et où nous y restons - mais ce n'est pas encore la reconnaissance de la nature vide de tout état d'être. C'est l'une des expériences les plus souvent mal comprises. C'est avec deux expériences de ce genre que j'ai couru chez Guendune Rinpoché en pensant que c'était déjà l'éveil. On pense que les descriptions de l'éveil correspondent exactement à ce que je vis maintenant.

Puis il faut quelques explications et on se rend compte : "Oups, c'est vrai. Je me regardais quand même m'éveiller. Il doit y avoir quelque chose qui ne va pas ; d'une certaine manière, il y avait encore une certaine observation active ; d'une certaine manière, il y avait encore un peu de persistance avec de l'attachement actif". C'est donc là que nous remarquons les "mélanges" dans cette présence apparemment si claire et si vide.

Si, en méditant, nous faisons l'expérience que les pensées se dissolvent toujours immédiatement, qu'elles disparaissent - comme la vapeur qui s'échappe d'une tasse se dissout immédiatement - nous avons une expérience de cela et acquérons aussi la certitude que la nature de l'esprit ou de la conscience est claire sans avoir un noyau d'essence. Cela peut être considéré comme la méditation d'un débutant.

Mais ce n'est pas encore tout à fait ce que nous appelons la méditation de la nature non artificielle de la conscience fondamentale, car cette expérience dépend encore du fait que nous demeurons dans le non-conceptuel, où les mouvements de la pensée et les perceptions sensorielles sont absents.

Ainsi, la différence entre "l'expérience de débutant" de Mahāmudrā et l'expérience avancée est qu'en raison de nos premières expériences dans l'état non conceptuel, une confiance s'est installée, ce qui nous permet de laisser aller de plus en plus de choses. Donc de remarquer aussi dans les perceptions sensorielles, dans la prochaine pensée et aussi dans la prochaine émotion : C'est le même esprit, la même nature d'esprit. Et c'est cela, en fait, le Mahāmudrā.

Le Mahāmudrā est le grand sceau de la nature vide de tous les phénomènes. Cela comprend toutes les expériences et pas seulement l'existence non conceptuelle.

Il se peut donc que chez certains d'entre vous, les premières expériences authentiques de Mahāmudrā se manifestent dans ces lacunes, dans ces moments où il n'y a rien. Pour d'autres, les premières expériences peuvent avoir lieu dans l'activité, lors d'une forte émotion - par exemple, l'émotion est perçue au moment de son apparition ou est vécue comme insubstantielle, et soudain il n'y a plus rien à trouver.

Il y a donc, en gros, ces deux possibilités : avoir les premières expériences de Mahāmudrā dans l'activité ou dans le calme. Et il y a véritablement Mahāmudrā lorsqu'il est possible d'en faire l'expérience dans tous les phénomènes, dans toutes les expériences - qu'elles soient conceptuelles ou non.

Tant que cette expérience de la nature vide de la conscience de base dépend du fait que nous demeurons dans le non-conceptuel, **il sera difficile de méditer dans la post-méditation.**

La post-méditation signifie : "Je me lève, je me fais un café, je parle à quelqu'un, je fais la cuisine, je conduis une voiture..." - cela sera difficile si nous n'avons expérimenté le Mahāmudrā que dans un état d'esprit non conceptuel et non actif.

Ce serait le premier grand exemple de méditation unilatérale, où le Mahāmudrā n'est associé qu'à l'esprit calme, non pensant ; c'est pourquoi il est unilatéral.

Vouloir arrêter ou dissoudre les mouvements de l'esprit

Voici maintenant une petite variante de ce que nous venons d'entendre :

D'autres pratiquants considèrent qu'il est nécessaire de dissoudre, d'arrêter ou d'attirer vers l'intérieur les mouvements mentaux qui apparaissent, c'est-à-dire les pensées et les perceptions sensorielles, dès qu'ils apparaissent, afin de demeurer à nouveau dans la non-conceptualité claire.

Chez ces pratiquants, il y a des mouvements et ils essaient d'utiliser une prétendue connaissance ou un souvenir de l'état de vide pour se libérer à nouveau des pensées qui surgissent. Ce n'est pas vraiment de la perspicacité. Il y a encore une légère aversion pour les mouvements.

Il en existe des manifestations plus subtiles et plus grossières. Ici, il écrit sur les cas les plus subtils. Mais dans le pire des cas, c'est comme un tir au pigeon d'argile, le plus grossier est que chaque fois que quelque chose apparaît dans l'esprit, nous faisons intérieurement notre radiographie méditative : "Je t'ai vu - vide, *bang* ! Je t'ai vu - vide, *bang* ! Il y a quelque chose, et on le voit à travers. *Bang, bang, bang* - comme un tir au pigeon d'argile. Tout ce qui apparaît est perçu ; nous tombons dans le schéma dualiste, nous nous souvenons des enseignements sur la nature vide, non substantielle - et nous nous débarrassons de la pensée.

Pour illustrer la manière plus subtile, on utilise souvent l'exemple de la pierre chaude, qui vient de Milarépa : J'admets toutes les pensées, mais je suis en réalité comme une pierre chaude avec des flocons de neige. Je médite maintenant la pierre chaude : peu importe ce qui surgit, mais cela s'évanouit, cela s'évanouit, cela s'évanouit - cela fond...

C'est plus subtil que le tir au pigeon d'argile, mais à l'aide d'une représentation qui reçoit mon attention, je dirige l'attention attirée dans la pensée vers mon état comme une pierre chaude et j'y expérimente comment tout se libère de soi - je pense. En réalité, je ne fais que retirer l'attention aux pensées et les entraîner ainsi, pour ainsi dire, dans leur dissolution.

Un autre exemple : J'imagine que mes pensées apparaissent toutes dans un espace ouvert, aussi vaste que le ciel. En fait, les pensées ne sont que des nuages. Je ne me le dis pas, mais c'est une attitude que j'ai ; c'est subtil. Mais je dois l'exprimer verbalement, c'est pourquoi cela semble si cru. Je médite donc l'espace ouvert. Puis j'entends par exemple quelque chose - c'était avant... se dissout... n'a pas de signification...

En fait, il ne s'agit pas d'une vision directe de ce qui est, mais d'une aspiration de la pensée dans l'espace céleste imaginé, que je considère comme mon esprit Dharmadhātu - totalement artificiel, mais tellement sincère.

C'est une méditation intentionnelle qui se sert d'une représentation légère et subtile qui n'a même pas besoin d'être visualisée. C'est comme si je me représentais intérieurement le Dharmadhātu comme un aimant auquel les pensées ne peuvent pas résister. Cet espace magnétique dissout tout, comme des nuages.

Nous devenons maintenant de plus en plus subtils dans la description de ces processus. Vous pouvez me croire, je ne les connais que parce que je les ai tous essayés. On essaie tout pour se conduire d'une manière ou d'une autre vers cette libération. Et tout cela, ce sont simplement des tentatives pour y arriver d'une manière ou d'une autre - au lieu de voir les choses telles qu'elles sont. Alors prenez bien à cœur le fait qu'il y a quelque chose en nous qui essaie d'être très habile et qui pense que nous pouvons y arriver et raccourcir un peu le chemin.

Nous pouvons aussi l'illustrer par l'exemple du dessin dans l'eau. J'utilise souvent cet exemple pour nous rappeler que tout ce qui apparaît dans l'esprit est un dessin dans l'eau. Quelque chose apparaît alors, et quelque chose en moi se souvient de cette sensation de dissolution des dessins dans l'eau.

Je fais donc entrer dans le mental cette sensation de la façon dont les dessins se dissolvent dans l'eau, et je pense avoir vu la nature de l'esprit. J'ai donc simplement retiré l'attention du processus de pensée avec une idée qui reçoit un peu plus d'attention ; je mélange cela avec la nouvelle idée de la dissolution - et cela se produit, parce que bien sûr le processus de pensée n'a pas de substance et n'a pas la force de continuer à exister par lui-même.

Méditation²⁷

Rappelez-vous que nous n'avons pas besoin de nous diriger vers le non-conceptuel. Nous n'avons pas besoin d'un esprit libre de pensées. - -

Qu'en est-il donc lorsque nous demeurons ainsi libres ? - -

²⁷ Fichier audio 5-05

Nous n'avons pas besoin de regarder plusieurs fois comment c'est - il suffit de sentir et de s'ouvrir pleinement à cela. - - -

Prenons encore un moment pour ressentir ce qu'il en est lorsque nous ne faisons rien. - - -

C'est ce ne rien faire, ne rien fabriquer qui est important ; je pourrais peut-être dire que c'est un ne rien faire éveillé. Pas cette forme d'inaction passive, où nous ne sommes bientôt plus présents, mais une pleine présence, sans rien produire.

Il²⁸ m'est venu à l'esprit une autre image que nous utilisons volontiers : les flammes du feu de la sagesse, dans lesquelles les phénomènes se dissolvent. Nous pouvons imaginer le feu de la sagesse à l'intérieur ou à l'extérieur - les apparences, les pensées n'ont aucune chance. Comme précédemment, nous importons une représentation et avons le sentiment qu'avec cette représentation du feu de la sagesse, il est très facile de méditer avec des pensées. Lorsque nous imaginons le feu de la sagesse et que nous y jetons tout ce que nous avons comme matériel, nous avons le sentiment que tout cela se dissout.

Ce qui se passe en fait, c'est qu'au moment où nous le relâchons dans le feu de sagesse imaginé, nous ne sommes plus dans la saisie. C'est tout ce qui se passe. Cela aide ; c'est un pont - mais seulement jusqu'à ce que nous soyons enfin dans la confiance.

Ce n'est pas l'existence d'une conscience intemporelle, ce que nous appelons alors le feu de la sagesse, à qui l'on devrait la dissolution des apparitions. La dissolution des phénomènes n'est due qu'à leur propre nature, et non à un feu de sagesse importé ou à l'idée d'une conscience intemporelle qui agirait maintenant. C'est cette non-saisie qui révèle que cette conscience intemporelle est déjà la nature de notre esprit.

On pourrait continuer la série, il y a tant de représentations qui ont une belle fonction de pont - de bons ponts pour illustrer quelque chose. Mais si nous les importons pour en tirer profit dans la méditation, pour nous sentir plus libres, pour que les choses se résolvent peut-être plus rapidement, alors c'est de la méditation fabriquée. Nous essayons d'amener les phénomènes, les pensées, les mouvements de l'esprit à la dissolution, ce qui est totalement superflu. Au moment où nous ne les saisissons pas, ils sont déjà dissous.

Vouloir générer une conscience continue

Dans la deuxième phrase du deuxième paragraphe de la page 295 se trouve alors le point suivant :

D'autres pensent qu'ils doivent maintenir une attention continue afin de demeurer dans une vacuité claire et horizontale.

L'erreur ici est de penser qu'il faut tout de même quelque chose : "Je dois être conscient". C'est comme si nous nous disions, en tant que méditants : "Je dois être conscient pour entrer dans cette clarté éveillée et vide". C'est inutile. C'est pourquoi il y a tous ces enseignements sur le soi-vrai, sur la conscience intemporelle qui est consciente d'elle-même.

La confiance dans la véritable méditation du Mahāmudrā repose sur la certitude que la nature non voilée de l'esprit est d'être conscient ; que notre esprit est conscient par lui-même. Il n'y a pas besoin d'un autre effort pour être conscient.

²⁸ Fichier audio 5-06

C'est un peu difficile pour vous maintenant, parce que c'était un peu le dernier bastion : d'une certaine manière, vous avez tous fait des efforts pour être conscients - et maintenant, on vous montre que c'est un "truc". Non, vous n'avez pas besoin d'utiliser cette astuce - l'esprit est conscient par lui-même.

C'est ce que nous vivons par exemple lorsque nous pratiquons le guru yoga : Le gourou se dissout en nous et, pendant un moment, l'esprit se repose dans l'état d'être conscient de soi.

Je peux parler avec certitude, car je sais que notre esprit est conscient de lui-même, même dans le sommeil profond. Il n'a pas besoin qu'on lui demande d'être conscient. Vous pensez peut-être que le sommeil est la meilleure preuve que l'esprit n'est pas conscient de lui-même. Non, ce n'est pas la meilleure preuve. C'est plutôt la preuve du contraire, car pour un yogi détendu, le sommeil profond montre que, bien que tout soit endormi, l'esprit est quand même conscient.

Il y a un célèbre Mahāsiddha, un de nos yogis Mahāmudrā, je crois que c'était Lavapa. Il était tellement paresseux qu'il ne pouvait pas du tout s'asseoir droit pendant la méditation. Mais il avait trouvé un maître qui lui avait montré l'introduction à la méditation de la claire lumière dans le sommeil profond. Et le gars s'était arrangé pour dormir toute la journée, juste à côté de la porte du palais de son maharadjah. Chaque fois qu'il se réveillait, il mendiait un peu, mangeait quelque chose et se rendormait. Il a fait cela pendant une dizaine d'années, jusqu'à ce qu'il soit complètement réveillé, puis il est devenu le conseiller du roi ; c'est pourquoi nous le connaissons encore aujourd'hui. C'était sa pratique principale : le Mahāmudrā dans un sommeil profond.

Lavapa était certainement un homme très doué malgré tout, dans le sens où il a trouvé le moyen de contacter cela pendant le sommeil. C'est quelque chose qui se manifeste chez les pratiquants avec une détente progressive : ces moments lucides ne se produisent pas seulement pendant les rêves, mais aussi pendant le sommeil profond, sans le perturber. C'est alors que nous entrons en contact avec la conscience de base, qui se perçoit d'elle-même ; c'est alors qu'elle devient pour nous une connaissance.

"Méditation pour débutants"

Lorsque la conscience attentive non distraite est présente en même temps que la reconnaissance de la nature de l'esprit, cela a d'abord l'effet - il y a ici une expression très forte en tibétain –comme si un rocher éclatait des os. Cela pourrait être considéré comme la méditation d'un débutant.

C'est ce que je vous décris parfois : voir au travers de ce qui surgit. Au moment où cela apparaît, il peut être vraiment "osseux", c'est-à-dire qu'il peut être une peur qui semble vraiment solide, une colère et un ressentiment qui semblent solides ou quoi que ce soit d'autre - il peut être vraiment violent. Et cette prise de conscience de la vraie nature en pleine conscience a pour effet que cela se dissout effectivement immédiatement. C'est la méditation pour débutants. Ce furent pour moi les premières expériences conscientes.

Mais cela ne peut pas continuer ainsi, tout cela est beaucoup trop radical. En fait, c'est une expérience de contraste qui est décrite : Au début, il y a une saisie violente, une forte identification dans l'émotion - et puis cette prise de conscience apparaît. Et ce contraste est si frappant qu'il nous surprend complètement.

Bien sûr, cela ne continue pas ainsi, car chez le méditant, la saisie n'est plus aussi forte. La dissolution devient de plus en plus naturelle, la compréhension de la nature de l'apparition devient de plus en plus évidente, de sorte que cela devient un processus tout à fait subtil : parfois être plus dans la saisie et dans

la dualité, et puis à nouveau tout à fait à l'extérieur ; et puis à nouveau un peu dans la saisie dans la dualité, et puis à nouveau à l'extérieur. Ce sera donc un processus beaucoup plus subtil, avec seulement de très fines traces de saisie et de tension, qui se relâcheront ensuite toujours en reconnaissant la nature des expériences.

Lorsque l'on fait une telle première expérience, il se peut très bien que les pensées et les apparitions soient encore mal comprises comme des ennemis, car la nature des pensées et des apparitions n'a pas encore été vraiment reconnue. C'est pourquoi une telle méditation de débutant est une expérience encore limitée, dans laquelle il y a une tension trop forte - une tension pour reconnaître la nature de ce qui vient d'apparaître - sans avoir encore découvert le point clé pour se détendre dans la nature fondamentale de l'esprit.

Relaxing into the mind's basic nature - c'est ce que nous pratiquons comme instruction clé : toujours se détendre, s'ouvrir à ce qui est. C'est mon mantra. Vous l'avez déjà entendu tant de fois : que nous nous ouvrons à ce qui est, sans rien faire, sans rien essayer ; simplement prêts pour la manière légèrement différente d'expérimenter les choses, si nous le faisons. C'est une conséquence du fait que nous nous ouvrons. Rien de plus.

Nous sommes à la page 295, troisième paragraphe ²⁹. Voici maintenant quelques phrases d'encouragement :

Si tu es habile à nourrir, à cultiver ce type de pratique spirituelle, tu deviendras de plus en plus familier avec elle et tu trouveras un équilibre méditatif plus profond. Elle continuera à se développer. **Peu à peu, les mouvements mentaux, les perceptions sensorielles, les phénomènes se dissoudront d'eux-mêmes.**

Tu verras comment ils se dissolvent d'eux-mêmes, comment ils se pacifient d'eux-mêmes. Cette certitude augmentera. Et plus cette certitude augmentera, moins tu feras de choses, parce que tu verras qu'il n'y a rien à faire.

Finalement, tu auras tranché, dissous toutes les erreurs de jugement concernant les pensées, c'est-à-dire tous les processus mentaux et les perceptions sensorielles, et les phénomènes.

Lorsqu'elles seront vraiment tranchées, tu ne verras plus jamais de problème dans aucun état ou mouvement de ton esprit. Il n'y a plus rien à combattre.

Dissoudre les malentendus concernant l'esprit vif et l'esprit (non) conceptuel.

Mais là aussi, il y a des différences :

Certains d'entre nous font l'expérience de toutes sortes de mouvements mentaux très vifs dès le début.

Il y a toujours beaucoup d'activité. Alors que d'autres sont plutôt du côté du calme.

Si c'est ta situation, si tu as un esprit très agité, où il se passe toujours quelque chose, **si tu n'es pas suffisamment ancré**, si tu ne peux pas suffisamment t'asseoir en étant en accord **avec la nature fondamentale de ton esprit**, alors tu vas trouver que c'est un défi de maintenir la méditation, c'est-

²⁹ Fichier audio 6-07

à-dire cette conscience, **et il y a le risque que tu t'épuises en méditant**, que tu sois épuisé par la méditation.

Cela est dû au fait que nous sommes un peu dépassés par notre esprit si vif, avec un manque de confiance, un manque de certitude quant à la nature fondamentale de l'esprit. En méditant, nous faisons alors un peu trop d'efforts pour maintenir cette attention, cette conscience. J'en ai déjà vu quelques-unes où, contrairement à d'autres, c'est le cas.

Il est alors utile de faire des séances courtes et de laisser la sauvagerie s'exprimer de temps en temps pendant les pauses - puis d'être à nouveau éveillé et conscient. Faire aussi peu d'efforts que possible et entrer à nouveau dans l'espace où les choses peuvent être ce qu'elles sont.

Vous remarquerez que ce "laisser être comme c'est" est d'abord un peu fatigant, parce que c'est le contraire de la saisie normale. La saisie normale est certes beaucoup plus fatigante, mais nous y sommes tellement habitués que nous pouvons la maintenir toute la journée.

Par contre, s'opposer à cela, donner de l'espace et permettre cette abondance d'impressions intérieures - c'est subtilement fatigant, et nous ne pouvons pas le maintenir aussi longtemps que nous le souhaiterions. C'est pourquoi la pratique doit toujours être courte, afin de ne pas tomber dans l'épuisement.

L'épuisement ne se manifeste pas immédiatement, mais seulement après des jours, des semaines et des mois de méditation très appliquée, où nous avons en fait tout compris correctement, mais où nous allons bien entendu à l'encontre de nos schémas normaux - et c'est justement cette opposition qui est épuisante.

Personne ne vit une existence en soi comme épuisante, si l'on se permet d'être en route dans ses anciens schémas. Cela fonctionne à merveille et c'est normalement la chose la moins pénible pour cette personne. Jusqu'à ce qu'elle se rende compte que c'est très fatigant en soi, de toujours saisir les choses de cette manière, de se mettre en relation avec tout, etc. – mais c'est ce qui nous est familier.

Le fait d'être plus détendu est déjà vécu comme un soulagement, mais c'est subtilement fatigant. C'est un défi subtil de rester toujours aussi éveillé, de ne pas aller dans la saisie. Bien que ce soit exactement la bonne direction, il peut y avoir de l'épuisement. Il est bon que vous le sachiez et que vous contribuiez à y faire attention dans votre propre pratique et éventuellement aussi entre vous.

Ce qui aide, c'est de percevoir la nature simultanée des manifestations, aussi bien de l'esprit non conceptuel, c'est-à-dire les phases où il n'y a pas de pensée particulière, que de tous les processus de pensée et de toutes les perceptions sensorielles, les objets perçus.

Cette instruction d'amener à la conscience la dimension simultanée de la nature vide de tous les phénomènes nous fait sortir de l'épuisement. C'est exactement ce qui fait naître très, très vite la confiance que nous n'avons même pas besoin de faire d'efforts pour cela, parce que c'est comme ça de toute façon.

C'est comme si nous élargissions notre conscience et percevions plus de choses qu'avant : nous percevons, en plus des contenus, les qualités de l'être, les qualités de la nature de l'esprit et des phénomènes.

Ainsi, nos malentendus, nos interprétations erronées sur cet esprit exigeant et actif se dissiperont.

Nous devrions particulièrement veiller - c'est maintenant une indication pour les enseignants du Dharma - **à ne pas expliquer, à ne pas montrer uniquement l'aspect non conceptuel de l'esprit pendant les instructions directes**, c'est-à-dire pendant que nous expliquons la nature de l'esprit, **car**

alors il y aura un malentendu chez les élèves qui penseront que l'être non conceptuel est l'être idéal.

Ce qui les amènera à rechercher l'état non conceptuel et à se stresser, car la plupart du temps, l'esprit est tout de même assez actif. Avec de telles instructions, nous alimentons la tension dans l'esprit des pratiquants, qui pensent toujours que quelque chose ne va pas avec leur esprit actif : Il devrait être calme. Ce serait bien mieux. C'est ce que le lama a dit.

Ensuite, il y a bien sûr aussi des instructions où nous, les lamas, décrivons la nature non conceptuelle de la pensée conceptuelle : que même si je formule maintenant de telles phrases, la nature simultanément présente de cette pensée conceptuelle est non conceptuelle. C'est une excellente description de ce qu'il en est - mais elle attire aussi trop l'attention sur le non-conceptuel, comme si les concepts devaient être absents.

C'est pourquoi d'autres expressions sont un peu meilleures, par exemple de dire : "Alors que la pensée conceptuelle a lieu maintenant chez chacun d'entre nous, aussi bien dans l'écoute que dans la parole, etc. la nature de cette expérience est maintenant, alors que nous écoutons, insaisissable, non solide, n'a rien qui reste". Elle est là, la pensée conceptuelle - et voilà qu'elle disparaît, sans substance. En fait, rien ne change pendant que nous comprenons, pendant que nous écoutons et comprenons - et dans le silence. Aucune différence de principe.

C'est utile de comprendre comment le mouvement et le non-mouvement sont en fait toujours la même conscience ; ont toujours la même nature. Nous n'entrerons alors pas dans cette querelle entre le super non-conceptuel et le peut-être pas si super conceptuel, qui doit toujours être compris avant d'être reconnu comme non-conceptuel. Nous n'avons pas besoin de cela : tout a la même nature non saisissable.

C'est bien que Dakpo Tashi Namgyal nous donne de telles indications. Elles sont vraiment, vraiment précieuses et nous pouvons nous épargner bien des difficultés si nous les prenons à cœur.

Comme de telles instructions sur le non-conceptuel rendent parfois les élèves très tendus, elles ne sont pas recommandées. Il est important de montrer la reconnaissance de la vraie nature des pensées et des perceptions sensorielles qui apparaissent.

Ce qui nous amène au chapitre suivant, où l'on nous explique à nouveau comment méditer. Il prend donc à nouveau le temps de nous montrer comment faire.

3) Explication d'une méditation sans erreur

en trois parties :

où nous avons tout d'abord sous

a) la nature fondamentale de l'esprit est montrée comme l'esprit ordinaire - *ordinary mind* ou *tha mal gyi shepa*.

Ensuite, nous examinerons

b) nous verrons les caractéristiques de cet esprit ordinaire, l'esprit de tous les êtres vivants.

Enfin, nous verrons comment

c) comment demeurer sans distraction dans cet esprit ordinaire dans la pratique de Mahāmudrā.

a) La nature fondamentale de l'esprit démontrée en tant qu'esprit ordinaire

La plupart de ceux qui entendent le terme "esprit ordinaire" pour la première fois pensent qu'il s'agit de l'esprit ordinaire confus - l'esprit ordinaire des gens ordinairement confus. Mais ce n'est pas cela qui est visé par cette expression. "Ordinaire" (en tibétain *tha mal*) est prakṛta en sanskrit, qui signifie à la fois "nature" ou "essence" et "l'ordinaire" - ce qui est la nature, la nature de tout, ce qui est commun à tout.

C'est pourquoi "l'esprit ordinaire" est aussi appelé "esprit naturel" et signifie qu'il est naturellement lumineux, qu'il a une force de rayonnement. Cet esprit n'a rien d'artificiel, il n'est pas altéré par quoi que ce soit, il n'est pas influencé par quoi que ce soit, il ne peut pas être corrompu. Il repose dans son être naturel, dans sa propre nature fondamentale.

C'est ce que l'on entend par esprit ordinaire, naturel.

Ce ne sont pas seulement les pratiquants de Mahāmudrā de la tradition Dakpo Kagyu qui utilisent cette expression "esprit ordinaire". D'autres l'utilisent également, comme on peut le voir dans les citations suivantes. Le tantra de l'être ainsi qui ne demeure nulle part dit ceci :

La nature de l'esprit ordinaire est le fruit le plus sublime. Quand ce fruit ou cet esprit ordinaire est laissé sans influence, sans artifice, le résultat est la réalisation des trois kayas -les trois corps de l'éveil, les trois dimensions de l'éveil - Dharmakāya, Sambhogakāya, Nirmāṇakāya, c'est-à-dire l'ouverture, le dynamisme et la manifestation éveillée.

Lorsque l'esprit ordinaire reste détaché et libre, il est la sagesse suprême, la conscience intemporelle suprême. Cet esprit ordinaire est l'esprit non artificiel lui-même, l'esprit Vajra, l'état Vajra - ce que les bouddhas réalisent dans le Vajra Samadhi, en entrant dans l'éveil complet. **Les effets du fait de demeurer complètement naturel sont indescriptibles.** On ne peut pas non plus décrire l'importance de demeurer ainsi naturellement. Car cette demeure naturelle est la mère de tous les bouddhas des trois temps.

L'esprit naturel, ordinaire, est la source, la mère, l'utérus de l'éveil, de l'illumination de tous les bouddhas du passé, du présent et du futur.

Le bienheureux Śāvara dit ainsi :

"L'esprit ordinaire dans son être originel, tel qu'il est par lui-même, ne se dessèche pas par des points de référence tendus, par une concentration tendue. L'esprit naturellement pur n'a pas besoin d'effort. Ne le saisis pas, ne le renvoie pas et ne le laisse pas partir. Laisse-le simplement tel qu'il est".

Laisser simplement - c'est ce que dit Śāvara dans cette citation.

Le Mahāsiddha Kuddāla dit ainsi :

L'esprit ordinaire s'éveille au centre du cœur. Lorsque les six formes de conscience sont pures - c'est-à-dire exemptes de saisie, non-duelles -, la joie est là, incessante,

continue. **La conceptualité**, la saisie conceptuelle, **n'a pas de sens et est la cause de la souffrance. Demeure dans l'état d'être intérieur sans méditer.**

Quand il est dit ici "sans méditer", il s'agit de cette non-méditation, sans prendre en compte quoi que ce soit. C'est la méditation proprement dite.

Milarépa chante ainsi :

En laissant l'esprit ordinaire s'exprimer encore et encore, nous oublions l'ignorance confuse, et elle se dissout.

Je trouve cette citation si forte : laisser l'esprit ordinaire, c'est-à-dire le cultiver, lui donner une chance de se manifester - et les schémas d'ignorance ne sont plus servis. On les oublie et ils se dissolvent.

Gampopa dit :

Cette pratique, où l'esprit ordinaire est tout ce qu'il faut, a été découverte grâce à la bonté du Bouddha sous forme humaine - ou nous la découvrons grâce à la bonté du Bouddha sous forme humaine.

Voilà qui était déjà une belle introduction à l'esprit ordinaire. Cette expression qui, nous l'espérons, nous accompagnera tous encore longtemps et nous donnera confiance pour la laisser s'exprimer encore et encore. Permettre encore et toujours cet être ordinaire, naturel - éveillé, non distrait, détendu, ouvert - c'est de cela qu'il s'agit en fait.

JOUR 6

Pratiquer avec "l'esprit ordinaire"³⁰

Après les nombreuses explications des derniers jours sur l'inhérent, ce qui est co-existant, et les explications des erreurs que l'on peut faire dans la pratique, où l'on peut rester bloqué, nous avons trouvé hier le chemin vers la conscience ordinaire, l'esprit ordinaire. Et c'est là que nous allons rester pour le reste du cours.

Nous pratiquons maintenant la deuxième moitié du cours avec cet esprit ordinaire, que nous comprenons comme la nature fondamentale de l'esprit. Nous comprenons qu'il se réfère aussi à ce qu'est la nature de l'esprit lorsque l'esprit est actif, que cela ne fait aucune différence. Et nous pouvons maintenant donner de plus en plus de sens à cette expression.

C'est très, très utile, parce que si nous parlons de "conscience ordinaire", cela dégonfle immédiatement notre désir de quelque chose de spécial, notre ambition d'accéder à un éveil particulier quelque part. "L'esprit ordinaire" nous indique que nous ne faisons que pratiquer maintenant, dans cet état d'être.

b) Les caractéristiques de l'esprit ordinaire

Lisons quelques phrases à ce sujet. Nous sommes à la page 297, où les caractéristiques de l'esprit ordinaire nous sont expliquées plus en détail.

Bien que l'esprit ordinaire soit souvent mentionné, il y a peu d'endroits où il est clairement défini. Et c'est pourquoi je voudrais ici développer un peu ce point précis.

Le Vénérable Gampopa explique dans ses *Grands Enseignements du Dharma* :

De nos jours, si nous voulons nous libérer du Saṃsarā, il s'agit de reconnaître l'esprit ordinaire, car il est la racine de tous les phénomènes, de toutes les expériences. Ce que nous appelons "l'esprit ordinaire" est notre propre esprit, non corrompu par une quelconque expérience, exempt de tares dues à une quelconque conscience mondaine.

Donc cet esprit ordinaire ne peut pas être corrompu, quels que soient les états d'esprit dualistes que nous traversons.

Il n'est pas non plus obscurci par la torpeur, la paresse ou les pensées. Il demeure toujours dans son propre être, à sa propre place, c'est-à-dire toujours comme la nature de ce qui est en train de se passer. Si nous le reconnaissons, il est la conscience intemporelle auto-réalisée. Si nous ne le reconnaissons pas, c'est l'ignorance qui est née en même temps. Quand nous la réalisons, nous l'appelons la conscience, la vraie nature, la sagesse à la fois née - ou la conscience intemporelle à la fois née- l'esprit ordinaire, l'inhérent - ou la simplicité -l'absence de complications, et nous l'appelons aussi la radiance, la clarté éclairante, la claire lumière.

Gampopa continue à décrire plus en détail la véritable nature de l'esprit ordinaire. Il cite des synonymes et donne un traité détaillé sur le moment où il est reconnu et comment il surpasse la plupart des autres vertus ou la plupart des autres choses bénéfiques.

C'est ce que Dakpo Tashi Namgyal nous donne maintenant - un résumé des explications de Gampopa :

³⁰ Fichier audio 6-01

L'esprit n'est pas corrompu par un phénomène quelconque - par une expérience quelconque - signifie que l'esprit n'est pas corrompu par l'intellectualisation, par l'utilisation de notre mental, par exemple lorsque nous effectuons des analyses de points de vue philosophiques. Il n'est pas non plus corrompu par l'expérience de la joie, de la clarté, de la non-pensée et autres.

"Ne pas être corrompu" ou "ne pas être entaché par une quelconque conscience mondaine" signifie qu'il n'est pas altéré par les défauts des enchevêtrements émotionnels - les kleshas - (comme l'attachement et l'aversion). Nous pouvons prendre tous nos états d'esprit. Aucun état d'esprit ne modifie cet esprit ordinaire, cette nature d'esprit, pas même l'intellect avec toutes les différentes impulsions telles que : "Je vais faire ceci" ou "Je fais cela", etc.

"Ne pas être masqué par la torpeur, la paresse et la pensée" signifie que cette nature fondamentale de l'esprit, sa façon d'être, n'est pas obscurcie par la confusion causée par la torpeur, ou la paresse. Cet esprit ordinaire n'est pas non plus distrait par des pensées qui sont sauvages ou agitées ou qui s'occupent de n'importe quoi.

Et le fait qu'on dise de lui qu'il "reste à sa propre place", à son propre état d'être, signifie que sa nature essentielle, son être véritable, la manière dont l'esprit est - simplement tel qu'il est - reste toujours exactement dans cette propre manière d'être, sans être corrompu par tous les efforts supplémentaires qui tentent d'atteindre une chose ou d'empêcher une autre.

Avoir confiance en la nature de l'esprit, la nature de bouddha

C'est un grand encouragement que d'avoir confiance dans le fait que toute la confusion que nous avons connue jusqu'à présent et toute la confusion qui pourrait survenir ne peuvent pas affecter la nature de l'esprit - mais rien du tout. C'est pourquoi nous appelons cette nature de l'esprit la nature de bouddha.

Pour que ce message nous parvienne, il est important que nous nous en souvenions habilement : comme point de départ pour la pratique - et ensuite à chaque fois que nous peinons ou que nous nous épuisons à vouloir atteindre quelque chose. Au lieu de nous épuiser, nous dirigerons notre attention, notre ressenti vers ce qui est et ce qui a toujours été. Ce qui est toujours présent en même temps que notre torpeur, notre être agité, nos kleshas, notre pensée - c'est là que nous dirigeons notre attention.

Pratiquons cela ensemble - il ne nous reste plus rien d'autre, c'est de cela qu'il s'agit.

Méditation³¹

C'est merveilleux - en fait, vous n'essayez pas de changer quoi que ce soit et vous prenez exactement l'expérience actuelle comme méditation. –

Maintenant, au début, nous sommes encore bien éveillés. Nous étions justement en train d'écouter attentivement, et lorsque l'attention se porte maintenant sur l'être, nous avons encore le bénéfice d'avoir été actifs. –

Il se peut que vous remarquiez des mouvements d'esprit caractérisés par le fait de vouloir reconnaître quelque chose. Il n'y a rien à reconnaître, il n'y a pas de "quelque chose" à reconnaître. Il y a seulement "à être", dans ce processus de conscience qui a lieu de toute façon. - - -

³¹ Fichier audio 6-02

Lorsque nous parlons de l'esprit ordinaire, qui est la véritable nature de toutes les expériences, nous parlons des caractéristiques de l'esprit qui traversent toutes les expériences, qui sont présentes dans chaque expérience. - -

Permettre et percevoir ce qui est. - -

L'expérience change. Qu'est-ce qui ne change pas ? C'est de cela que nous parlons - - -.

Qu'est-ce que c'est que d'être tantôt bien éveillé, tantôt somnolent ; tantôt il y a de la pensée, tantôt il n'y a pas de pensée - et qu'est-ce qui est toujours là ? - - -.

Pendant que nous ressentons ainsi de temps en temps, il se passe en même temps quelque chose qui pourrait nous changer : Nous cessons de lutter, nous cessons de viser des objectifs - qu'est-ce que ça fait ? - - -

Et même lorsque nous faisons des efforts et que nous voulons aller quelque part, l'esprit ordinaire est également présent. - - -

Merci beaucoup pour votre pratique.

La nature de l'esprit ne change pas avec l'activité³²

Nous ne continuons pas encore dans le texte, mais je parle encore un peu de ce qui se passe en arrière-plan. Le dilemme de l'existence humaine et de l'existence en général dans le saṃsarā est que nous sommes occupés. Toujours en route. Que ce soit pour chercher de la nourriture ou pour défendre ce que nous avons trouvé, il se passe toujours quelque chose.

Cette activité fondamentale de l'être, nous l'apportons généralement dans notre pratique spirituelle. Nous avons à nouveau une tâche à accomplir, celle de nous éveiller. Nous allons à nouveau nous efforcer. Nous allons à nouveau faire quelque chose, penser devoir faire quelque chose. Tant que cela ne s'arrête pas, nous sommes en train de reproduire les schémas qui nous retiennent prisonniers du saṃsarā.

Si nous méditons comme nous le faisons maintenant, il ne se passe rien. Donc, tout ce qui peut arriver arrive, mais nous sommes toujours confrontés à notre désir de faire quelque chose - et en même temps, il y a le souvenir actif de l'explication de l'esprit ordinaire et de ce qui est à la fois présent et construit, selon laquelle il n'y a rien à faire.

La confiance en ces enseignements nous permet de laisser être. Bon, l'esprit pense, est fatigué, puis redevient lucide - laisser être. Et avec le temps, nos efforts, cette activité, s'apaisent de plus en plus souvent - d'abord dans l'expérience calme mental, et de plus en plus avec la vision intuitive. Cela se fait tout seul. Les petites questions ne sont là que pour que nous restions un peu éveillés, pour que l'intérêt reste un peu. Mais l'esprit détendu se rendra compte de lui-même quand il sera vraiment détendu.

Dans ce genre de méditation, nous ne savons plus qui nous sommes. Nous pourrions aussi être quelqu'un d'autre, ou personne, ou tous les points de référence dans lesquels nous nous déplaçons habituellement : "Moi qui fais ceci, qui ai appris cela, qui pratique maintenant de cette manière" - tout cela n'est plus servi. Il peut être servi, et celui qui a appris à écouter remarquera : "Wow, l'esprit ne change pas du tout, même si je me déplace dans des points de référence. Même si je pense être quelqu'un et que je suis très

³² Fichier audio 6-03

actif dans l'esprit - la nature fondamentale de l'esprit ne change pas du tout". Le fait que nous arrivions ainsi au calme permet seulement de voir cela un peu plus facilement et d'expérimenter aussi les contrastes : donc parfois très calme, puis à nouveau très actif.

Si nous ne nous calmons pas de temps en temps, il est un peu difficile de reconnaître ce qu'est vraiment la nature toujours présente de l'esprit. Parce que nous sommes constamment actifs, et nous pourrions alors penser que cela a quelque chose à voir avec le fait d'être particulièrement clair, particulièrement éveillé, particulièrement ceci ou cela.

Nous devons aussi faire l'expérience - et c'est ce que je vous souhaite, bien sûr - que quelque chose se poursuit même dans l'état terne, inerte, lorsque nous ne nous sentons pas du tout éveillés. Ce que nous décrivons comme la nature de l'esprit se poursuit également dans ces expériences. Nous ne devenons vraiment attentifs à la manière dont cela se passe que si nous laissons tout faire. Ne plus faire de choix : "ça doit être comme ça, ça ne devrait pas être comme ça". Car ce sont précisément les schémas de vouloir avoir et de ne pas vouloir avoir. Si nous cheminons dans ceux-ci en méditant, il en résultera le saṃsarā.

Entrer dans l'absence d'effort par l'effort

Pour conclure, je voudrais dire que l'effort est tout à fait acceptable, même si je passe maintenant mon temps à insister sur l'absence d'effort. La nature de l'esprit ne change pas avec l'effort. Elle ne s'améliore ni ne se détériore. Rien ne la rend meilleure ou pire, elle est simplement ce qu'elle est et ne peut être corrompue. L'effort est parfois une bonne chose pour pouvoir ensuite faire l'expérience du lâcher-prise, de l'absence d'effort.

Lama Guendune disait toujours, comme tous les autres maîtres du Mahāmudrā : "Par l'effort, nous arrivons à l'absence d'effort. C'est la voie de la pratique". Et Trungpa Rinpoché avait un si bel exemple : "Nous marchons à travers les semelles de l'effort" - comme des semelles de cuir avec lesquelles les pratiquants se déplacent, et ils pataugent et pataugent et pensent qu'ils vont quelque part avec leur chemin spirituel. En fait, ils ne font que marcher sur les semelles de l'effort. Jusqu'à ce qu'ils soient tellement confiants qu'ils savent : Pour être libre, il n'y a pas besoin d'effort.

Unité de la "conscience intemporelle non conceptuelle" et de "l'esprit ordinaire"³³

Yang Gönpa, un autre célèbre enseignant de Mahāmudrā, dit :

"La conscience intemporelle non conceptuelle" est une expression bien connue du Dharma. "L'esprit ordinaire" ou "la conscience ordinaire" est le discours stupide de kusali. En réalité, les deux sont les mêmes".

Donc : l'esprit ordinaire et la conscience intemporelle non conceptuelle sont la même chose.

Bien qu'ils n'aient glané que quelques expressions ici et là auprès de différents maîtres de la lignée de pratique, certains pensent aujourd'hui que "l'esprit ordinaire",- "la conscience ordinaire" - ne désignent que le non-conceptuel, et l'expliquent de cette manière. Ils ne semblent pas avoir vu ce que signifie réellement l'esprit ordinaire, comme l'ont enseigné le vénérable oncle et le neveu Dakpo.

L'oncle Dakpo est Gampopa et le neveu Dakpo est Gomchung.

³³ Fichier audio 6-04

Ne rien bloquer, ne rien générer

Bien que les vénérables Dakpos enseignent que la manière dont l'esprit est n'est pas voilée par les pensées ordinaires de sujet et d'objet, de percevant et de perçu, cela n'a pas de sens que, pour faire l'expérience de l'esprit ordinaire, nous bloquions le conceptuel et essayions d'entrer dans un esprit non conceptuel.

Donc l'esprit ordinaire, l'esprit sans artifice, ne signifie pas que nous essayons de créer spécifiquement un état non conceptuel. Ce que nous faisons - je vous l'avais un peu expliqué tout à l'heure - c'est que nous laissons déjà l'esprit se reposer et que nous ne lui donnons pas de tâches. Notre esprit peut être ce qu'il veut, mais nous utilisons la diversité des états mentaux pour nous familiariser avec ce qui est toujours là - la nature de l'esprit. En d'autres termes, nous ne créons pas un état particulier.

Nous savons que beaucoup de pensées ne nuisent pas du tout à l'esprit ; mais nous laissons l'esprit se reposer sans produire l'état non conceptuel. Il est bon que nous en fassions l'expérience de temps en temps, car c'est là aussi que la conscience ordinaire se manifeste. Mais pas seulement là, comme certains le pensent. Certains pensent qu'elle ne se trouve que là, ce qui n'est pas vrai.

C'est comme si nous essayions tout le temps de trouver le Dharmakāya tout seul. Seulement le Dharmakāya, et s'il vous plaît, sans Saṃbhogakāya ni Nirmāṇakāya. Cela signifie que nous ne voulons du Dharmakāya que comme espace ouvert non conceptuel, mais de grâce sans la dynamique qui conduit ensuite aux apparitions et aux perceptions. Cela n'est pas possible.

Ce n'est pas possible à long terme. Il peut y avoir de brefs moments où un tel état non conceptuel est là, mais en raison de la dynamique inhérente de l'esprit, cela évoluera immédiatement et il y aura à nouveau des manifestations et des perceptions.

Et c'est merveilleux que des manifestations apparaissent à nouveau. Cela rend la communication possible, cela rend possible d'aimer et de compatir, cela rend possible de partager le Dharma sans se retrouver à nouveau dans la confusion, simplement parce que nous utilisons des termes.

C'est ce que dit le Vénérable Gampopa dans ses enseignements à son neveu Âcārya Gomchung :

Pour résumer : Ne bloque rien et ne cultive rien par rapport à l'esprit ordinaire, que ce soit l'existence ou la non-existence, qu'il soit vide ou non, qu'il y ait des pensées ou la non-conceptualité, quelque chose de bon ou de mauvais, quelque chose de bénéfique ou de non bénéfique. Ne fais simplement aucun changement. L'esprit ordinaire, laissé tel qu'il vient, est intrinsèquement sans artifice - c'est sa nature fondamentale.

Méditation³⁴

Profitons de cette fraîche inspiration et pratiquons à nouveau.

Cela signifie que ce que Gampopa vient de dire signifie exactement cela - -.

Ce que nous remarquons en tout cas, c'est que nous n'avons rien à faire pour que l'expérience se poursuive. La continuité de l'expérience se fait d'elle-même. - -

Les contenus du vécu qui changent constamment, nous les appelons apparitions, mouvements de l'esprit. Ils se modifient d'eux-mêmes. - -

³⁴ Fichier audio 6-05

Ce qui apparaît se dissout de lui-même dans le vécu suivant. Nous n'avons jamais eu besoin de faire quoi que ce soit pour cela et nous n'avons pas non plus besoin de faire quoi que ce soit maintenant. - -

Apparition sans entrave. -

Et lorsque quelque chose apparaît, quel que soit le champ sensoriel, nous n'avons pas besoin de dire à l'esprit : "perçois", car il l'a déjà perçu depuis longtemps. Il perçoit de lui-même, c'est sa nature. - -

Y a-t-il un moyen de garder une trace de l'une de ces expériences ? -

Pouvons-nous empêcher l'une de ces expériences d'être remplacée par l'expérience suivante ? - -

Explications sur l'esprit du Mahāmudrā³⁵

Ces petits soutiens que mes remarques ont été pour vous, je l'espère, sont les mêmes que ceux avec lesquels je vous ai toujours guidés. Mais dans ce contexte, j'aimerais vous expliquer encore une fois en quoi consistent ces questions, vers quoi elles tendent. Tout tourne autour de cet esprit ordinaire, de cet esprit Mahāmudrā, de cette conscience intemporelle, tout cela - toujours la même chose.

Quand j'ai attiré votre attention sur le fait que l'expérience se fait d'elle-même : En tibétain, c'est une expression qui s'appelle "rang nang" - qui apparaît de soi-même. Nous n'avons pas besoin de faire quoi que ce soit pour que l'expérience suivante se produise. Donc, au fond, nous n'avons rien à faire pour que l'esprit continue à vivre. L'expérience suivante se produit d'elle-même.

Tant que nous faisons l'expérience, nous avons le sentiment d'être vivants, que ce soit dans ce corps, dans un autre corps ou sans corps. Ce sentiment d'être vivant, de percevoir, d'expérimenter, qui s'installe de lui-même, nous l'appelons "rang rig" - conscient de lui-même, conscient par lui-même. Dans toutes ces expressions que je vais vous expliquer, l'accent sera toujours mis sur le fait que tout va de soi - et c'est pourquoi nous n'avons pas besoin de faire d'efforts.

Le fait que nous puissions percevoir la différence entre un son et le son suivant, une couleur et une autre couleur, un état d'esprit et les petites nuances de l'état d'esprit suivant - cela s'appelle la clarté. Et c'est aussi quelque chose que l'esprit apporte de lui-même : "rang sāl" - clair par lui-même, clair par lui-même, capable de distinguer finement par lui-même. Nous pensons parfois que nous devons faire un effort pour distinguer finement.

En fait, nous n'augmentons pas la clarté de l'esprit en nous efforçant de distinguer quelque chose. Si nous parvenons à distinguer plus précisément, c'est uniquement lié au fait que nous laissons la même conscience, la même attention se reposer plus longtemps dans la même zone. Ainsi, si je veux savoir ce qui se passe à l'extérieur, le fait de froncer les sourcils ne m'aide pas du tout - je dois simplement regarder suffisamment longtemps, être attentif. Je ne peux pas augmenter l'acuité de mon esprit, je dois juste m'attarder suffisamment longtemps sur ce qui m'intéresse. Non pas qu'il ne se passe pas tant de choses différentes - l'esprit reste là, sa clarté fondamentale est toujours la même. "Rang sāl", clair par lui-même.

³⁵ Fichier audio 6-06

Ensuite, je vous ai encore fait remarquer, j'ai même demandé : "Pouvons-nous empêcher que quoi que ce soit de ce que nous vivons soit remplacé par le suivant, se développe dans le suivant ?" C'est impossible. Si je veux continuer à vivre quelque chose, l'esprit doit créer les conditions pour qu'il se renouvelle sans cesse.

Donc, si je veux par exemple tenir une image intérieure, il faut alors que les conditions soient toujours réunies pour que cette image intérieure se forme - toujours à nouveau. Dès que je suis distrait et que mon esprit s'occupe d'autre chose, je remarque qu'elle se dissout immédiatement, qu'elle disparaît aussitôt. Ensuite, elle peut à nouveau apparaître. Tant que les mêmes conditions sont réunies, quelque chose de totalement similaire peut apparaître et continuer, ce qui nous donne l'illusion de la stabilité.

Ainsi, vous me regardez maintenant - que ce soit sur l'écran ou ici dans la salle - et l'illusion naît que je suis assis ici devant, tout à fait stable. Ce n'est pas vrai intérieurement, ni dans le processus de perception. En fait, il faut tout le temps que vous soyez attentif. Et si vous regardez brièvement votre tasse, le Lhundrup qui est assis devant vous disparaît à ce moment-là. Et puis il est de nouveau là, parce que les conditions sont de nouveau réunies pour que cette forme de perception visuelle puisse se développer.

Ce qui fait que l'un est remplacé par l'autre, qu'il évolue constamment vers le suivant, c'est ce que nous appelons "*rang dröl*" - que tout se libère ou se dissout de lui-même, sans laisser de trace. Si aucune force n'est générée pour recréer le semblable, l'ancien disparaît. De même, ce que nous appelons souvenir n'est pas l'ancien qui réapparaît. C'est la création de quelque chose de similaire, l'apparition de quelque chose de similaire dans notre esprit en raison de conditions. Ce n'est pas l'ancien.

"*Rang shar*", "*rang nang*", "*rang dröl*", "*rang rig*", "*rang sāl*" - il y a toujours ce "*rang*". Et dans la méditation Mahāmudrā - c'est probablement votre "*rang*" préféré - cette attitude qui consiste à laisser l'esprit ordinaire, la conscience ordinaire, s'exprimer et à ne plus rien faire, est appelée "*rang bab*". C'est ce que vous avez toujours aimé, la méditation "*rang bab*" : se laisser aller, "*rang bab*", tout se détend, simplement laisser faire, ne plus rien produire.

Bien sûr, je pourrais encore raconter beaucoup de choses sur ces différents aspects. Mais tout ce qui se produit de soi-même sans notre intervention fait partie de la nature de l'esprit. C'est ce qui est toujours là. Le fait que tout se dissolve de lui-même et que nous ne puissions pas le maintenir - on appelle aussi cela la nature vide des phénomènes. Que du nouveau peut toujours apparaître, qu'il y a toujours de la place pour du nouveau et que rien n'a de sous-instance - on appelle cela aussi la conscience en tant qu'espace.

Il y a tellement de façons de le faire. Je voulais juste vous montrer dans quelle direction nous ressentons pour remarquer : "Wow, oui, peu importe si j'ai une pensée agaçante ou une pensée aimante - c'est exactement la même chose. Même si je n'ai pas de pensée du tout, c'est toujours pareil".

Remarquer ce qui accompagne tout de manière subliminale, c'est ce que nous appelons les qualités naturelles de la conscience, de la perception. Il est bon de l'exprimer sous forme de verbe, parce que nous ne trouvons pas l'esprit, seulement le processus de la conscience, de la perception.

Questions³⁶

Participant/e : J'aurais deux questions qui me viennent de méditations que tu as guidées. Au préalable, il faut que je dise que voilà, cela a été des moments très rapides, les questions - réponses et cela continuaient. Mais, j'aimerais quand même revenir à la charge. Au départ, tu as dit dans une méditation,

³⁶ Fichier audio 6-07

tu as commencé par dire qu'il fallait voir comment c'est ! De voir, qui regarde ! Et tout d'abord, j'avais des expériences auditives et ce que j'ai ressenti, c'est comme si je les saisisais. Et puis après, il y a eu cette sensation que oui, je me confirme le fait d'exister. Et la question, où il est, cette sensation du moi ? Puis, je me suis laissé/e tomber dans ce trou où est censé être l'égo et ce n'est pas comme si je saisisais mais comme si cela naissait de moi. Mais, cela ne me dérangeait plus, c'était léger. Est-ce que je suis dans la bonne direction, là ?

Oui, en te laissant tomber là-dedans, tu as relâché, tu as détendu la saisie du *MOI* ! Ce que tu décris, là c'est que cela soit apparu comme une richesse, c'est l'expression d'un état d'esprit très détendu où tu n'es plus dans le contrôle, plus tellement. Très bien !

La deuxième question, se rapporte à une autre méditation, où tu avais enseigné au préalable que quand on fait cette pratique il faut travailler avec quoi, les quatre vérités, d'où vient le stress, que puis-je faire pour le détendre ? Et la méditation a débuté, j'ai remarqué que j'avais une certaine tension en moi, donc, automatiquement, j'ai voulu dissoudre cela. Mais après, je suis allé.e plus loin et je me suis dit, non, pourquoi ? Pourquoi, j'aurais besoin de faire quelque chose, pourquoi avoir besoin de dissoudre, donc, j'ai laissé la tension comme elle était. Donc, tu approuves ?

C'est cela ta question ?

Oui, c'est cela ! C'est bien la bonne méthode ?

Oui, tu as déjà avancé un petit peu avec ta question : ais-je besoin de dissoudre cela ? Tu es donc déjà dans une acceptation plus profonde comme dans la pratique de l'esprit ordinaire et cela suffit parfaitement de laisser les choses telles qu'elles sont et de simplement les percevoir.

De percevoir comment c'est ?

Avec cela, tu ne luttas plus contre ce qui est désagréable et qui est là. Non, c'est la condition préalable fabuleuse pour voir comment c'est réellement !

Donc, pas besoin de dissoudre le stress, il suffit d'y voir clair !

Merci, merci !

Participant/e : Bonjour, j'ai une question, un petit peu chez moi, le concept est apparu que l'esprit pourrait être un petit peu comme un système végétatif. Un système nerveux végétatif qu'on ne pilote pas et qui sait très bien ce qu'il a besoin de faire et ainsi, l'esprit sait toujours aussi ce qu'il a besoin de faire. Et donc, j'ai continué dans mon intellect cette métaphore-là. Après, en fait, la pensée suivante a été de me dire mais peut-être qu'on s'attache à cet esprit au moment de la mort, cette petite goutte isolée retourne dans l'océan ? Mais l'océan existe et quelque part, je reste accroché ! Je sais que je reste accroché quelque part, mais, pour moi à un moment cela devient une idée matérialiste. C'est comme dans le film Avatar et un autre film ..., en fait, c'est aussi le système nerveux qui retient l'autre ensemble ; mais cela reste matérialiste. C'est un petit peu un nœud qui se forme oui, ou, c'est peut-être un manque de confiance chez moi. Oui, me voilà coincé là-dedans !

Voilà, tu as réussi à te rendre la vie compliquée maintenant ! Soit, tu as réussi à le faire tout seul et maintenant, tu as besoin d'aide pour te dépatouiller de cela.

Mais, cela va se dissoudre tout seul.

Reste dessus, regarde cela. La métaphore, l'analogie avec le système nerveux autonome ou végétatif, oui, c'est pas mal. Si tu prends l'aspect que voilà, l'esprit qui fait toujours tout seul dans ce qu'il a besoin de faire, cela éclaire assez bien un élément de cette nature de l'esprit.

Oui, mais je réifie. Je ressens que je joue au ball-trap, que je tue des petites choses et voilà, pan ! Une sensation qui arrive et après le concept arrive. Je n'ai pas besoin du concept, je le suppose, mais quelque part, mon esprit se met en route et je veux créer un concept.

Oui, tu es fasciné par cela, oui, totalement. Ton esprit créatif a aussi des chouettes idées, oui, tu es complètement fasciné, c'est ok, tu as le droit. Mais n'en sois pas dupe ! Vois-y clair, dans l'apparition des idées, dans la fascination et certaines de tes idées sont assez utiles, et d'autres, peut-être moins.

Mais, peu importe, cela n'a rien à voir avec la nature des idées qui est toujours identique à une autre, elles n'ont plus aucune substance.

Très bien ! Merci.

Même pas assez de substances pour former la base d'un *MOI* !

Ah, je vais continuer à pratiquer.

Oui, avec des idées si le *MOI* se porte mieux, se porte moins bien, où il est ? Si ce n'est peut-être pas aussi qu'une idée, cela se pourrait ? Et là, tu peux comparer les idées du *MOI* avec les autres idées.

Là, je vois que cela t'amuse, donc, tu n'es pas perdu dans les mouvements ! Continue comme cela et cela me fait très plaisir si cela te permettait d'attraper des visions profondes

Merci.

Participant/e : Ma question, ces tensions, avant de tomber dans cette expérience, ou ce vécu qui est très vivant ; c'est un petit peu comme mourir aussi. La détente, moi, cela me convient un peu mieux, c'est comme mourir. Donc, moi, ce qui m'intéresserait là-dedans, ce que j'ai compris, c'est que dans le Vajrayāna, Mahāmudrā on parlerait de dévotion et de confiance pour permettre ce pas supplémentaire. Et dans le Mahāmudrā... ?

Non, dévotion et confiance, c'est la même chose, ce sont les mêmes termes. Ici, dans ce texte, tu as l'expression, certitude.

La certitude, n'est pas en tibétain !

De savoir par expérience, une certitude, une confiance née de l'expérience, que les choses sont ainsi. C'est ce type de confiance, de certitude en vertu d'expériences réelles déjà faites.

Donc, cela voudrait dire que la pratique et l'expérience créent cette certitude, cette confiance et c'est cela qui nous offre la possibilité de lâcher ce vécu ?

Oui, bien sûr, si tu es dans la certitude, le fait de mourir et tout cela ne te paraîtrait pas dur ! Mais tant que tu es encore au tout début du développement de la confiance, la confiance, un peu plus de confiance te permettra progressivement de lâcher prise.

Et à un moment, tu remarqueras, que oui, être tout simplement dans l'ainsité, il n'y a pas de risques, il n'y a que de bonnes choses qui se passent. Et cette confiance-là va devenir pour toi une certitude !

Il n'y a pas d'autres méthodes ? Pas d'autres pratiques pour faire cela concrètement, sauf à refaire constamment, constamment le pas d'accueillir plus, de s'ouvrir plus ?

C'est cela, oui ! Et tu sais que le Mahāmudrā est toujours, quasiment toujours pratiqué avec le gourou-yoga. Tu as la possibilité, grâce à une prière intense, de t'ouvrir, de visualiser, de ressentir les qualités de l'éveil, le gourou se fond en *TOI* !

Et cette autre chose là, tu laisses le gourou méditer en *TOI*, donc, c'est la dévotion !

Tu ne médites plus à partir de l'égo mais tu laisses le gourou en *TOI*, l'être de la nature éveillée en *TOI*, méditer !

Donc, l'esprit ordinaire ? Quand on fait cela avec le gourou-yoga, le Mahāmudrā serait le résultat mais on utilise les méthodes du Vajrayāna pour obtenir ce résultat et pour le ressentir ?

Oui, comme la quasi-totalité des pratiquants sont surmenés, sans aucune guidance, de se retrouver spontanément dans ce lâcher-prise, la plupart d'entre eux et la plupart des enseignants du Mahāmudrā utilisent la pratique du gourou-yoga ou d'autres méthodes !

Participant/e : Bonjour ! Je ne sais pas, si c'est très utile d'attraper votre stage de Mahāmudrā au vol, au milieu, là ; mais merci beaucoup pour tous les apprentissages que tu me permets. Ma question, je pratique en ce moment les offrandes du Mandala et je me demande comment puis-je aller davantage dans le ? (incompréhensible) . Donc, dans la méditation silencieuse, comment je peux m'ouvrir ? Mais dans la visualisation, par contre, j'ai visualisé la montagne aussi et quelque part, il y a toujours une tension qui se manifeste chez moi et que peut-être je ne visualise pas bien, que j'ai peut-être oublié des choses ? Je me demande alors, comment puis-je aller dans davantage de lâcher-prise ? Donc, quelle est l'attitude, là-dedans ? Il faut rester dans la générosité, l'attitude du don ou est-ce important de se concentrer sur les différentes constituantes ? Cette pratique me paraît très difficile !

Les différents éléments du mandala, de la visualisation, les offrandes du mandala, tout cela c'est pour pouvoir lâcher-prise, pratiquer mieux dans différents domaines de l'univers. Mais finalement, c'est toujours *TOI* qui est assis sur ton disque de lune, c'est *TOI*, qui va offrir tout ce qui est important pour *TOI*.

Si, tu arrêtes un petit peu la pratique du mandala, tu peux entrer dans une méditation du parce que tu as déjà tout donné et qu'il ne te reste plus rien à faire. Ce serait le lâcher-prise spontané !

Pendant que tu es dans la visualisation, alors, tout ce que tu visualises, tout ce que tu penses, tu le libères immédiatement en l'offrant, en le lâchant-prise.

Ainsi, tu t'ouvres à l'expérience suivante. Tu vas apprendre ce que c'est que le lâcher prise , comment chaque expérience se libère et laisse la place à la suivante.

Donc, si je ne visualise rien, concrètement, est-ce une erreur ou est-ce que je reste dans la posture de générosité ?

Non, tu n'es jamais obligé de visualiser que ce qui tu fais du bien.

N'oublie pas que ce ne sont que des aides. Des ponts que tu utilises aussi longtemps que tu remarques que ton esprit s'ouvre. Et tu peux par exemple offrir tes ministres, etc., ou ton meilleur ami, ou ton meilleur conseiller pour lâcher l'attachement aux différentes espèces de ton être.

A l'intérieur de *TOI*, dans ton for intérieur, tu l'offres pour le bien de tous les êtres mais à l'extérieur, tu n'as rien besoin de donner. Peut-être quelques grains de riz que personne ne va réclamer.

A l'intérieur, dans ton attitude intérieure, c'est que stp, que tous les Bouddhas, puisse le Dharma entrer dans tous les domaines de ma vie afin que je puisse utiliser mon mandala séculaire pour le bien de tous les êtres !

Puissent tous les êtres, connaître les terres pures !

Merci, j'ai encore une question ?

Ok, ne soyons pas radin, c'est la première fois que tu lèves la main !

Il est dit que les pensées, c'est le Dharmakāya, donc, c'est aussi la conscience intemporelle et elles ne sont pas dualistes. Et là, je me demande, une pensée en soi, est-ce qu'une pensée peut provoquer du karma ? Est-ce que c'est parce que, quand je suis dans la construction du moi et que la pensée se crée en moi, est-ce que cela me charge-t-il négativement ?

Non, c'est beaucoup plus simple ! Tu confonds là, la nature vide sans substance, tu l'as confondue avec peut-être pas d'effets ?

Non, pas du tout !

Toutes ces chaînes de causes, de conséquences et de conditions continuent de conditionner de nouvelles causes de conséquences.

Tout est à l'œuvre, tout cela, ce sont des forces. En soi, ce ne sont pas des choses, ce n'est pas saisissable ; mais tu ne peux que les reconnaître et les mesurer à leurs effets.

Donc, le karma, on ne peut le comprendre que si on comprend que chaque aspect de l'existence karmique est vide ! Qu'elle n'a aucune substance !

Les malentendus sur le karma viennent du fait que les gens pensent qu'il y aurait une cause substantielle, une conséquence substantielle, non, c'est faux !

C'est un processus dynamique dans lequel, ni la personne qui agit, ni l'action et, même pas la pensée n'a de substance ! Et malgré cela, et justement, pour cela elles peuvent agir, elles peuvent être dynamiques !

En reconnaissant que quelque chose est vide, cela ne veut pas dire que la vacuité n'a pas d'effets !

Il y a les deux, il y a la nature vide qui permet, justement que quelque chose puisse avoir une conséquence.

Donc, quand la pensée émerge, toute seule, sans que je la crée activement, est-ce qu'elle a quand même des effets négatifs ou uniquement quand je m'y attache ?

Oui, c'est quand tu t'y attaches ! Non, l'émergence, on appelle cela le feu d'artifice karmique !

Il y a plein de choses absurdes qui peuvent apparaître et quand on ne s'y attache pas, quand on ne les retient pas, c'est une décharge de conséquences anciennes qui apparaissent aujourd'hui dans la conscience mais que tu n'as pas besoin de nourrir davantage.

Ainsi, l'apparition d'une fantaisie agressive peut être un stimulus pour une attitude d'esprit beaucoup plus compassionnelle ! Cela ne crée rien de négatif en soi.

Merci !

Participant/e : Bonjour, j'ai une question. Quand je ne fais rien, quand je médite, je l'appelle ne rien faire ou prendre contact avec mon esprit ordinaire, donc lui permettre d'être là. Sur quoi est-ce que je dirige mon intérêt, mon attention ? D'habitude, je dirige mon attention sur un contenu, soit, je suis occupé/e, je fais les courses, la cuisine ou je travaille, je regarde dehors, je prête l'oreille sur ce qui se passe. Donc, mon attention se dirige automatiquement vers quelque chose, mais quand je ne fais rien et que je m'efforce de ne pas en faire une action, de ne pas réfléchir, pour moi, c'est déjà un défi parce que l'esprit doit faire quelque chose, à savoir rien ! Donc, j'arrive à laisser tomber un petit peu les contenus pendant un moment et je peux considérer leurs natures à leurs dynamiques, leurs apparitions et leurs disparitions et comment dans ce processus, je peux les laisser partir ! Donc, je peux observer cela. Et cette observation se fait toute seule, c'est bien ! Mais ensuite, je me surprends en train de tenter de rechercher à partir de, comme si je cherchais l'extraordinaire et de me représenter cela. J'essaye, oui, de tourner l'attention là-dessus et je vois que je m'efforce de trouver des concepts. Ah, cela pourrait être comment, ce vécu et donc là aussi, des contenus apparaissent, donc je ne sais plus quoi faire d'autre !

Allez, je m'efforce de ne pas le faire.

Si tu ne sais plus quoi faire, c'est que tu es arrivé au bon moment dans ta méditation !

C'est là, qu'enfin, cette créativité et cette recherche cessent. Et tu vas entrer dans ce qu'on appelle une conscience fluide, qui est tantôt par ci, par là et qui ne saisit plus rien.

Là-dedans, les surprises peuvent apparaître parce que tu n'es plus le directeur de ta pratique.

C'est là, qu'il y a la possibilité que quelque chose de nouveau se déploie.

Ah oui, cela, je l'ai aussi compris entre temps, mais arrive un point où je remarque et me rends compte que je ne peux pas vraiment maintenir cet état plus longtemps et je remarque de nouveau où il y a des impulsions ! Qu'est-ce que je dois faire maintenant, je me dis, eh bien rien, reste-là !

Bienvenue dans le club !

Nous tous, on n'arrive pas à s'y maintenir, parce que le souhait de s'y maintenir, c'est la fin de cette expérience !

Oui, tout à fait ! Et alors, je fais une pause, je fais autre chose ?

Et c'est là que cela devient intéressant, quand tu cesses de lutter, c'est là que cela devient intéressant ! Ce n'est pas encore le moment de faire une pause.

Donc, cette impulsion-là, est aussi à lâcher ?

Oui, tout à fait ! Là, cela devient vraiment intéressant, parce que tu es rentré dans le mur tellement souvent que maintenant tu arrêtes de lutter et alors, une compréhension intuitive peut apparaître de l'intérieur. Une, que tu n'as pas élaborée conceptuellement.

Ok, d'accord ! Mais, cela non plus je ne dois pas l'attendre ? Parce que cela m'est déjà arrivé à quelques reprises et j'ai été tellement heureux.se ! C'était des moments fabuleux où j'ai vraiment compris que je ne les avais pas compris avec mon intellect et c'était des entre- aperçus tellement fabuleux, que oui !

Oui, tout à fait, très bien ! Un participant à côté de toi rigole, il connaît certainement tout ce que tu décris. Juste tous les deux, pensez à trouver juste votre chemin de votre coussin de méditation et là, vous laissez la conscience se libérer d'elle-même !

Participant/e : D'abord, tu as parlé de la Bodhicitta relative et de la Bodhicitta absolue. Donc, leur nature absolue, c'est la même chose et il nous a été répété que, voilà, des humains ont connu le chemin de la réalisation, qu'ils sont devenus des Rinpochés. Malgré tout cela, il y a eu des trahisons, etc. Il y a eu également des abus sexuels, apparemment ! Est-ce que tu peux nous parler de tout cela ? Est-ce qu'on arrive à se détendre complètement là-dedans ? Donc, on aimerait bien avoir une réponse là-dessus !

Oh, là, là, vous me posez là, une grande question ! Moi, ce que je m'explique, c'est que ces pratiquants-là, n'ont pas encore réussi à réaliser leur conscience dans des régions où il fait vraiment obscur. Et où, en vertu de leurs schémas, de leur enfance, ils ont de grands besoins, de grandes peurs, un besoin de s'auto-affirmer. Quelque part, c'est le by-passing, comment dire, le contournement spirituel. On loupe l'objectif et on le contourne.

On reste toujours dans les zones connues et familières et on peut se détendre en sortant de quelque chose, on peut le faire, c'est super, même si on a fait la plus grande connerie et qu'on n'a vraiment pas été dans la Bodhicitta. On peut se détendre, mais en dehors de cela. De sortir de cette conscience pénible où l'on se rend compte que, hum, on n'a vraiment pas fait une bonne chose, qu'à l'instant, on a blessé quelqu'un !

Dans le *Mahāmudrā* c'est le contraire, c'est d'aller avec la conscience pile là-dedans où quelque chose nous irrite, où quelque chose nous donne un mauvais sentiment comme cela, dans les tripes et avec cela, on empêche le contournement spirituel, cet évitement de ce qui serait vraiment essentiel.

La loyauté et la sincérité des pratiquants consistent à considérer cette sensation de malaise et d'aller exactement là-dedans et d'y diriger cette conscience claire et lumineuse et aimante, et non, comme ces pratiquants dont vous parlez, qui se rendent coupables d'abus.

Donc, nous, on n'est pas avec les quatre-vingt-quinze pour cent dans notre vie qui vont bien, mais on va aller dans la conscience de ce qui ne va pas, où quelque chose est remué, oui ! Où il y a des besoins, des manques et c'est là-dedans que l'on va aller pour éclairer tous ces points obscurs.

Les maîtres qui abusent de leurs disciples, etc., il faudrait en fait que, quand cette impulsion se présente d'abuser quelqu'un, il faut qu'ils regardent là-dedans. Ou alors, qu'ils regardent après coup, quand ils ont refoulé la chose et il faut vraiment qu'ils aillent là-dedans. Il y a cette sensation d'avoir fait du mal, il faut qu'ils mettent leur conscience là-dedans !

Mais, s'ils ne le font pas, on peut se duper comme cela, tout le reste de sa vie !

Mais, le Mahāmudrā est possible mais l'autre aussi, donc c'est une impulsion que l'on ne considère pas ?

Dans le Mahāmudrā, ce n'est pas possible !

Non, il faut se dire, c'est que les Rinpochés qui ont ce mauvais comportement ne sont pas dans le Mahāmudrā, ni dans la Bodhicitta relative, ni dans la Bodhicitta ultime. Ils ont, peut-être eu des visions profondes, ils se sont peut-être réalisés ; ils peuvent s'en souvenir, ils peuvent être très érudits. Ils peuvent à un moment avoir été très, très bons, mais au moment où ils agissent comme ceci, ils sont dans la saisie du *SOI*.

Il n'y a pas moyen que ce soit autrement. C'est la saisie du *SOI*, ce n'est pas le Mahāmudrā. Car l'esprit, peut être tantôt dans le Mahāmudrā et dans la saisie du *SOI*, et cela peut arriver le même jour.

Même à l'intérieur d'un laps de temps très court. Cela peut être tantôt comme ceci et tantôt comme cela.

C'est cela, il faut le comprendre. C'est que certains maîtres sont en mesure d'enseigner de manière très inspirante et avec peut-être aussi une conscience authentique mais laissons cela sans jugement ! Et à d'autres moments de la journée, même directement après l'enseignement, il peut y avoir une saisie du *SOI*, complète.

Je remarque cela, également dans mon propre esprit, je peux être comme ceci, comme cela.

Très bien, merci !

Participant/e : Nous sommes à Titisee, je ne sais pas si la ligne internet est très stable ? Ma question, là, je regarde dehors et j'ai parfois l'impression que quand je suis dans la nature, que je n'arrive pas à percevoir vraiment, est-ce que je suis à l'extérieur, peu importe ce que c'est que ce moi ou est-ce que c'est en moi ? J'ai également des réactions différentes. Parfois, j'ai un malaise, une agitation, une peur ou, parfois, je commence à intellectualiser, j'essaye de m'expliquer la chose. Ou alors, je me sens super bien quand j'ai compris que, voilà, je suis dehors et j'en suis toute fière ! Quand je reconnais cela, cela devient très calme en moi contrairement à maintenant où je suis, évidemment un peu excité/e, là. Quand par exemple, je regarde un arbre, l'arbre se désagrège et se remet en place. Parfois, je ne vois pas donc, j'ai essayé de m'expliquer cela un peu autrement déjà, mais cela reste difficile. Mais, ce que j'essaye de vous demander, c'est qu'avec la matière soi-disant morte, inanimée, la maison, une table, je n'arrive pas à la percevoir. Je crois que cette matière morte, inanimée ne bouge pas d'elle même ! Est-ce que cela peut être lié ?

Oui, bien sûr, cela a une grande influence ! Tout ce qui bouge est évidemment plus évident à percevoir comme processus, avec ce qui ne bouge pas, on a parfois du mal et on est plus dans la réification !

Qu'on ait l'impression que la chose est vraiment comme on la voit à l'instant.

Ce que tu décris, c'est l'extérieur en *MOI*, est-ce que *MOI*, je suis à l'extérieur, toutes ces questions sont vraiment typiques avec lesquelles on fait également la méditation de la vision profonde.

C'est ce qu'on utilise pour stimuler et là, tu peux te demander avec tous ceux qui regardent aussi, peuvent se demander aussi, est-ce que mon esprit va vers *TOI* ou est-ce que ton esprit vient chez *MOI* ?

Qui vient à qui ? D'où vient la sensation qu'on a de parler l'un avec l'autre ?

C'est comment ?

Est-ce que pour cela, il y a besoin d'un sujet ? Est-ce que quelqu'un va à quelque part ?

Est-ce que l'esprit se déplace vraiment ? Est-ce que quelque chose pénètre de l'extérieur dans mon esprit ?

Cela marche comment ?

N'hésitez pas à explorer cela !

Je ne vais pas vous donner la solution comme cela ! On n'arrête pas de parler de solutions, là, mais ce sont des questions de vision profonde !

Comment la perception se passe-t-elle ?

Merci, mais j'aimerais juste revenir sur le fait que, c'est comment de voir une coupe avec des pommes, elles sont inanimées mais elles sont vivantes, les pommes ? Comment je m'explique que là, il me semble pouvoir percevoir la création et la disparition, alors que la coupe et la table sont un peu comme des blocs solides ?

La prochaine fois, dans ta méditation regarde la télé, la télé qui te paraît être un bloc. Et médite sur quelque chose d'inanimé pour faire une expérience directe de la méditation sur la perception de quelque chose d'inanimé, qui ne bouge pas tout seul, tout cela n'est peut-être pas si différent que la perception d'une banane ou d'une pomme !

Peut-être que c'est lié aussi au fait que j'ai aussi constaté c'est que, quel est l'objectif ...!

Je pense qu'elle fait du rejet, oui, j'aurais appelé cela préjugés, peut-être ! Tu as des préconçus, des préconçus sur ce qui se présente à tes yeux ! Quelque chose fait déjà différence avant même que tu poses tes yeux dessus.

Ah, oui, tout à fait, très bien, merci !

Participant/e : Bonjour Tilmann ! J'avais deux questions, une première, je crois que c'est à peu près répondu, c'est à dire que je vais quand même reformuler ; c'est même plutôt un constat. Je pars dans une situation artificielle où je décide de créer des conditions pour pouvoir méditer. Pour arriver à quelque chose qui n'est pas artificiel mais spontané !

D'accord, alors c'est déjà un peu pris d'un angle un peu difficile parce que tu es déjà dans la superficialité pour créer cette situation.

Oui, donc je ne crée pas de situation !

J'ai vu comme vous avez écouté, vu qu'une participante était détendue à l'arrière sur le sofa, on n'a pas besoin de créer une situation pour méditer. On peut méditer n'importe où.

D'accord, cela, je peux commencer à le comprendre. Après je voudrais te demander quelque chose. Bon, je pratique régulièrement la méditation sur le souffle, mais, avec les petites indications comment c'est être, etc. Comment c'est penser, d'être éveillé/e, comment c'est ... ? Voilà, je pose la question et j'arrive parfois à des états de gratitude, de joie profonde et de gratitude ! Mais, après je ressors de ces états, je me retrouve dans mes problématiques quotidiennes et je me demande si le fait de vivre, d'expérimenter des états comme cela, cela influence et quelque part purifie le Karma ?

Bien sûr !

Dans le bon sens, je veux dire. Voilà, c'était cela ma question !

Oui, oui, tout à fait ! Chaque fois que ton esprit s'ouvre dans un état d'ouverture, de gratitude, de joie, en fait la saisie égoïste est moindre à ce moment ; elle diminue.

Et dès que la saisie égoïste diminue, tu peux être sûr que la tendance fondamentale de se prendre pour la personne la plus importante du monde diminue. On a la purification de la cause de la souffrance.

Donc, là, je commence à user ma semelle !

Tu es certainement entrain d'user ta semelle, oui, oui ! Tout à fait !

Merci ! Bon, je te remercie de cette réponse. Après, j'écrirai des choses pour plus tard, mais pas maintenant.

Participant/e : Bonjour Tilmann, dans une méditation, hier, est apparu l'orgueil. L'orgueil, de quand je pense, il m'arrive d'avoir des pensées de penser ; que voilà, que je fais un. ? (incompréhensible)... que je travaille sur moi, etc., par rapport à la grande majorité des gens de la planète. Voilà, avec toute cette confusion, cette incohérence et tout de suite en même temps est venu la pensée qui avait vraiment à voir avec la souffrance et le fait d'une position au-dessus, du fait que je suis différente des autres, donc qu'il y a moins de souffrance. Je me sépare un peu de la souffrance des autres. Je ne sais pas si je suis assez claire ?

Oui, tout à fait !

Et cela a été vraiment quelque chose d'intéressant de se dire que finalement l'orgueil, c'est peut-être aussi une façon de ne pas souffrir ou de ne pas ressentir, peut-être la trop grande souffrance du monde.

Bien vu !

Et quelle est l'attitude, la posture juste, alors pas l'orgueil, lâcher l'orgueil mais pouvoir être en même temps dans la compassion avec cette grande souffrance, mais cela, c'est quelque chose, en fait, dont j'ai déjà parlé !

A ce moment, tourne, tourne la compassion. Si le moment d'orgueil est là, tu l'as vu et tu as envie de développer la compassion. Mais, maintenant la personne qui a besoin le plus de compassion de tous, c'est **TOI** !

Tourne la compassion vers celle qui vit dans un orgueil de vouloir aider les autres. Tu vois, pour un petit moment, et tu rigoles et quand tu rigoles maintenant, tu rigoles de cette attitude de se mettre en hauteur. Tu vois, tout cela, c'est vraiment ridicule et en même temps, tu as la compassion pour cette voie complètement erronée dans laquelle se trouve à cet instant même ton courant d'être ! Et, dès que tu le vois, la compassion et tu en es sortie.

Voilà, c'était juste le chemin qui s'est passé et c'était juste de pouvoir en parler. Parce que je crois que c'est vraiment, à ce moment-là, une vision de quelque chose qui me regardait vraiment, et me permette de percer à jour cela !

Et, ce qui m'aide à vraiment développer la compassion d'une manière égale avec les autres, c'est de me rappeler que très probablement j'ai déjà vécu les mêmes choses comme eux !

Dans toutes ces vies que nous avons déjà vécues, ce n'est pas **MOI**, le meilleur et les autres le pire.

Mais nous avons vécu tout cela et je peux compatir parce que cette expérience, elle vit encore en **MOI**.

Elle est là, nous ne sommes pas différents !

C'est cela, je crois que c'était un moyen aussi de se protéger de la souffrance.

C'est cela !

Merci Tilmann !

Participant/e : Je vais commencer tout simplement, dans la dernière méditation, j'ai réussi à ne rien faire, cela m'a bien réussi ! Il y avait un moment de détente, satisfaite d'une lagune, d'une vastitude incroyable, un sentiment de bien-être s'est répandu en moi. Et ce qu'on pratique, cette conscience, cette réalisation, que tout en moi a été pénétré par cette vastitude. Mais peut-être que cela n'a duré qu'une seconde, mais ! Et alors, l'intellect reprend son activité et il se dit ah , j'ai failli réussir. Là, je m'aperçois clairement que cela peut arriver à tout moment. Ce n'est vraiment que cela et alors, cela repart et quand cela continue, d'abord, il n'y a plus de pensées. Est-ce que je peux me dire que c'est comme cela que cela doit être ? C'est quoi, cet état où on est, avec 80 % des gens, non, mais le fait de parler maintenant, cela va beaucoup plus vite, c'est beaucoup plus un ressenti. Ce n'est plus, je ne suis plus dans la pensée et après il y a des moments où il y a des pensées qui se présentent complètement hors contexte où c'est un petit peu comme une subdivision. Ce n'est pas que j'en fais, je n'en tisse pas une narration mais les choses apparaissent et repartent un petit peu comme une succession de phases de ma vie. Et après, là-dedans, quelque part apparaît un malaise, une incertitude ! Et j'ai un ressenti corporel de cela. J'ai le cœur qui bat, je sens mon sang circuler, je suis très éveillé.e et après j'ai cette sensation, comment est-ce juste ou n'est-ce pas juste ?

Non, tu n'as rien besoin de faire même si tout d'un coup, tu as des symptômes physiques qui sont en fait déclenchés par ton incertitude. Reste là-dedans, laisse les choses venir et repartir !

Comme cela, tu vas te familiariser avec les différents états de l'esprit, ce qui part, va apparaître !

Et tu vas pouvoir connaître mieux ton esprit parce que tu n'as pas tourné le dos. Tu n'as pas essayé d'intervenir, de saisir, tu n'essaies pas de créer, tu laisses, tu accueilles et tu te rends compte, ah, mais oui, ah, mais oui, cela repart !

Rien ne reste stable et cela te permet de te détendre toujours plus et parfois, cela te fera dire, j'ai failli réussir, oui ! C'est ta tentative de saisie, non, tu n'avais rien besoin de saisir, tu peux laisser les choses, tout simplement venir.

Ce que je veux reconnaître, ce que je veux saisir est toujours là !

C'est la compréhension que depuis toujours, la nature de ton esprit a été là.

Ton endurance, ton équanimité et ta patience vont te permettre de réussir !

Merci beaucoup ! J'ai encore une autre question, je ne sais pas si elle est très courte en réalité ? Je t'avais parlé de ce rêve, ces derniers jours, et je me demande entre temps si, qu'est-ce que c'est, qui revient toujours de manière si présente ? Donc, ce que je n'ai pas dit à l'époque, est-ce que c'était peut-être un souvenir ? Non, en fait, c'était toujours après ces offrandes à Tara, après une belle journée de pratique, après cette belle expérience. Et après, mon rêve m'a mis dans un état de choc ! Donc, j'ai ressenti cela, cela a duré 3 heures et j'étais incapable de faire autre chose. J'étais dans un choc total et après seulement, je me suis rendu compte qu'il y a de l'agressivité en moi et je me suis rendu compte qu'on ne peut pas, que cela n'a aucun sens de vouloir en faire une narration à l'eau de rose ! Voilà ce que j'ai ressenti à ce moment-là et en réalité, c'est autrement. Donc, on pourrait exprimer les choses comme-ci ou comme-ça, mais, tout d'un coup, tous les efforts concernant ma mère, tout cela était tellement clair que rien ne va ! J'avais des agressions vis-à-vis de moi-même aussi parce que tout était

si tordu et que j'aurais tant aimé que ce soit autrement ! Et tout cela a disparu tout d'un coup. Voilà, c'est comme-ci, voilà, j'ai perdu mes illusions.

Je crois que tu n'as pas encore l'air tellement heureuse de cette perte des illusions. En réalité, ce que tu racontes là, c'est super, c'est vraiment fabuleux !

La désillusion, on ne peut que la souhaiter à tout le monde, oui !

Oui, c'est ce que je souhaite à tout le monde de s'éveiller !

Mais cela, je ne l'ai pas compris.

Ce que tu n'as pas compris, je pense que c'était avant, mais maintenant, tu as compris pas mal de choses. Tu n'avais pas compris avant, que voilà, tu as réussi à te conditionner dans des bulles roses. Cela, tu l'as vu maintenant et tu t'es rendu compte que ah, voilà, après la belle journée de pratique de Tara, où j'ai développé beaucoup de choses bénéfiques, mais c'est une bulle.

Je n'étais vraiment pas en contact avec tout le reste, qui est là. Voilà, cela a émergé et tu t'es rendu compte que le rêve où tu as piétiné l'abeille, ah, et puis, c'est ma mère. En réalité, *MOI*, j'en ai tellement marre, je veux casser quelque chose. Voilà, j'ai des impulsions d'agressions et tu vois tout le panorama de ton être qui se montre et tu as comme tout le monde des états d'être bénéfiques et d'autres, où tu es complètement énervé.e et où la bodhicitta est très, très loin !

Mais, on est comme cela ! C'est humain, c'est bon de le réaliser !

Et, c'est le chemin vers une pratique véritable et sincère.

Merci, tu l'as si bien exprimé à l'instant !

Merci beaucoup !

Signification "Esprit ordinaire"³⁷

Nous sommes en bas de la page 298 :

Le sublime Gampopa enseigne également :

Nous avons trois expressions qui sont souvent utilisées : "l'esprit ordinaire", "l'état d'être sans artifice" et "l'état inhérent". L'esprit ordinaire est l'esprit originel, qui n'est pas influencé par une quelconque vision, un point de vue, une manière de voir. "Non-artificiel" signifie laisser l'esprit tel qu'il est, sans y apporter aucune modification.

Nous pouvons nous demander ce que signifie l'expression "l'esprit ordinaire nu" utilisée par le Vénérable Yang Gönpa. Ici, "nu" signifie la vraie nature, la nature essentielle. Puisque cet esprit est libre de tout processus de pensée où il est question de concepts et de points de référence, et qu'il n'est donc pas sujet à l'erreur, c'est la même chose que la conscience intemporelle non conceptuelle. La vraie nature de toutes les choses en général est appelée la "conscience non conceptuelle intemporelle". Si nous

³⁷ Fichier audio 6-08

reconnaissons cela, et comme c'est la vraie nature de chaque phénomène individuel et qu'elle y réside, nous reconnâtrons alors les différentes manifestations mentales, les pensées, quelles qu'elles soient, comme cette vraie nature, *dharmatā*, la vraie nature des phénomènes, qui n'est autre que précisément cette conscience intemporelle. C'est ce qu'a voulu faire Yang Gönpa lorsqu'il dit :

En bref, l'esprit ordinaire - "être simplement ce que vous êtes", que personne ne peut fabriquer- se reconnaît de lui-même. C'est ce que nous appelons l'émergence de la méditation Mahāmudrā.

Se laisser être ce que l'on est. Ne pas s'acharner sur nous, même si c'est difficile en ce moment. Laisser tout cela tel que c'est. Et être toujours conscient : Comment est-ce en profondeur ? D'accord - des phénomènes passagers. Ne pas se rebeller, ne pas s'accrocher, simplement laisser être. Ce "sois comme tu es, sois comme tu es vraiment" est à peu près la chose la plus difficile que l'on puisse dire. Lorsque quelqu'un nous dit : "Sois naturel". - c'en est déjà fini du naturel. Mais comme nous le pratiquons souvent seuls et en communauté, nous pouvons, avec le temps, nous familiariser avec ce que c'est que de ne rien influencer du tout.

Méditation³⁸

Pratiquons cela à nouveau maintenant.

Faisons à nouveau semblant de méditer. –

Exactement comme maintenant, c'est exactement là que se trouve notre pratique. - - -

Vous pouvez maintenant, dans cette pratique de l'être, là, faire revenir tranquillement vos méthodes. Je vous propose d'utiliser la conscience du corps, c'est-à-dire la conscience de l'inspiration et de l'expiration. Être conscient de l'inspiration (début - milieu - fin) et ensuite de l'expiration (début - milieu - fin) ne perturbe pas le moins du monde l'état d'être soi-même–

Expérimentez donc ce que cela fait de pratiquer avec un tel support, tout à fait détendu, sans vouloir, simplement en laissant l'attention se poser là, et si cela fait une quelconque différence par rapport à avant. –

En inspirant et en expirant, il y a une conscience de ce qui est. –

En inspirant et en expirant, tout est comme il est. –

Vous remarquerez peut-être comment cette conscience, à l'inspiration et à l'expiration, a un effet un peu stabilisateur, sans changer l'expérience fondamentale de l'être. - - -

Merci beaucoup pour votre méditation.

Pratiquer l'état d'être simple en utilisant une méthode³⁹

Lorsque vous expérimentez ainsi la simplicité d'être et que vous ajoutez une méthode - qui pourrait être la récitation d'un mantra ou une visualisation, ici c'était la respiration : l'ainsité ne change pas. Cela peut

³⁸ Fichier audio 6-09

³⁹ Fichier audio 6-10

être utile pour stabiliser un peu notre présence, pour qu'il vous soit plus facile d'être simplement ainsi. Et là, la méthode ne devient pas la chose principale. La méthode n'est qu'un élément qui peut être utile.

Donc, par exemple, si vous visualisez quelque chose comme hier ou avant-hier, quand nous avons fait naître une pensée, une pensée agréable - et puis elle se dissout. Et puis nous visualisons quelque chose d'autre, et cela se dissipe à nouveau. Elle rayonne, la lumière revient avec des bénédictions ; elle rayonne à nouveau, va vers tous les êtres vivants, l'idée naît qu'ils sont tous également touchés dans leur nature de bouddha, la lumière revient à nouveau. Le fait d'être soi-même ne change pas dans tout cela, tout le temps la nature de notre esprit et la nature de tous les êtres vivants restent les mêmes.

Lorsque nous imaginons qu'il se passe quelque chose, c'est simplement l'aspect un peu plus dynamique du même esprit. De toute façon, si par exemple la lumière va vers les êtres vivants et qu'ils font l'expérience de leur nature de Tchenrézi ou de Tara, cela signifie qu'ils font à ce moment-là l'expérience de leur ainsité, de leur esprit ordinaire. C'est exactement ce qui se passe alors. C'est dans notre esprit que cela se passe. C'est surtout dans notre esprit que nous nous ouvrons à être simplement ce que nous sommes. L'esprit se reconnaît de lui-même.

Ainsi, vous pouvez utiliser toutes les méthodes, quelles qu'elles soient. Vous pouvez aussi faire n'importe quelle activité de cette manière. L'important serait probablement, pour rester dans l'ouverture, que vous restiez dans cette ainsité et que vous fassiez ensuite un mouvement. Je fais maintenant un mouvement de la main, parce que c'est facile à voir sur la vidéo. Mais cela pourrait aussi être de la marche, une pratique d'asana ou du tai-chi. Les mouvements ne sont pas l'essentiel.

L'essentiel est de se rendre compte que la nature de l'esprit est la même pour tout. Lorsque nous entendons des mots agréables, c'est la même chose que lorsque nous entendons des mots désagréables. Lorsque nous regardons quelque chose d'attirant, c'est la même chose que lorsque nous voyons quelque chose de repoussant à nos yeux. Il n'y a pas de différence - et puis revenir à l'ainsité pour prendre contact avec cet état et se rendre compte que rien ne change. Oui, les vagues sur l'eau changent, mais l'eau reste de l'eau. C'est la signification de cet exemple.

Pour moi, c'est important parce que ce serait une surcharge pour la plupart des gens - simplement parce que vous avez entendu ces enseignements - d'être toujours en route dans cette ainsité ouverte et non structurée. C'est trop exigeant. Cela peut convenir un moment. Cela va surtout bien lorsque nous venons d'être guidés, lorsque nous avons lu quelque chose d'inspirant et que nous pouvons ensuite nous y attarder.

Mais en tant que pratique continue, nous nous retrouverions très probablement en peu de temps dans nos schémas d'habitude. Nous nous retrouverions dans des rêves éveillés, des chaînes de pensées, des états émotionnels, loin d'une reconnaissance de l'esprit ordinaire. Celui-ci est toujours là, même dans la préhension, il ne nous quitte jamais, il est toujours la nature de l'esprit. Mais nous n'aurions pas cette détente, cette ouverture, qu'il puisse effectivement devenir si clair de l'intérieur.

C'est pourquoi il est bon d'utiliser une méthode de stabilisation douce, quelque chose qui nous aide à le faire - un mantra comme *Om Ami Deva Hrīḥ* ou *Om Maṇi Padme Hum*, peu importe. Cela coule, cela retient un tout petit peu notre attention et rend même la nature de l'esprit encore plus évidente. L'apparition du son, la compréhension de ce qui est entendu apparaissent et se dissolvent déjà dans l'apparition. C'est un processus permanent, quelle que soit la méthode que nous utilisons.

Tout ce qui vient d'apparaître se dissout déjà dans l'expérience suivante. Je dis cela pour que vous ne tombiez pas dans le malentendu qui consisterait à opposer ici, par exemple, la méditation Mahāmudrā

non structurée et totalement ouverte à une méditation avec méthode. Ce serait complètement à côté de la plaque, car la plupart des gens ont besoin d'une méthode, de quelque chose qui permette à cette compréhension de s'enflammer et d'être soutenue.

Méthode Vajrayana de la phase de création et d'accomplissement

Dans le Vajrayana, nous parlons de la phase de création et de la phase d'accomplissement. Il s'agit donc de la phase de visualisation, où l'on crée quelque chose, où l'on utilise des visualisations, des sons et des mudra. La phase d'achèvement est celle où nous laissons aller toutes ces représentations et où nous laissons tout se fondre en nous, ramener la projection à la maison, puis s'attarder. *Kyerim* - phase d'émergence, *Dzogrim* - phase de pleine réalisation. C'est exactement ce qui se passe en permanence lorsque nous pensons, ressentons, discutons - l'aspect créatif de notre esprit, les pensées qui surgissent, c'est la phase *Kyerim*, c'est la phase de création. Et le fait que cela se résolve de lui-même, c'est la phase d'achèvement. Elles sont là en permanence. C'est notre esprit normal. Mais dans l'état interactif normal, nous ne sommes pas conscients de la nature de ces événements.

Si nous travaillons avec des méthodes où cela est généré consciemment, où une représentation, par exemple d'un bouddha, est créée consciemment, et qu'il se dissout à nouveau, se fond en nous, alors il devient tout à fait évident comment cela se passe. Et rien n'a jamais changé : La phase d'achèvement - en fait, cet état naturel ouvert - était déjà là avant que quelque chose ne se produise, il est là pendant qu'il se produit, et il est là après qu'il se soit dissout.

Ce sont les processus de connaissance du Mahāmudrā qui sont soutenus par de telles méthodes. Et ces représentations bénéfiques du Vajrayana sont de nature agréable ; elles ouvrent l'esprit, elles conduisent déjà en elles-mêmes à ce qu'il y ait moins d'égoïsme, et elles rendent un peu plus facile le fait que nous entrions dans cette reconnaissance ouverte.

Lorsque nous sommes assis au milieu de nos problèmes dans notre visualisation habituelle et que nous pensons à ce qui nous préoccupe dans la vie à chaque fois que nous méditons, nous sommes aussi en train de visualiser, nous sommes aussi dans une phase d'émergence. Seulement, ce type de pensée renforce beaucoup la relation à l'ego, parce que les problèmes se nourrissent du fait qu'il y a quelqu'un qui pense avoir un problème.

C'est pourquoi il n'est pas si facile de reconnaître la nature de l'esprit dans le spectacle normal de nos scénarios intérieurs, où nous sommes pleins d'espoir et de crainte. Elle est tout aussi présente que dans toutes les représentations saines, comme par exemple une méditation *Mettā* (une méditation sur l'immensité), elle est tout aussi présente que dans les problèmes - mais un peu plus difficile à reconnaître parce que nous sommes tellement occupés avec nous-mêmes. Alors que les visualisations et les méthodes où nous ne sommes pas occupés avec nous-mêmes rendent très facile de voir à travers ces processus et de reconnaître la nature fondamentale de l'esprit dans tout cela.

La respiration n'est pas un problème, le souffle circule de toute façon. Même maintenant, alors que nous l'avons oublié. Maintenant, il revient à la conscience. Il n'est ni agréable ni désagréable, il est comme il est. Et c'est en fait une très bonne méthode, une très bonne base pour avoir une certaine concentration, quelque chose qui nous permet de remarquer comment c'est, d'y revenir et de le laisser à nouveau. Cela continue quand même. C'est un symbole de la phase de création et d'achèvement qui se déroule en permanence : inspirer et expirer en permanence. Inspirer, expirer. En fait, c'est un symbole merveilleux.

Expérimenter la nature fondamentale de l'esprit

Voyons ce qu'il y a d'autre ici :

Tout d'abord, nous devons vraiment reconnaître ce qu'est la nature fondamentale de l'esprit, des mouvements de l'esprit et de tous les phénomènes. Il s'agit de réaliser cela de bout en bout. Car sans cela, nous sommes comme des aveugles qui, les yeux grands ouverts, essaient de voir les contours d'une forme. Ils ne la voient tout simplement pas. Maintenant, en entendant ou en lisant cela, il se peut que nous n'ayons pas encore développé d'assurance et de confiance en la nature de l'esprit ordinaire, de cet esprit sans artifice. Mais si nous avons une telle connaissance, nous développerons une profonde certitude que cette nature fondamentale de l'esprit - qui n'est pas modifiée ou influencée par un blocage ou une cultivation de l'intellect - est la nature même de l'esprit ordinaire. Et c'est exactement l'essence du Dharmakāya, c'est exactement ce que nous appelons le corps de vérité. En pratiquant cela correctement, avec cette confiance dans l'esprit ordinaire, cela se manifestera ainsi.

Ne pas s'attacher aux expériences de méditation

Il est enseigné que si nous essayons de le faire d'une autre manière, il sera difficile de réaliser réellement cette nature de l'esprit ordinaire. C'est ce que nous explique Yang Gönpa :

Il y a beaucoup de gourous qui peuvent provoquer en nous des expériences de méditation et des Samādhis particuliers et nous dire ensuite qu'il s'agit de méditation. Mais les gourous qui savent montrer que l'esprit ordinaire est une méditation sont aussi rares que les étoiles en plein jour.

Disons-le ainsi : si nous pratiquons avec un peu d'effort et de privation - c'est-à-dire en faisant suffisamment d'efforts pendant une longue période et en renonçant suffisamment aux distractions, avec ou sans méthodes - alors, dans tous les cas, des expériences particulières se produisent à un moment donné. C'est le principe des sesshins, des retraites, des retraites en groupe : moins de sommeil, plus de méditation, moins de nourriture, pas de divertissement, pas de distractions. À un moment donné -il suffit de l'intensifier un peu pour que cela se produise plus rapidement- des expériences particulières apparaîtront. Certaines de ces expériences sont simplement dues à la pression. D'autres expériences sont des expériences de calme mental. Certaines sont de brèves visions intuitives.

Mais montrer cette confiance dans l'esprit naturel, dans l'esprit ordinaire, c'est tout autre chose. Il s'agit de ne pas faire pression, de laisser de l'espace, de dissoudre l'attachement à la particularité, de ne pas faire semblant d'avoir besoin de silence pour le reconnaître. Toutes les expériences sensorielles sont permises, elles sont aussi l'esprit ordinaire. Toutes les émotions sont permises.

L'attachement aux émotions particulières n'est à nouveau que le saṃsarā. L'attachement à la joie particulière, à la félicité, est le saṃsarā. La clarté, la non-pensée de la pratique de śamatha, l'expérience de dhyāna - tout est saṃsarā. C'est-à-dire que tout est l'esprit dualiste.

Ce n'est pas que ce soit mauvais, c'est juste que cela ne permet pas de sortir du fait d'être occupé par des expériences particulières. Faire entrer dans l'existence ordinaire, où il devient évident qu'il n'y a personne qui a une expérience - c'est en fait de cela qu'il s'agit dans le Mahāmudrā. Et personne ne peut s'enorgueillir d'une quelconque couronne. Personne ne peut s'enorgueillir de quoi que ce soit. Car il n'y a jamais eu personne dans l'expérience. Personne ne peut montrer quelque chose.

Ce n'est même pas le fruit d'un effort. On ne peut même pas dire : j'ai fait un effort particulier. Au moment où l'expérience du Mahāmudrā apparaît, une chose est très, très claire : je n'ai pas fait d'effort. Ce n'est pas grâce à mon intervention. Pour une fois, *JE* n'ai rien fait.

Et il en va de même pour chaque pratiquant qui fait cette expérience, à qui elle est offerte, qu'il doit admettre : Avant, je faisais des efforts, mais quand c'est arrivé, je venais de m'oublier. Il n'y a pas eu

d'effort. C'était simplement un moment de lâcher-prise. Tout à fait ordinaire. Un lâcher-prise, comme lorsque nous nous endormons la nuit, quelque chose de tout à fait ordinaire. Mais là c'est pendant la journée, à l'état de veille.

Parmi les expériences spirituelles particulières auxquelles les méditants sont attachés, il y a aussi les expériences physiques. Les expériences de la Kundalini ou autre, donc des expériences particulières dans le corps. On peut aussi s'y attacher. En fin de compte, ce sont certes des expériences spirituelles, mais elles passent par le sens physique. Les perceptions extraordinaires en font également partie. Tout ce à quoi on aime se raccrocher et où nous pouvons aussi nous construire une identité spirituelle : être quelqu'un avec des expériences particulières.

C'est ce qui est abordé ici par nos enseignants, ces enseignants de Mahāmudrā. Et tout à fait à l'école de Guendune Rinpoché, je dois dire que c'est pour cela que nous pratiquons aussi ce style où, au fond, on ne fait rien de particulier. Toujours se détendre, être un peu conscient, se détendre à nouveau - et rien de spécial dans tout cela. Ne rejeter aucun état d'esprit, ne favoriser aucun état d'esprit particulier, être le plus possible dans le bénéfique, afin qu'il soit facile de faire l'expérience de la nature de l'être.

En devenant familier avec la vision de la nature de l'esprit⁴⁰

Nous faisons encore un peu plus bas, à la page 299. Comme vous l'avez déjà remarqué, nous ne faisons en fait que jouer avec les mots depuis le début. Ce qu'il faut maintenant, c'est l'expérience directe. Il est écrit plus bas :

Quand on connaît l'esprit ordinaire, on utilise aussi diverses autres expressions, comme "voir la nature de l'esprit". C'est toujours la même chose. Lorsque nous nous serons familiarisés avec cette manière de voir, il ne sera finalement pas du tout important de savoir si l'on fait l'expérience d'un état non conceptuel ou non : même si l'esprit est en route avec des concepts, c'est-à-dire dans la conceptualisation, dans la pensée, - comme l'esprit d'une personne tout à fait normale sans aucun Dharma -, l'esprit sera reconnu et libre, libre de tous les tiroirs, libre de tout ce qui pourrait le corrompre. C'est ce que je viens de vous expliquer : En particulier, l'utilisation douce de méthodes -de représentations, de méditation sur la respiration et autres- ne dérange absolument pas. Une fois que nous ressentons ce qu'est cet esprit ordinaire, cela s'étend à tout. Même dans la pensée, dans la parole, dans tout.

Comme l'exprime le sublime Gampopa :

L'esprit perceptif qui travaille de toutes ses forces, c'est-à-dire qui est actif, sans aucun préjugé, corrompu par rien, est la vraie vivacité ou fraîcheur des bras et du visage des bouddhas.

"Voir le visage des bouddhas" ou "les bras des bouddhas" est une expression de la manière dont l'être éveillé s'exprime, dont nous pouvons le rencontrer. L'esprit perceptif, l'esprit pensant - en fait, ce sont tous des prolongements de l'activité de cet esprit éveillé. Nous voyons le bouddha en reconnaissant la nature des mouvements de l'esprit.

Et le Vénérable Gomchung explique ainsi :

un - l'esprit originel,

⁴⁰ Fichier audio 6-11

deux - l'esprit ordinaire,

et trois - l'esprit en tant que sujet percevant :

Lorsque nous reconnaissons ces trois, c'est notre propre esprit qui se reconnaît directement lui-même. Cette vision est la sagesse.

Où est le gag ici dans tout cela ? Nous pouvons l'appeler "esprit originel" ou "conscience intemporelle", nous pouvons l'appeler "esprit ordinaire", mais il peut aussi s'agir simplement de l'esprit qui perçoit dans le sujet et l'objet - et tout cela est un seul et même esprit. En tout cela, nous pouvons nous reconnaître.

L'esprit lui-même, la nature de l'esprit, est vu comme la nature essentielle de l'état inhérent non artificiel, de l'état d'être. Lorsque cela est associé à la conceptualisation, il s'agit d'une force de rayonnement vivante. Pour le dire brièvement, même l'esprit de quelqu'un sans aucun Dharma est exactement cela.

Donc pas d'ordre du dharma pour un esprit particulier - il n'y en a pas. Cette nature de l'esprit est inhérente à tout, habite tout et peut aussi être reconnue par tous. Il arrive aussi parfois qu'une telle reconnaissance ait lieu spontanément, sans qu'il y ait eu auparavant de telles instructions de pointage. Il est plutôt rare qu'elle se stabilise sans de telles instructions de soutien, mais cela peut arriver.

Le Vénérable Tsangpa Gyará dit ainsi :

L'esprit de vraiment n'importe quelle vieille personne est le Dharmakāya. *Bonne vieille personne* ne signifie pas que la personne est vieille, mais que l'esprit de n'importe qui est le Dharmakāya. **Le gourou peut le montrer, le révéler. Mais même cela n'est pas nécessaire, tu peux le découvrir par toi-même.** Tu peux l'examiner et le confirmer par toi-même.

Bien qu'il y ait beaucoup d'autres déclarations similaires dans la lignée de pratique, je ne vais pas développer cela maintenant, car tout cela peut être compris à partir des explications qui suivent.

Méditation⁴¹

Et nous nous entraînons à nouveau. Nous sommes tous des gens de passage, venus dans ce monde d'une manière ou d'une autre ; nous avons reçu l'esprit sans nous en préoccuper. Ce n'est pas un esprit particulier, plus d'un a déjà exprimé son désespoir quant à ce qu'il en est de cet esprit. C'est précisément cette conscience, ce que nous appelons l'esprit, ces processus de prise de conscience - c'est notre méditation.

Et avec vous, je m'y replonge.

Il s'agit d'une façon de voir, de regarder, et cette façon de voir n'a rien à voir avec les yeux. C'est pourquoi j'utilise souvent le terme de "sentir" ou de "ressentir" : Nous sentons quelles qualités d'être sont toujours là, que l'esprit soit actif, sourd, calme, clair, voilé. –

Je vous rappelle encore une fois ce que j'ai dit en début de semaine : cet esprit ordinaire est égal à l'espace. L'espace, le tout, est un bon exemple d'une des caractéristiques de l'esprit. –

Mais il y a plus que de l'espace, il y a aussi du mouvement. –

⁴¹ Fichier audio 6-12

Le mouvement a un peu à voir avec le vent, avec la dynamique. L'espace et la dynamique dans l'espace.

-

Et cette dynamique conduit à des expériences : des expériences sensorielles changeantes, des ambiances changeantes. –

Et nous pouvons percevoir finement ces ambiances et contenus alternés, comme si une lumière éclairait la scène, comme si nous percevions, grâce à un projecteur, la multitude des couleurs, la multitude des sons. Tout devient comme illuminé intérieurement. –

Une telle clarté éclairante, qui imprègne tout. –

Un peu comme un feu qui brûle, ou un soleil qui brille, et dans sa lumière tout se révèle très clairement.

--

Et même s'il y a des lacunes dans la pensée, dans les expériences, le flux de la conscience ne s'interrompt pas. Il est continu. --

Ce qui relie, ce qui coule sans interruption ressemble aux qualités de l'eau. –

Le sentez-vous ? Sentez-vous comme elle est égale à l'espace, dynamique, en mouvement, claire, lumineuse, fluide ? --

Et pour finir, tout cela est totalement fiable, c'est toujours comme ça. C'est aussi comparé à l'élément terre : il est fiable et produit toutes les qualités. ---

Totalement familier et pourtant toujours frais. ---

Brève explication sur la méditation précédente avec les 5 éléments⁴²

Si je regarde comment je pratique moi-même avec ces enseignements qui m'accompagnent depuis des années, ce dernier enseignement sur les cinq éléments m'a été extrêmement utile. Vous pouvez l'emporter chez vous comme un petit soutien, en y pensant toujours : comme l'espace ; dynamique et en mouvement comme le vent ; éclairant et clair comme la lumière du feu ou du soleil ; fluide, cohérent et aussi clair comme un miroir comme l'eau ; totalement fiable et le sol de toutes les qualités comme la terre.

Rappelez-vous cela au milieu de l'activité. Vous n'avez pas besoin d'en sortir, elle est toujours là. Rappelez-vous de cela et cela nous permet de nous détendre intérieurement. Nous avons confiance dans ces qualités fondamentales de l'esprit, dans lesquelles tout apparaît sans entrave, tout se dissout à nouveau sans entrave, où de toute façon de nouvelles expériences viendront toujours, où l'esprit est clair de lui-même, percevant, expérimentant.

Nous n'avons pas besoin de lutter, nous n'avons vraiment pas besoin de faire quoi que ce soit, de cultiver quoi que ce soit, de dissoudre quoi que ce soit - nous avons juste besoin de voir comment c'est, de sentir comment c'est. Vous pouvez aussi écouter comment c'est, vous pouvez utiliser tous vos sens au sens figuré pour arriver à cet être simple.

⁴² Fichier audio 6-13

JOUR 7

Nous sommes au bas de la page 300, où le titre indique que Dakpo Tashi Namgyal va nous donner l'enseignement suivant :

c) Explication : ne pas s'écarter de l'esprit ordinaire est la méditation Mahāmudrā⁴³.

En d'autres termes, rester toujours dans l'esprit ordinaire est en fait la méditation Mahāmudrā.

Ce que nous appelons "méditation" signifie que dans un état où nous reconnaissons l'esprit ordinaire et reposons dans cette conscience de soi, notre conscience ou attention ne s'écarte pas de la nature de l'expérience. Nous favorisons cet esprit naturellement recueilli sans aucun artifice ou effort, peu importe ce qui se passe ou ce qui se manifeste soudainement.

Cultiver l'attention à la nature de l'être

Alors de quoi s'agit-il ? Nous laissons l'esprit s'installer naturellement, vous le savez déjà. Le premier mouvement qui se produit lorsque nous faisons cela, c'est que nous ne prêtons plus attention aux expériences sensorielles dont nous étions encore occupés il y a quelques instants. Les sens sont certes ouverts, mais nous ne sommes pas dans la saisie des impressions visuelles, des impressions auditives, des sensations corporelles. Tout peut se manifester, et nous laissons simplement l'esprit faire ce qu'il fait si nous ne lui donnons pas de tâches à accomplir. Ce serait le premier grand mouvement de la méditation.

Nous arrivons ainsi à un calme mental détendu. Celui-ci n'est pas distrait si nous parvenons effectivement à ne pas nous laisser séduire à nouveau par les différentes expériences de saisie. Si nous arrivons à ne pas saisir à nouveau, nous en restons à ce calme mental recueilli avec une attention naturelle, une conscience naturelle.

Mais il s'agit alors de cultiver une attention à ce qui est, à la nature de l'être. Et ce n'est qu'avec le temps que nous apprenons que nous pouvons rendre cette attention possible sans tomber dans une méditation laborieuse.

Ces questions de Lhaktong : "Comment est-ce ?" etc. sont encore un peu artificielles, et avec le temps, cela devient une attention non artificielle, qui se repose dans la conscience de la nature de l'être. C'est ce que nous appelons le repos dans l'esprit ordinaire ou naturel.

Nous cultivons encore un peu cette phase de transition. Nous accordons déjà une certaine attention supplémentaire à ce qu'il est d'être, afin de ne pas dériver vers un calme mental indifférent ; nous maintenons cet intérêt. Chez les pratiquants très motivés et très intéressés, il n'y a presque rien à faire, parce qu'un intérêt est actif de l'intérieur, ce qui conduira tout naturellement à la prise de conscience.

D'autres, qui savent déjà qu'ils dérivent dans cette torpeur traditionnelle, dans laquelle ils ne perçoivent plus rien et où l'esprit fait n'importe quoi, ont besoin de donner un peu d'importance à leur intérêt. Vous pouvez vous en assurer en alternant les moments où vous stimulez un peu l'intérêt et les moments où vous vous fiez simplement au fait que l'esprit reconnaît de toute façon tout de lui-même s'il est éveillé, présent et non distrait.

⁴³ Fichier audio 7-01

Méditer, c'est l'esprit ordinaire non distrait

Et Gampopa dit ainsi :

Sois maintenant conscient que méditer est cet esprit ordinaire non distrait.

Si tu as un peu perdu la méditation - c'est-à-dire **si tu n'es plus vraiment dans cet esprit naturel, ouvert, recueilli, avec une conscience qui reconnaît comment il est simplement comme ça, et que tu essaies ensuite de fabriquer ou de recréer d'une certaine manière quelque chose qui était avant, ce n'est pas vraiment ce que cela signifie quand nous disons "pratiquer sans artifice". Ce ne sera pas une méditation de la conscience de base.**

En d'autres termes encore : si nous remarquons que nous nous sommes égarés, que notre attention était en train de saisir, etc. - si nous pensons alors, avec un sursaut de mauvaise conscience : "Maintenant, je vais méditer", alors cela ne conduira certainement pas à cet être sans artifice. La voie est différente, et consiste à ressentir exactement l'état de distraction actuel - comment est-ce possible ?

La nature de l'esprit est là maintenant, nous n'avons pas besoin de faire autre chose ou de rafistoler le tout d'une manière ou d'une autre. Nous n'étions pas conscients, et maintenant nous sommes conscients - et précisément de ce qui se passe. Nous n'essayons pas d'invoquer une quelconque méditation Mahāmudrā. Cela reviendrait à méditer avec une idée en tête. Au lieu de cela, nous nous intéressons à ce qui est tel qu'il est.

Veillez à ne pas être distraits - même pour un instant - par cet esprit très familier et confus qui est comme notre routine et qui, bien sûr, revient toujours de lui-même à l'assaut.

La tendance à saisir est naturellement plus forte chez la plupart des gens que la tendance naturelle de l'esprit à rester ouvert. C'est pourquoi on en parle encore : Hé, sois un peu attentif, développe cet intérêt, de sorte que tu puisses passer d'une saisie de ce qui est à l'intérieur à une existence sans points de référence en pleine conscience.

C'est la raison pour laquelle nous parlons encore d'une méditation qui nécessite une forme spéciale de sati, de cette attention, qui est ici une conscience de la nature des expériences. Donc, de manière transitoire, nous nous intéressons à : comment naissent les pensées, comment se sent-on d'être conscient, comment se sent-on d'être confus, qui médite - toutes ces questions avec lesquelles nous pouvons nous aider à être un peu plus éveillés.

Hier, quelqu'un a demandé : "Comment cela se passe-t-il lorsque nous percevons quelque chose : L'esprit va-t-il à l'objet, l'objet vient-il à l'esprit ? Quand je pense à quelqu'un, est-ce que la personne est dans mon esprit ou est-ce qu'elle est à l'extérieur, est-ce que je suis avec la personne ?" Nous regardons un peu, nous examinons, et parfois cela a quelque chose d'exploratoire, dans lequel le mental est effectivement impliqué - et puis nous nous détendons toujours dans le ne rien faire de manière intéressée.

Vous pouvez vous représenter l'inaction intéressée de la manière suivante : Si vous vous asseyez maintenant au soleil sur un banc, que vous vous penchez en arrière, que vous laissez votre esprit s'ouvrir complètement à toutes les expériences sensorielles, et que vous ne vous attachez pas à ce que l'œil voit ou à ce que vous ressentez, mais à ce qu'il est maintenant, à être conscient de manière si ouverte - voilà la petite différence. La détente et la joie de ce que les sens vivent, de la vitalité - c'est la même chose que d'habitude. Sauf que nous ne sommes pas en train d'observer les brins d'herbe, les oiseaux en train de voler, le passage des nuages - nous laissons cette attention vers l'extérieur pour le moment.

Plus tard, quand nous ne serons plus des débutants, nous sentirons ce que c'est que d'être en train d'observer les nuages, d'écouter les oiseaux. Pendant toutes ces activités sensorielles, il y aura en même temps une conscience de la nature insaisissable et illusoire de l'état d'être par lui-même, sans que nous générions également un centre dans ces perceptions sensorielles ; nous ne générerons plus de *JE* dans le processus de perception.

Méditer et ne pas méditer

Le Roi des tantras du nectar secret dit ainsi :

Nous ne trouvons pas la clarté naturelle et vide ou le rayonnement en méditant, **mais nous ne la trouvons pas non plus en ne méditant pas.**

Vous savez que "pas en méditant" signifie : pas par cette volonté tendue. Et "pas en ne méditant pas" signifie que nous pensons simplement que nous n'avons pas besoin de faire quoi que ce soit, que cela se manifestera de lui-même.

Méditer est une conscience discriminante. Ne pas méditer est aussi une conscience discriminante. Il n'y a même pas un grain de poussière de quelque chose qui vaille la peine d'être médité, et il n'y a pas le moindre moment qui vaille la peine d'être distrait.

Là, ils poussent vraiment les choses à l'extrême. Comprenez-vous ce que cela signifie ? Nous avons besoin d'une conscience discriminante, et normalement nous l'utilisons pour distinguer des caractéristiques : Qu'est-ce qui se passe, qu'est-ce que je vois là, qu'est-ce que j'entends, qu'est-ce que je ressens ? C'est ainsi que nous utilisons habituellement la conscience discriminante. Et ensuite : qu'est-ce que j'aime, qu'est-ce que je n'aime pas, qu'est-ce qui m'intéresse, qu'est-ce qui ne m'intéresse pas.

Nous utilisons maintenant la même conscience discriminante, la même capacité de l'esprit, pour savoir comment c'est et comment ce n'est pas. Comment est-ce d'être ? Comment est-ce de penser, de sentir, de voir ? "Comment c'est d'être" signifie : y a-t-il vraiment quelqu'un ? Y a-t-il séparation ou unité, ou les deux ne sont-ils pas vrais ? Nous pourrions un jour répondre à ces questions très clairement et sans effort, parce que notre conscience discriminante est depuis si longtemps familière avec l'être tel qu'il est. Si nous ne faisons pas de distinction, il n'y aurait pas de réponse à ces questions ; mais en fait, il y en a une.

Cette conscience discriminante est aussi exactement ce qui lit ou a écrit ces lignes et les comprend maintenant. C'est exactement ce que nous entendons par là : une capacité de perception précise. Rien ne requiert notre attention particulière pour que nous ayons à méditer dessus. Et pourtant, il n'y a pas un seul moment d'être distrait où il vaudrait la peine de s'accrocher à "moi et toi" et de traîner dans nos chaînes de pensées. Donc refus de la concentration sur quelque chose, et refus de la distraction, du fait de ne pas être recueilli, de ne pas être présent.

Nous continuons maintenant avec Shavaripa, également appelé Saraha Junior, le cadet de Saraha. Nous remercions Martin Böker d'avoir enquêté sur ce point, et dans une explication qu'il a trouvée, il est dit que le Saraha aîné était le professeur du Saraha cadet, le Shavaripa. Mais c'est un nom donné à ceux qui se promenaient avec un arc et des flèches, qui avaient la tenue d'un chasseur. De là, il peut aussi s'agir du maître de Maitrīpā, mais qui a vécu bien plus tard que Saraha.

Méditer sur rien - en pleine conscience

Ledit Śavara indéfinissable enseigne ainsi :

Ne considère rien comme une erreur. Ne pratique rien, quoi que ce soit. Ne cherche pas les signes d'une bonne pratique. Même si on t'enseigne la non-méditation, ne deviens pas paresseux ou indifférent. Médite continuellement en étant attentif, c'est-à-dire en étant pleinement présent.

Au premier abord, cela semble vraiment difficile à mettre en œuvre de cette manière. Et c'est en fait ce à quoi nous nous entraînons lorsque nous méditons de nombreuses heures, lorsque nous méditons tous les jours, pendant des années, quel que soit le nombre d'heures - parvenir à cela : ne méditer sur rien, quoi que ce soit, tout en étant pleinement conscient. Activer la conscience discriminante sans s'accrocher à des contenus, sans s'accrocher à des distinctions, etc.

On pourrait penser qu'il s'agit d'un exercice d'équilibre, mais ce n'est pas le cas. Ce n'est pas un exercice d'équilibre, mais cela signifie utiliser toutes les qualités de l'esprit sans s'accrocher, sans "je veux, je ne veux pas" - cette saisie sujet-objet n'a pas lieu. Toutes les qualités de l'esprit sont utilisées. Mais nous laissons de côté ce qui génère de la souffrance et du stress et conduit à de nombreuses erreurs.

C'est donc une utilisation sage de nos facultés mentales - de toutes les facultés mentales : Nous pouvons à nouveau penser, nous allons faire des distinctions, nous pouvons parler et écrire des livres, conduire une voiture, utiliser toutes les activités physiques, mentales et de communication et nous allons le faire dans cette conscience tout à fait éveillée et détachée. Ce n'est pas un exercice d'équilibre, ce n'est pas comme si nous pouvions tomber quelque part.

Quand nous sommes dedans, nous sommes totalement stables, et cela ne nous incite même plus du tout à saisir. Cela ne nous semble plus du tout intéressant ou bon, nous laissons tomber parce que nous remarquons que cela provoque à chaque fois du stress.

Malgré tout, il est d'abord difficile de trouver comment faire, parce qu'à chaque instant, si je me concentre un peu, je suis déjà quelque part en train de saisir à nouveau - c'est pourquoi c'est d'abord si difficile. C'est pourquoi je préfère que nous disions que nous nous "rassemblons", que nous laissons l'esprit se "rassembler" lui-même, plutôt que de nous "concentrer". Nous utilisons la joie naturelle de l'esprit d'être ouvert et détaché. C'est quelque chose que nous utilisons, plutôt que de nous efforcer d'atteindre un but avec la volonté. Et c'est ce qui caractérise la méditation Mahāmudrā, le Dzogchen et les approches de méditation similaires : que nous utilisons les qualités naturelles de l'esprit pour trouver un être toujours plus détaché.

Il ne s'agit donc pas d'un entraînement. Ce n'est pas un entraînement de l'esprit où nous développons des muscles, mais nous utilisons ce qui est déjà là et nous le détendons de telle sorte que nous arrivons à l'esprit ordinaire détendu. Avec le temps, les habitudes de saisie s'affaiblissent et tout le reste devient plus facile ; on peut alors parler de légèreté, et c'est le fruit d'une pratique continue.

Dans le texte de la réalisation du sens de la méditation, il est dit ensuite :

En méditant, ne médite sur rien, quoi que ce soit. Le fait que nous appelions cela "méditer" est simplement une convention - une manière habituelle de s'exprimer.

C'est même une manière maladroite de l'exprimer. Si nous remontons un peu dans l'histoire de la pensée européenne, le terme "méditer" était utilisé par les moines et les praticiens chrétiens pour méditer des passages de texte, c'est-à-dire pour s'occuper explicitement de quelque chose de manière ciblée. "Contempler" serait en fait un terme plus approprié pour ce que nous appelons aujourd'hui "méditer". Mais c'est devenu une habitude, et nous la laissons ainsi - nous volons simplement à la méditation son

centre d'intérêt, et le reste, c'est-à-dire le fait qu'elle nous relie à l'essentiel, au sens de l'existence, reste. C'était d'ailleurs à l'époque également la préoccupation des pratiquants chrétiens.

Toute expérience est l'expression naturelle de la conscience fondamentale.

Lorsque nous faisons l'expérience de conditions bouleversantes et exigeantes, que nous soyons dans une pure vacuité, dans une béatitude étincelante ou dans une tempête de pensées, ou que nous fassions l'expérience de phénomènes particulièrement rayonnants, rien de tout cela n'engendre en nous une quelconque incertitude quant au fait que tout cela est l'expression naturelle de la conscience fondamentale.

Dakpo Tashi Namgyal décrit ici l'équanimité, la quatrième qualité des quatre incommensurables : Amour, compassion, joie, équanimité. C'est cette quatrième qualité qui est visée.

Quoi qu'il se manifeste, un état que l'on appellerait réalisation non duelle ou un état que l'on devrait appeler un tourbillon samsarique, si nous sommes conscients de la nature et de l'expérience de l'esprit, il n'y aura aucune hésitation intérieure, aucune incertitude ou manque de confiance.

Au lieu de cela, nous reconnaitrons l'esprit ordinaire, et cette conscience auto-consciente ne s'en écartera pas et se perpétuera, nous la maintiendrons éveillée, sans que nous ayons à faire quoi que ce soit d'artificiel, de manière tout à fait détendue.

Je garde la phrase suivante pour après la méditation, elle nous conduit à nouveau dans un nouveau domaine. Pour l'instant, pratiquons ce que nous avons entendu sur cette page.

Méditation⁴⁴

Pratiquer sans pratiquer. Méditer sans méditer. Laisser l'esprit se recueillir sans le rassembler, sans nous concentrer. C'est à cela que nous allons nous consacrer maintenant. Et j'espère que vous êtes totalement confortables, assis, allongés ou adossés, de sorte que vous n'ayez pas besoin de vous occuper du corps, de sorte que le corps se repose en lui-même. –

Nous laissons également les perceptions sensorielles ouvertes et libres de toute saisie. Vous pouvez fermer les yeux de temps en temps. Mais finalement, nous méditons quand même à un moment donné avec les yeux ouverts, si détendus que le regard ne s'accroche nulle part, ne se fixe sur rien. Et cela signifie qu'il se repose, tout comme le corps se repose. –

L'esprit est encore tout à fait éveillé et stimulé par les enseignements, et nous en profitons ; nous n'avons même pas besoin de lui poser des questions maintenant. - -

Comme je l'ai déjà suggéré hier, avant de vous laisser distraire, prenez un petit appui - les sensations respiratoires, les bruits, n'importe quoi - en restant sans vous en saisir. –

Et comme le Bouddha dit dans l'Anapanasati Sutta : "En inspirant, je suis conscient du changement, en expirant, je suis conscient du changement", nous laissons la conscience être consciente d'elle-même, en inspirant et en expirant. - - -

Nous pouvons utiliser cette petite ancre partout. Quelle que soit l'ancre que nous ayons choisie, nous pouvons ressentir et nous demander : qu'est-ce que cela fait d'être conscient en respirant ? Qu'est-ce

⁴⁴Fichier audio 7-02

que ça fait d'être conscient en écoutant ? Qu'est-ce que cela fait d'être conscient en parlant ? Et ainsi de suite...

Encore⁴⁵ une petite remarque sur la méditation que nous venons de guider : vous avez peut-être remarqué qu'il faut très peu de choses dans la méditation, extrêmement peu. Les sens sont actifs, la nature autour de nous est vivante, si vous avez médité dehors - il y a suffisamment de stimulation. Et il suffit alors d'être conscient, sans aller jusqu'à la saisie, rien de plus. La conscience sans la saisie, juste ça. C'est ce que nous pratiquons.

Ne pas vouloir entrer dans le non-conceptuel⁴⁶

Nous terminons directement en haut de la p. 302, là où je m'étais arrêté à la troisième ligne,

... que l'on pourrait penser que nous devons - par exemple lorsque nous méditons à l'extérieur ou à l'intérieur devant notre autel - **trouver d'une manière ou d'une autre notre place dans le non-conceptuel.**

Le non-conceptuel est la négation du conceptuel et se réfère ici aussi aux mouvements de l'esprit qui sont présents par ailleurs, comme les images, les sensations, les associations, les impulsions qui ont lieu dans le domaine pré-conceptuel et qui ne vont pas du tout dans la pensée verbale. Comme si nous devions arrêter la pensée verbale ou conceptuelle, ainsi que tous les autres mouvements mentaux qui apparaissent.

Lorsque nous sommes assis dehors et que le voisin passe, nous avons bien sûr des associations et nous pensons ; mais alors, la méditation ne s'arrête pas pour autant ! Nous voyons comment les associations apparaissent, comment la volonté d'entrer en contact apparaît en nous, ou comment le besoin de ne pas entrer en contact apparaît peut-être en nous - nous remarquons tout cela et n'avons pas besoin de l'arrêter.

Nous voyons la vraie nature de ces phénomènes qui apparaissent - c'est tout ce dont nous avons besoin. Tout est bienvenu. Nous n'y restons pas attachés, nous restons conscients de la nature perméable de ce spectacle, de cette création spontanée du présent, de ce qui est en train de se produire.

Si nous essayions de ramener la pensée qui surgit alors, ou les expériences sensorielles qui apparaissent alors, dans le non-conceptuel, cela correspondrait à ce que le vénéré Tsangpa Gyaré a appelé la "méditation du crochet de fer".

Ce qui se passe, c'est que nous, les pratiquants, avons une attitude vraiment dualiste vis-à-vis de nos processus de pensée. Nous les considérons comme si réels que nous pensons que nous devons les faire entrer dans la nature vide, dans le non-conceptuel. Nous n'en avons pas besoin ! Il suffit de se détendre. Il n'y a pas besoin d'un crochet qui mène quelque part - tous ces phénomènes se libèrent d'eux-mêmes, il n'y a pas besoin de quelqu'un qui fasse quelque chose avec.

Ce besoin de rendre les choses encore plus "non conceptuelles", encore plus vides, encore plus n'importe quoi, provient de deux idées fausses. Tout d'abord, nous ne voyons pas qu'ils sont déjà vides en eux-mêmes. Et nous ne voyons pas - et c'est maintenant un point plus subtil - que la vraie nature de la pensée conceptuelle est non conceptuelle.

⁴⁵ Fichier audio 7-03

⁴⁶ Fichier audio 7-04

Cette nature non conceptuelle est déjà là, y compris celle des pensées qui bruissent justement à travers notre esprit conceptuel. Si nous regardons dans la vraie nature de la compréhension des mots - même pas du sens profond -, il n'y a rien de conceptuel. C'est cet espace de conscience dynamique qui s'ouvre alors. Il y a donc deux malentendus qui deviennent évidents dans cette méditation du crochet de fer.

Ces tentatives de méditation au crochet de fer se produisent chez des personnes qui sont déjà un peu entraînées à la méditation, mais qui sont en quelque sorte limitées dans ce domaine. La nature de l'esprit et la manifestation des pensées et des phénomènes ne sont pas du tout des choses séparées, qui se tiennent sur leurs propres pieds ou qui ont une existence vraiment séparée. La nature vide ici et l'apparition des manifestations là : non, elles sont nées en même temps, elles émergent en même temps.

Comme nous l'avons déjà entendu avec les analogies de la lumière qui émane du soleil ou des vagues qui se forment sur un océan, les processus de pensée et les perceptions sensorielles sont les différentes expressions naturelles de la conscience, de la qualité de conscience de notre esprit.

Nous pouvons donc en conclure que tout ce qui apparaît dans cet esprit naturellement rassemblé n'est finalement ni bon ni mauvais. Si nous trouvons l'esprit au repos, sois conscient de ce repos, de cette liberté de pensée, et reconnais dans ce repos la nature de l'esprit. Sois conscient qu'elle est présente en ce moment même en tant qu'expérience calme et reste avec cette attention auto-surveillée.

Si le mouvement apparaît, c'est-à-dire si nous nous retrouvons dans la pensée, fais de même avec les mouvements, en particulier si tu as des mouvements émotionnels qui déclenchent une saisie particulièrement forte.

Si des expériences sensorielles se produisent, fais de même avec les expériences sensorielles. Tu n'as pas besoin de changer ou de créer quoi que ce soit.

Comme l'explique le vénéré Gampopa :

Ne te donne pas la peine d'empêcher quoi que ce soit ou de créer quoi que ce soit. S'il y a des expériences non conceptuelles, c'est bon ; s'il y a toutes sortes de pensées, c'est bon. Rester sans effort artificiel est en soi exempt de perception dualiste.

Par le mot *contrivance*, on entend tout ce qui est artificiel. Et dans la perspective de l'éveil, saisir est artificiel, cette manière de saisir un sujet supposé exister vers un autre supposé séparé est déjà appelée artificielle. Si nous demeurons sans artifice, nous sommes libres de cette saisie. C'est une clarification importante de la notion, cela va plus loin que ce que nous pensons, ce qui signifie non artificiel. Quand nous disons "sans artifice dans la pensée", nous pensons plutôt à 'naturel', 'libre', nous nous souvenons peut-être de l'ancienne époque hippie, peu importe - mais elle était pleine de griffes. Ne pas être artificiel, c'est ne pas se générer comme centre.

Si nous sommes libres d'un effort artificiel, c'est aussi naturellement que nous sommes libres d'une perception dualiste. Alors peut apparaître une compréhension qui dit : "N'est-ce pas la conscience intemporelle non-duelle ?" Oui, en fait, c'est la reconnaissance de la nature intrinsèque de l'esprit, sa nature fondamentale, son essence. Si tu comprends cela, tu n'as plus besoin d'objets de méditation.

Sans que la méditation soit jetée, sans que nous essayions qu'elle reste, la méditation se produit automatiquement, d'elle-même. Comme les différents mouvements de l'esprit émergent sans entrave, la conscience intemporelle non-duelle apparaît également sans entrave.

Méditation⁴⁷

Peu importe où nous sommes assis, nous pouvons toujours être en plein soleil – c'est-à-dire dans le soleil de la conscience. Cette conscience, la force de rayonnement naturel de notre esprit, est aussi présente dans la nuit profonde. Tout s'éclaircit à l'intérieur. Une perception claire, nuancée de ce qui est, comment cela apparaît et comment cela est. ---

[Fin Méditation]

Au bas de la page 302, le **Vénérable Gomchung dit⁴⁸** :

Dans la nature essentielle de la conscience lumineuse, il n'y a rien à enlever, il n'y a pas d'errance - de divagation - ni d'interruption. Dans cette conscience, les souvenirs et les processus de pensée, quelle que soit leur apparence, sont tous d'un seul et même sens. Si l'esprit ordinaire n'est pas distrait, tous les souvenirs et pensées sont des vérités. Il n'y a aucune raison de les considérer comme des problèmes".

Le mot "souvenir" est ici un terme très large : il ne s'agit pas seulement de ce à quoi nous pensons lorsque nous nous remémorons quelque chose que nous avons vécu, mais de nombreuses impulsions sont concernées : tout ce qui émerge comme impulsions spontanées, images, sons, etc.

La qualité de la pratique progressive

Nous pouvons alors nous demander : est-il suffisant d'être conscient de ce qui apparaît dans notre esprit, dès le début, sans passer par les différentes étapes de l'enseignement - c'est-à-dire śamatha, vipaśyanā, les différents exercices, les exercices préparatoires et autres ?

La réponse est assez claire :

Cela pourrait suffire pour ceux qui appartiennent au type de pratiquant actuel. Il s'agit de ces pratiquants exceptionnels qui ont déjà tellement pratiqué dans des vies antérieures qu'ils comprennent directement la nature de l'esprit dès qu'ils entendent le dharma. **Ils pourraient facilement recevoir un tel point de départ** - un enseignement clair sur la nature de l'esprit -, le comprendre et y rester.

Mais la plupart de ceux qui ne sont pas guidés le long des différentes étapes, comme c'est le cas dans l'enseignement traditionnel du chemin graduel, ne dissoudront pas leurs interprétations erronées de la nature fondamentale de l'esprit. Ils continueront à ne pas reconnaître l'esprit, les mouvements de l'esprit et les perceptions sensorielles pour ce qu'ils sont réellement. Ainsi, les expériences correspondantes et la certitude de voir la vraie nature de tout cela n'apparaîtront pas.

⁴⁷ Fichier audio 7-05

⁴⁸ Fichier audio 7-07

Ils peuvent avoir une compréhension générale et une attention générale, mais rien de vraiment transformateur ne se produira parce qu'ils n'ont pas développé la connaissance directe et la conscience de soi.

Jusqu'ici, pour l'instant. C'est peut-être le bon moment pour vous faire part de mes expériences avec la voie par étapes et les enseignements directs.

Il est tout à fait possible que vous invitiez des amis à ces enseignements, et il peut arriver que quelqu'un soit très inspiré et atterrisse quasiment comme premier enseignement dans un tel enseignement sur la nature de l'esprit. Cela peut se produire en ce moment et ce n'est pas une erreur.

Parmi ceux à qui cela arrive, il y en aura aussi qui pourront tout à fait en faire quelque chose ; qui auront le sentiment : "Wow, oui. Je sens intuitivement que c'est exactement ce qu'il faut faire".

Encore une fois, certains d'entre eux - très, très peu - peuvent même vivre à ce moment-là une expérience authentique d'être là et éventuellement remarquer que c'est exactement comme ça. Et ils font aussi l'expérience d'une certitude qui naît de cette expérience.

C'était régulièrement le cas de Guendune Rinpoché, car il enseignait presque toujours la nature de l'esprit, où qu'il aille. A l'époque, tout le monde était débutant dans le dharma. Et puis, il y avait parfois quelqu'un qui venait le voir après pour lui raconter ce qui s'était passé - et de temps en temps, il confirmait aussi la compréhension directe de la nature de l'esprit.

Il faut se représenter la situation : De temps en temps - une personne sur mille - cela arrive qu'il y ait une telle reconnaissance directe dès les premiers enseignements. Les autres, que j'ai mentionnés précédemment, ont développé moins de certitudes, voire pas du tout, mais ont des intuitions, sont peut-être inspirés.

Et d'autres encore ne peuvent rien faire du tout. Alors pensez simplement à d'autres de vos amis, où vous sauriez : Si je les avais invités à cette semaine pour écouter ceci, ils m'auraient dit au revoir au bout d'un après-midi et auraient préféré s'asseoir au café.

La marge de réaction à de tels enseignements est donc très large.

Même ceux qui font l'expérience d'une connaissance directe pendant de tels enseignements doivent encore la stabiliser, la contacter à nouveau et ont tout intérêt à pratiquer différents exercices de la voie graduelle avec cette connaissance. Avant tout, ils ont besoin de calme mental, car la connaissance est déjà là et devrait être relativement facile à recontacter. Mais la continuité de la conscience à travers différentes situations, où il y a beaucoup de distractions, où il y a des émotions - ils doivent absolument s'entraîner à cela.

Tous les autres le prennent simplement comme une inspiration pour sentir : "Ah, c'est par là" - et personne n'a jamais souffert de faire les exercices dès le début, dès les premiers préparatifs.

Au fond, c'est le sentiment que l'on pourrait trouver un raccourci qui nous fait dire : "Non, je veux méditer directement sur la nature de l'esprit, le reste ne m'intéresse pas".

Guendune Rinpoché a souvent cédé à ce sentiment et a permis aux gens de méditer simplement en silence - jusqu'à ce qu'ils atteignent le seuil sonore où leur pratique ne peut plus aller plus loin ; où ils ont comme épuisé ce qu'ils ont déjà de facilement accessible en termes de connaissance et de tranquillité d'esprit dans des vies antérieures.

Ils ont alors besoin des exercices préparatoires et de tout ce qui dissout l'égoïsme, ainsi que de la pratique profonde de la Bodhicitta, car c'est ce qui manque le plus souvent. Ils doivent donc vraiment en rajouter et s'entraîner petit à petit à des méthodes qu'ils n'avaient pas envisagées auparavant.

La plupart du temps, il s'agit d'exercices de vajrayana, d'exercices de dévotion, de guru yoga, d'exercices de vision pure, de pratiques de Yidam et d'exercices de compassion, de Bodhicitta profonde, de tonglen, de pratiques de lodjong - c'est ce dont ils ont alors besoin. Ainsi, l'attachement au moi des pratiquants disparaît : Moi qui veux faire ma méditation silencieuse, qui est sacrée pour moi, et ainsi de suite.

Donc des années de pratique, et puis un jour on arrive à un point où l'on remarque : maintenant ça ne va plus du tout, je fais du surplace ; ça fait déjà quelques années que je remarque qu'il ne se passe plus rien de vraiment essentiel. C'est là que l'on découvre les qualités du chemin par étapes.

Celui qui le suit depuis le début découvrira aussi les qualités du chemin, ce n'est pas une erreur. Mais tout le monde ne doit pas commencer au même endroit ; beaucoup commencent en fait par la pratique du calme mental, dans le style du Mahāmudrā, mais avec des exercices sur la respiration. Et puis, petit à petit, viennent des contemplations sur l'impermanence, la précieuse existence humaine, les choses deviennent peu à peu plus claires. Puis, en collaboration avec des enseignants compétents, se dévoile ce que pourrait être le propre chemin personnel.

Point clé de la non-dualité

Cela a également été exprimé très clairement par le vénérable Gampopa :

Y a-t-il une différence entre les pensées ordinaires qu'ont les gens du monde - donc pas encore réalisés - et l'esprit ordinaire et les pensées qui y sont liées qu'ont les yogis et les yoginis. S'il n'y avait pas de différence, nous nous demanderions pourquoi les gens ordinaires ne sont pas libérés d'eux-mêmes. La différence avec nos colocataires ordinaires de la planète est qu'ils ne reçoivent pas les mêmes enseignements que les Yogis et Yoginis ont reçus et ne reconnaissent donc pas la non-dualité réellement présente.

Ils vivent à côté du trésor de l'être non-dual ouvert et naturellement détendu qui s'ouvre de temps en temps chez eux aussi - en tout cas quand ils s'endorment la nuit, mais aussi entre-temps. Ils vivent à côté de cela.

Vous connaissez le fameux exemple du mendiant qui va mendier tous les jours, qui n'a rien à manger et qui ne sait même pas qu'une grosse pépite d'or est enterrée dans le sol sous sa couche. Ainsi, chacun d'entre nous porte en lui l'esprit ordinaire - la conscience intemporelle non-duelle - mais si nous n'y sommes pas sensibilisés, nous ne le reconnâtrons pas. L'esprit ordinaire est vraiment si ordinaire et si peu spectaculaire que nous ne le remarquons pas. Il est toujours là de temps en temps, mais nous cherchons toujours quelque chose de spécial.

Je ne l'aurais pas remarqué. Je n'aurais pas réalisé que c'était le cas si je n'avais pas reçu d'explications directes de Guendune Rinpoché et d'autres enseignants à ce sujet. J'ai pris beaucoup d'autres choses auparavant pour la nature de l'esprit - des expériences plus spectaculaires - mais pas cette chose très simple que nous appelons alors l'être-sans. Donc, dans mon cas, je sais que sans enseignement, je serais passé à côté, probablement toute ma vie - même si j'avais eu tous les enseignements sur śamatha. Mais sans l'enseignement sur la nature de l'esprit, cela ne serait pas devenu clair.

Si la nature de l'esprit ne nous a pas été montrée, nous restons dans ce qui est appelé ici la perception dualiste. Nous ne connaissons que cela. Nous ne pouvons même pas imaginer que la perception soit possible sans un centre, sans un sujet. Même les personnes les plus intelligentes nient souvent cette possibilité. Il semble inconcevable que la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et surtout la pensée et la communication puissent continuer ; que cela soit possible et même mieux possible qu'avant - sans un moi, sans un sentiment de moi, sans un sujet qui se sente séparé d'autre chose.

Il y a vraiment de grandes barrières : d'une part, on ne le remarque pas, et d'autre part, on ne peut même pas le croire et on le remarque encore moins, parce qu'on ne peut tout simplement pas s'imaginer que cela existe.

Ainsi donc, pour ceux à qui on ne l'a jamais fait remarquer, il reste généralement qu'ils se meuvent dans une perception dualiste. Et même lorsqu'ils reçoivent de telles instructions, il se peut qu'ils n'aient pas confiance dans le fait que cette conscience intemporelle non-duelle se manifeste comme les diverses apparitions et pensées imprévisibles.

Cela signifie que nous avons encore la difficulté - même si on nous l'explique - que nous ne pouvons pas imaginer que cette conscience intemporelle est active ; que les processus de perception - c'est-à-dire là où nous considérons normalement que le sujet-objet est donné, les processus de pensée - qu'ils sont en fait l'expression de la conscience intemporelle. Et plus précisément de la conscience intemporelle sans centre - c'est ce que l'on entend par non-duel.

En raison de ces doutes, **ils pensent qu'on ne peut jamais atteindre la libération à l'aide de pensées qui, selon eux, impliquent une perception dualiste.**

Ils auront du mal à utiliser leurs processus de pensée comme tremplins vers l'éveil, à les percer à jour.

Les pratiquants du dharma s'entraînent avec les souffrances de la perception dualiste qui surviennent lors de l'écoute, de la contemplation et de la méditation.

C'est une phrase fantastique. Nous avons réussi une fois de plus à souffrir pendant une semaine - en écoutant, en contemplant et en méditant. C'est ce que Gampopa est en train de dire. Il y a un certain humour dans cette phrase, car ce que Gampopa considère là comme de la souffrance est le stress subtil qui accompagne la pratique du dharma.

Écouter est pénible, étudier est pénible, contempler est pénible. Pour méditer, je dois aussi toujours me forcer à nouveau - pas toujours, parfois ce n'est pas pénible - mais pendant que je médite et que je suis en train de voyager de manière dualiste, il y a constamment ce stress subtil qui est simplement déclenché par le sujet-objet.

La pratique du Dharma est en effet encore à l'intérieur du monde dualiste. La pratique du dharma s'arrête lorsque nous entrons dans la conscience non-duelle, intemporelle. Elle s'arrête là, nous sommes dans le Dharma. Nous n'avons alors plus besoin de le pratiquer, nous sommes nous-mêmes le dharma et il n'y a alors plus de stress. Alors le stress sujet-objet s'arrête.

Le stress vient uniquement de la volonté, du sujet-objet, uniquement de cela. La pratique du dharma est subtilement stressante, parce qu'elle va toujours, tant qu'il s'agit de pratique, à l'encontre des habitudes dualistes bien ancrées.

Même la soi-disant relaxation est subtilement fatigante. C'est pourquoi, lors de cours comme celui-ci, les pratiquants du dharma aiment se précipiter à la pause pour se faire plaisir, souvent en mangeant et

en buvant. C'était aussi le cas chez nous à l'époque, lorsque Guendune Rinpoché nous rendait visite : Il était alors avec nous, deux à trois heures dans la retraite de groupe, c'était incroyablement inspirant, clarifiant et ainsi de suite - et quand il partait, nous vidions le frigo.

Les cuisiniers connaissaient déjà le phénomène, et les gens ici dans la maison le connaissent aussi : vous veillez souvent à ce qu'il y ait quelque chose de sucré quand on sort de l'enseignement, parce que quelque chose semble être fatigant. Ce sont nos habitudes qui sont constamment malmenées, provoquées et remises en question ; de nouvelles expériences apparaissent - beaucoup de nouvelles.

Les vrais yogis et yoginīs cessent d'arrêter les choses, de s'abstenir de les faire ou de les cultiver. C'est pourquoi la conscience intemporelle non-duelle se manifeste dans la multitude de pensées ou de processus mentaux imprévisibles comme la grande joie.

Cette conscience non-duelle intemporelle, libre de stress, libre de souffrance - ce qui était auparavant cette remarque de Gampopa - est alors pure joie. La définition de la joie est extrêmement simple dans le Dharma : la joie est quand il n'y a pas de souffrance.

Tous les processus dualistes comportent des formes subtiles de stress, même si ce n'est que le maintien de l'observation dans la conscience de ce qui est. Même si ce n'est que cela : le contrôle subtil qui persiste jusque dans les dernières expériences dualistes. Ce contrôle subtil empêche, même si des joies sont vécues - même des joies très fines et très fortes et très subtiles -, que ce soit une vraie joie, un vrai bonheur.

Quand le contrôle disparaît, nous sommes dans le non-duel, et au même moment, c'est la grande joie ; grande signifie ici non-duel. C'est donc simplement la disparition de toute forme de tension, de toute forme de préhension. Et la joie se manifeste naturellement ; elle n'a pas de cause, elle est simplement la nature de l'esprit, la nature de l'être. C'est une joie non spectaculaire, omniprésente, toujours présente, qui n'a rien à voir avec l'exubérance.

La différence entre les deux groupes de personnes vient précisément de ce point clé.

Ceci conclut les explications sur le processus de mise en évidence de la vraie nature.

Méditation

Une fois de plus, nous faisons tout notre possible pour que cela soit facile. Nous prenons ce qui vient ; nous prenons ce qui est. Et il est bon d'inclure ce mot imprédictible de Gampopa - cet imprévisible - dans la méditation. Nous ne savons pas ce qui va venir. –

Nous ne savons pas ce qui vient et nous ne faisons pas de choix. Nous prenons tout ce qui vient. -

Chacun de nous vit quelque chose de différent en ce moment ; et en même temps, nous faisons tous l'expérience de la même nature fondamentale de l'être. –

Fondamentalement ouvert, vivant, égal à l'espace dans le sens où tout peut s'y manifester ; et ce qui se manifeste, quel qu'il soit, peut être finement perçu. –

Les vagues sur l'océan de notre esprit se forment de manière un peu différente pour chacun. Les courants qui nous agitent dans les profondeurs moyennes sont également un peu différents d'une personne à l'autre. Mais chez tous, c'est la même nature d'esprit.

Les vagues se lèvent et retombent, sans jamais quitter la nature de l'eau. Les mouvements spirituels restent toujours de l'esprit. Que les uns soient des émotions et les autres peut-être des pensées du dharma, cela ne fait aucune différence quant à leur véritable nature. - - -

Toujours différents et pourtant familiers. Parfois ému et en même temps calme. Parfois calme et en même temps vivant. –

Fatigué et terne et pourtant percevant finement. –

Très large et en même temps précis. - -

Chaque fois que nous nous surprenons à regarder le spectacle comme si nous l'observions, nous regardons simplement dans l'observateur, dans cette instance supposée qui observe. Nous découvrons alors que l'observation n'est qu'une activité de l'esprit, tout aussi non-duelle que le reste. Cela vaut également pour la critique, le contrôle, l'incitation, l'évitement - tout ce qui se passe. - - -

[Fin de la méditation]

Pratique de la respiration du cœur⁴⁹

Pour conclure, je voudrais revenir au début. J'ai commencé à parler de la Bodhicitta relative et ultime, et c'est là que je veux revenir avec les enseignements.

Il y aura des situations où vous vous demanderez : "Comment puis-je méditer ? J'ai entendu tellement de choses." Il y a certes eu beaucoup de résumés, mais il y aura des moments où même les résumés seront oubliés, où il n'y aura plus rien du tout. Que nous sommes simplement quelque part et que nous remarquons : en fait, je pourrais - mais comment ?

Le meilleur moyen et le plus sûr est de passer par le cœur, par ce qu'on appelle ailleurs la bodhicitta relative, c'est-à-dire l'ouverture du cœur. Il suffit de respirer : inspirer, expirer et laisser le souffle traverser le cœur. C'est possible à tout moment et partout, même au milieu de la nuit, même si l'on a mal et quoi qu'il se passe - c'est toujours possible et c'est le chemin sûr de l'éveil.

Là où le cœur s'ouvre, l'éveil est tout proche. Il peut y avoir encore un peu de sentimentalisme, mais ce n'est pas grave - il suffit de continuer à respirer avec le souffle du cœur : l'ouverture à l'inspiration, l'ouverture à l'expiration.

Et nous voilà à la Bodhicitta finale : il respire de lui-même, il prend conscience de lui-même, il n'y a personne qui respire, il n'a besoin de personne qui respire ; c'est tellement merveilleux, c'est une fonction automatique de notre être.

⁴⁹ Fichier audio 7-08

Laissez-le simplement respirer et écouter le souffle du cœur. Le reste viendra de lui-même.

Ce faisant, nous pratiquons exactement ce qui nous a été recommandé dans le Mahāmudrā et dans les explications : Nous prenons le présent comme pratique. Nous inspirons le présent et expirons dans le présent, rien d'autre. Nous n'avons pas besoin de développer de la compassion, de l'amour ; nous sommes simplement maintenant : moi avec mon ignorance, avec ma douleur, avec ma solitude, peut-être avec ma joie, quoi que ce soit. Inspirer - c'est l'acceptation, l'ouverture ; et laisser couler - l'expiration.

Il y avait la question : comment faire de la Bodhicitta ma pratique principale ? Exactement comme ça : continuer à respirer et toujours respirer par le cœur.

Quand je dis cœur, je ne parle pas du cœur organique, mais de ce côté doux en nous, de cet être doux : là où nous ressentons sans avoir déjà de préjugés, là où nous pouvons simplement être sans devoir être quelqu'un - c'est ce que j'entends par cœur.

Le cœur nous relie également à l'étendue et à l'espace. En même temps, il nous relie à ce qui est vivant, à ce qui palpite. Lorsque nous sommes dans le cœur, lorsque nous vivons ce souffle du cœur, il ne nous viendrait jamais à l'idée de nous sentir séparés. C'est précisément ce qui provoque la fin de la séparation.

Il est important de ne pas faire d'efforts dans le souffle du cœur. C'est très important : juste ne pas essayer d'en faire une grande méditation d'amour et de compassion. Nous pouvons laisser l'amour et la compassion s'étendre, mais nous n'avons pas besoin de le faire.

Alors pour les moments où rien d'autre ne nous vient à l'esprit : respirez simplement - et le reste viendra probablement de lui-même.

*****FIN*****